

## Die Kunst berührender Begegnung

---

Die Kunst berührender Begegnung, TQJ (tqj.de), 2017 , 70(4):20-26

Helmut Jäger und Dorothea Hauswald



Bild: Michelangelo (1475-1567) Sixtinische Kapelle

Wie können wir die besondere Qualität von Berührung, wie sie im Taijiquan – auf verschiedene Weise – angestrebt wird, verstehen und erlernen? Helmut Jäger und Dorothea Hauswald betrachten insbesondere die Kontaktaufnahme, die feinen Prozesse, die in uns ablaufen, wenn eine andere Person uns körperlich nahe kommt. Sie unterscheiden dabei fünf Phasen von der ruhigen Selbstwahrnehmung über die Gesten der Annäherung, die körperliche Kontaktaufnahme, das hineinspürende Fragen und Verstehen bis hin zum gemeinsamen Bewegen. Wesentlicher Aspekt dabei ist, wie Anspannungen, die häufig unbewusst in Reaktion auf körperliche Annäherung auftreten, vermieden oder gelöst werden können.

*„Das Suchen nach dem Ich, und  
das Finden des rechten Verhältnisses zu den anderen,  
ist nicht zweierlei.“ Hermann Hesse*

Qigong lenkt die Aufmerksamkeit nach innen. Der Körper wird sanft „verdrillt“, und in dem Maß, wie sich Verspannungen lösen, entsteht aufs Neue Energie.

Beim Taijiquan tritt die Beziehung zu einem Gegenüber hinzu. Dabei dehnen äußere Kräfte innere elastische Fasern auf. Das „Reptil“ im Hirnstamm, das nur Widerstand oder Flucht kennt, wird beruhigt, und gerade unter der Belastung entspannen Körper und Geist in eine klare Struktur.

So als lade man sein Gegenüber an der Tür freundlich ein, verbinde sich mit ihm, lenke es und komplimentiere es wieder hinaus: sanft, mühelos elegant und wirksam.

Wenn dabei die Atmosphäre freundlich und die Kräfte ausgewogen bleiben, freuen sich beide Partner. Denn der gelungene Kontakt und die unmittelbar folgende Trennung fühlen sich an, als falle etwas in ein Trampolin und federe wieder heraus. Im Taijiquan entlädt sich die in Fasern aufgespeicherte Energie in einem elastischen Impuls. Je weiter der Partner dann nach einer kurzen Begegnung zurückprallt, desto besser scheint die Taiji-Kunst entwickelt zu sein. Insbesondere dann,

wenn der Partner „ein Gegner“ sein sollte und seinerseits „harte“ Kampfkünste trainiert hat, die sich angesichts von federnder Elastizität als wirkungslos erweisen.

Die gleiche Qualität der Berührung könnte aber auch zu einer ungetrennten, absichtslosen Beziehung führen, zu einer gemeinsamen Schwingung oder zu gemeinsam wahrgenommener inniger Stille. Oder zu gemeinsam fließender Bewegung, die solange anhält, bis sich die Verbindung einvernehmlich wieder auflöst. Im Prinzip führt die Berührung dann zu einer Verbindung von Körperstrukturen und –rhythmen im eigenen Selbst und zu einer gemeinsamen Dynamik mit dem Gegenüber. Das kann beglücken oder auch riskant sein. So als bitte man die Person an der Tür tatsächlich herein und lade sie dazu ein, es sich bequem zu machen. Dann eröffnet sich die Möglichkeit zu einem fruchtbaren Zwiegespräch. Aber droht nicht, dass der Besucher den eigenen Innenraum prüfend betrachtet oder gar beschließt, noch länger zu bleiben?

### **Menschen werden fühlend in eine Beziehung geboren**

Ideale Lehrer in der Kunst der aufrichtigen berührenden Begegnung sind Neugeborene, die unmittelbar nach ihren einschneidenden Trennungserfahrungen der Geburt innige Bindungen und Beziehungen suchen, eingehen und gestalten. Ihr ganzes Wesen zeigt unmissverständlich und unmittelbar, ob eine Kontaktaufnahme sie bereits in der Geste (also bereits vor dem Kontakt) energievoll entspannt oder stresst. Sie sind noch nicht in der Lage etwas anderes zu vermitteln als den Zustand, in dem sie sich befinden.

Die Erinnerung an die ersten Beziehungen wirkt in Erwachsenen fort. Sie müssen daher, um andere zu berühren, nichts tun, was sie nicht auch schon in ihrem ersten Lebensmoment taten. Stattdessen können sie, um Berührung zu erfahren, damit aufhören, etwas später Erlerntes (zielorientiert) tun zu wollen.

Menschen sind meisterlich darin, innige Verbindungen zu gestalten zwischen Kindern und Eltern, in erotischen Beziehungen, beim Sex und in engen Freundschaften.

Aber auch in therapeutischen Beziehungen, in denen sich ein Partner in einer hilfsbedürftigen Situation befindet. Denn Beziehungen können heilsam sein, wenn sie ruhige Geborgenheit vermitteln, in der wieder etwas Neues wachsen kann. Sind sie dagegen zielorientiert, um einen anderen zu seinem Glück zu zwingen, erzeugen sie leicht Widerstand und Stress.

### **Es „gibt“ keine Beziehungen, die wie Steine die Zeiten überdauern**

Kontakt, Berührung und Verbindung „leben“ und entstehen so immer wieder neu. Beziehungen können aber auch erstarren, Entwicklung verhindern und zu Fesseln oder Ketten werden. Deshalb gehört zu einer gelungenen Verbindung auch die Fähigkeit zu einer (gelungenen) wirkungsvollen Trennung, der dann eine Neuentdeckung folgen kann.

Natürlich ist es auch möglich, in Beziehungen übergriffig zu werden, den anderen zu beherrschen, zu manipulieren oder seine schwächere Position zu missbrauchen. Berührungen müssen also nicht unbedingt beglücken, sondern können gefährlich sein. Denn über eine Beziehung werden die eigene Persönlichkeit und Struktur beeinflussbar. Deshalb ist man in der Kampfkunst bemüht, die Intention



und „die Füße“ des anderen zu spüren, bevor dieser beides wahrnimmt, und versucht zugleich zu verhindern, dass dieser seinerseits die eigene Struktur und Dynamik erfassen kann. Dies heißt dann auch, dass man möglichst viel Eigenes erst einmal verbirgt, um den anderen zu erfassen. Es stellt sich also immer wieder aufs Neue die Frage, wie Beziehung in welchem Kontext definiert wird.

### Das Prinzip der berührenden Begegnung

Anrührende Begegnungen gleichen dem Prozess des schwerelosen Andockens eines Raumschiffes an seine Mutterstation, mit der es ohne Erschütterungen stabil verbunden werden soll, damit durch den entstehenden Tunnel die Astronauten in beide Richtungen schweben können.

In diesem Bild ist die Bedeutung der zukunftsorientierten Steuerung offensichtlich, die auf (vergangenen) kindlichen Erfahrungen und Programmierungen beruhen. Und es wird zugleich deutlich, dass passende Strukturelemente nötig sind, die sich in der Verbindung passend zu etwas Neuem fügen müssen.

Beide Aspekte bedingen sich im menschlichen Körper gegenseitig und sind zugleich mit den äußeren Einflussfaktoren verwoben. Menschen sind das Resultat von Beziehungen und können nicht „nicht berührt“ werden. Allerdings sind wir uns dieser Beziehungen und Verbindungen häufig nicht bewusst und gestalten sie meist nicht spannungs- und widerspruchsfrei.



Prozesse, die zu berührenden Begegnungen führen, beginnen mit einem zukunftsorientierten (und oft unbewussten) Willen, in eine Verbindung zu treten. Diese Intention äußert sich in körperlichen Gesten, die den Kontakt einleiten

(mehr siehe: R. Llinás, S. Roy: The 'prediction imperative' as the basis for self-awareness. Phil. Trans. R. Soc. B, 2009 364:1301–1307, [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2666709/pdf/rstb20080309.pdf](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2666709/pdf/rstb20080309.pdf); Vilém Flusser: Gesten. Versuch einer Phänomenologie, Fischer 1992, [https://monoskop.org/images/2/27/Flusser\\_Vilem\\_Gesten\\_Versuch\\_einer\\_Phaenomenologie.pdf](https://monoskop.org/images/2/27/Flusser_Vilem_Gesten_Versuch_einer_Phaenomenologie.pdf) (Zugriff 05.05.2017)).

In der Folge entstehen dann durch die Berührung zelluläre Verbindungen, die umso intensiver ausgeprägt sind, je eindeutiger die Gesten für körperliche Vorspannungen gesorgt haben.

Oft ist allerdings die Fähigkeit zu einem spannungsfreien Kontakt noch schwach und entwickelt sich erst durch beruhigende Einwirkung. Diese sorgt dafür, dass sich innere Widerstände und Blockaden lösen können und ein elastischer Ruhezustand entsteht, eine angemessene „gute“ Spannung als Balance zwischen An- und Entspannung.

(mehr siehe: Gerda Alexander: Eutonie - Ein Weg der körperlichen Selbsterfahrung, Kösel 1986)

Lebende Körper bilden im ausgeglichenen Zustand eine für sie typische Gestalt. Diese veränderliche und kontaktbereite Gestalt ist im Gegensatz zu einem Zusammenbruch, einer Ohnmacht oder dem Tod energiegeladen und kann sich Umwelteinflüssen fließend anpassen. Die dafür nötige Grundstruktur besteht aus fadenförmigen Gerüst-Elementen innerhalb der Körperzellen (dem sogenannten Zyto-Skelett), die den Zellen unter Einwirkung der Schwerkraft die für sie charakteristische Form verleihen und die zugleich die Kontaktstellen für die Integrierung in den Gesamtkörper bilden.

(mehr siehe: Tom Myers: Anatomy Trains, Churchill Livingstone 2001. Mehr zu Tensegrity: [medizinisches-coaching.net/tensegrity.html](http://medizinisches-coaching.net/tensegrity.html) (Zugriff 5.5.2017))

Ein in sich ruhender Körper besteht aus elastisch aufgespannten Einzelementen, kann sich auf etwas Äußeres einstimmen und mit ihm in Verbindung treten. In einem Kontakt, der kunstvoll als berührende Begegnung angelegt ist, wird die Gestalt des einen eingeladen, sich mit der Gestalt des anderen zu einer dritten, bewegten und bewegenden Form zu verbinden.

### **Voraussetzung für gelungenen Kontakt: Fühlende Aufmerksamkeit**

Mentale Prozesse sind im Wesentlichen aktiv erzeugte Neukonstruktionen vergangener Eindrücke und Erfahrungen. Um etwas wahrnehmen zu können, müssen wir in der Vergangenheit Erfahrungen gesammelt haben. Kleinkinder können nur dann sehend einen Ball erkennen, wenn sie bereits früher viele Tausende von Malen mit all ihren Sinnen Bälle greifend berührt haben und so ein Ball-Bild in sich tragen, das eine Vorstellung des Be-greifens in ihnen wachruft

(Jean Piaget: *Biologie und Erkenntnis. Über die Beziehungen zwischen organischen Regulationen und kognitiven Prozessen*, Fischer 1992 (1967))

Ausgestattet mit dieser erworbenen Kompetenz reichen wir hinaus in die gegenwärtige Situation, die wir erfahren wollen. Passiv (als totes Objekt) würde der Mensch die Welt weder erfahren noch erleben. Würde das Auge zum Beispiel bei der Betrachtung eines unbewegten Objektes stillstehen, sähe es nichts. Durch den gleichbleibenden Lichteinfall würden die Netzhautzellen sehr rasch erlahmen. Stattdessen verändert das Auge ständig seine Position und tastet durch zuckende Bewegungen alles scheinbar Stillstehende immer wieder ab (*sogenannter Nystagmus*).

„Wir“ sehen also nicht, wie etwas „ist“ (*so wie ein Subjekt ein Objekt betrachten würde*), sondern „es“ verändert sich und „wir mit ihm“. Unser Bewusstsein, unser Ich und auch unser Körper werden in dynamischen Beziehungen immer wieder aktiv erzeugt: in jedem Augenblick neu und einzigartig.

Deshalb verbindet sich bereits im Prozess der Wahrnehmung eine Innenwelt mit den Gestalten der Außenwelt. Bereits die Zuwendung und das Ansehen eines anderen kann in diesem einen Wunsch nach Beziehung oder auch eine Abwehr auslösen: zum Beispiel „Liebe auf den ersten Blick“ oder „schlagartige Antipathie“. Aus den jeweils aktiv gewonnenen Informationen konstruieren die Beteiligten einen Sinn und bewerten, ob ein Gegenstand oder eine Entwicklung „gut oder schlecht“ für sie sei.

Beziehungen werden durch gegenseitige Wahrnehmung eingeleitet und bewirken lange vor einer direkten Berührung Veränderungen von Körper und Gestalt.

Bewusstseins- und Realitätsvorstellungen werden nicht losgelöst vom Körper im Gehirn erzeugt, sondern sie entstehen, nach allem, was Biologen beobachten können, in Formen körperlicher Interaktion mit etwas anderem

(John Searle: *Seeing things as they are*, Oxford University Press 2015).

So erschließen sich uns die Bilder einer Gemäldegalerie erst, wenn wir vor sie treten und zulassen, dass „wir mit ihnen und sie mit uns“ in eine Wechselwirkung einschwingen: zwischen Farben, Leinwand, Rahmen und dem, was bisher in unserem Leben erlebt wurde, unseren bisherigen Lebenserlebnissen, die die Art unserer Wahrnehmung prägten.

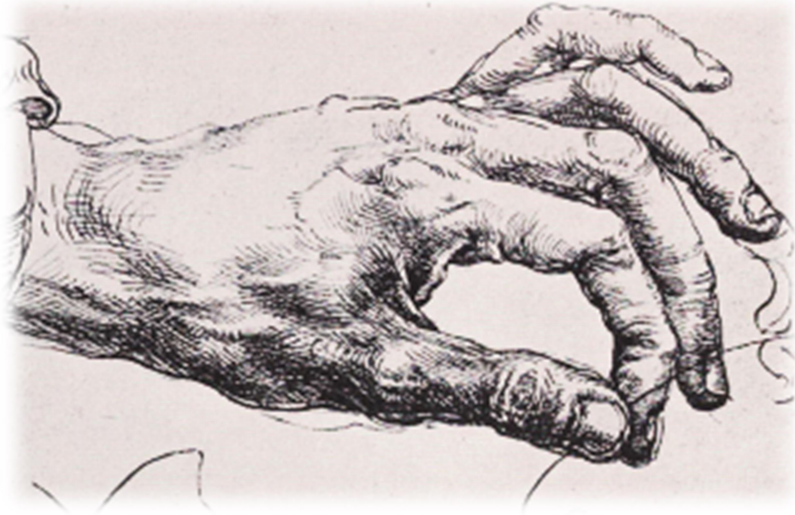


Bild (ebenso wie der lauschende Mann weiter oben): Albrecht Dürer 1471-1528

Zum Beispiel bestimmt eine Zahnärztin, lange bevor ihr Bohrer den Schmelz berührt, durch Bewegungsart, Mimik, Empathie und Sprachmelodie, ob ihr Patient sich entspannen kann. Gelingt es ihr, wird das Schmerzempfinden gedämpft und der Kontakt als völlig anders (als unter Stress) empfunden. Wird bereits vor dem Kontakt Angst signalisiert, wird erhofft, dass die Zahnärztin dieses durch Muskelverspannung des Gesichtes und der Hände vermittelte Gefühl versteht. Und dass sie vor dem konkreten Handanlegen dafür sorgt, dass so viel Sicherheit entstehen kann, dass ein verbindungseinleitender Kontakt zugelassen werden kann.

### **Grundlagen des Handwerks der Beziehung**

Menschen können also mit Geist und Körper in unser Umfeld „hinaus- und hineinreichen“ und uns mit einem Geschehen verbinden. Dabei können wir Gegenstände einbeziehen, so als würde sich das Bewusstsein über diese ausbreiten: Wir können mit der Spitze eines (Blinden-)Stocks so tasten und spüren, als sei er Teil des eigenen Körpers. Berühren wir einen anderen Körper (eines Tieres oder eines Menschen), können wir in der gleichen Weise in ihn „hinein“-reichen, das heißt seine Struktur, deren Bezug zur Schwerkraft und die kleinen unwillkürlichen Bewegungen wahrnehmen. Dabei reicht das Empfinden „des einen“ bis zur Basis „des andern“, so als würden er oder sie „durch den Körper des anderen an dessen Füße fassen“. Und „der oder die andere“ erlebt es umgekehrt und zeitgleich ebenso.

Gelingt eine Verbindung, kann seinerseits der Berührte in den Berührenden hineinfühlen und ihn als ganzen atmenden Mensch wahrnehmen. Dies könnte sich anfühlen, als breiteten sich gegenläufige Wellen über eine Flüssigkeitssäule aus, die den einen mit dem anderen verbindet. In solchen Situationen ist (für beide) nicht mehr eindeutig spürbar, wo der/die eine genau beginnt und die/der andere genau endet. „Es knistert“, wie Hartmut Rosa es ausdrückt (Resonanz: Eine Soziologie der Weltbeziehung, Suhrkamp 2016).

Die Ich-Grenzen verlieren dann an Schärfe und die so offenen Verbindungen erlauben gegenseitige Beeinflussungen. Einerseits können sie zu Verletzungen führen, die Angst auslösen und zu einem plötzlichen Rückzug in eine sichere Distanz führen. Andererseits können Verbindungen dieser Art auch Sicherheit und Vertrauen entstehen lassen und sich so heilsam auswirken. Zum Beispiel wenn der Partner in der schwächeren Position aus der Ruhe der Beziehung neue Kraft schöpfen kann.



Alternative Formen der Begegnung: Albrecht Dürer 1471-1528

## Phasen der berührenden Begegnung

Die Qualität von Taijiquan-Partnerübungen wird wesentlich davon bestimmt, wie es gelingt, über einen entspannten Kontakt in eine gemeinsame Bewegungsdynamik einzutreten. Um Dynamiken, die letztlich „eins sind“, besser verstehen und erlernen zu können, sind im Taijiquan Phasen-Vorstellungen körperlich-mentaler Bewegungsabläufe sehr hilfreich. So wird eine Krafteinwirkung von außen „angenommen“ (**yielding**), dann „neutralisiert“ (**neutralizing**) und schließlich wieder „abgegeben“ (**issuing**). Oder einer intensiven Verbundenheit mit den Füßen (Erde) folgen der Kontakt (Metall), das Aufnehmen in die eigene Körperstruktur (Wasser), aus der elastisch etwas Neues erwächst (Holz), das dann schließlich fröhlich züngelnd aufsteigt (Feuer). (mehr siehe Patrick Kelly: Relax deep mind. Die Grundlagen des Taiji, Eigenverlag 2004)

Bei Berührungen, die in ihrer Qualität bewahrt werden sollen und die die Beteiligten füreinander öffnen, ist die Energie eines der beiden Partner oft extrem schwach. Berührt man ältere Personen, Kranke oder Menschen in Lebenskrisen, muss in diesen erst Energie durch einen vertrauensvollen Kontakt angeregt werden, bevor sie dann auch spürbar und gegebenenfalls auch wirksam wird. Auch die Übertragung der Energie („*issuing*“) muss in solchen Fällen oft deutlich bescheidener ausfallen (als in einem Taiji-Kurs), damit der oder die andere gemeinsam Bewegungen selbstbestimmt mitgestalten kann.

### Phase 1: Ruhe

Voraussetzung für gelöste und zugleich entspannte Begegnung ist es wach, aufmerksam, und zugleich absichtslos zu sein. Dazu sollten die inneren Konflikte und Verspannungen möglichst gering sein. Ideal wäre es, in sich zu ruhen und sich seiner selbst sicher zu sein.

Häufig ist aber das Bewusstsein abgelenkt, das Innere aufgewühlt und der Körper in einigen Bereichen verkrampft. Sich dann zur Ruhe zu zwingen bewirkt das Gegenteil. Dagegen wäre es dann nützlich wahrzunehmen, wie es eben ist, und es zu akzeptieren: „Ja, ja, ich bin mal wieder im Stress. So bin ich eben.“ Dann könnte man sich zum Beispiel in seinem Zustand bejammern und wie zufällig seufzend ausatmen, oder über sich selbst lächeln und durch eine anspannende Minibewegung (zum Beispiel die Schultern hochziehen) zulassen, dass ein verkrampftes Köperteil sich entspannt.

## **Phase 2: Geste und Annäherung**

Gesten sind körperliche Ausdrucksformen einer Intention, die meist unbewusst bleiben. Sie können, absichtsvoll und zugleich vorbewusst, einladen oder einen Widerstand oder Abwehr anzeigen.

Gesten spiegeln innere Einstellungen unbewusst und unverfälscht (Vilém Flusser: Gesten. Versuch einer Phänomenologie, Fischer 1992). Ob eine Berührung im weiteren Verlauf tatsächlich gelingt oder nicht, hat wesentlich damit zu tun, wie eindeutig die Einstellung und die ihr folgenden Gesten bleiben. Wer einen anderen berühren möchte, diesen aber uninteressant findet oder gar Abneigung verspürt, oder den anderen zu einer Bewegung zwingen will, ohne ihn verstanden zu haben, wird scheitern.

Menschen können durch Gesten sehr klare und eindeutige Signale senden. Sie können die verkörperten Reaktionen des anderen wahrnehmen, spiegeln und modulieren. Da Gesten auf der Basis von Gestimmtheit entstehen, ist es wichtig, vor der Geste für einen inneren offenen und zugleich gelösten Zustand zu sorgen, für ein (inneres) Lächeln oder Schmunzeln, dass von Herzen kommt.

Wenn nach der einladenden Geste zur berührenden Begegnung der andere einer Annäherung zustimmt, ist es möglich, in seinen inneren Schutzraum einzutreten. Der zu einer Person dazugehörige Raum, der sie umgibt, beträgt etwa eine Armlänge. Wenn ein anderer in diesen Kreis eintreten darf, ist es nötig, mit der zunehmenden Nähe die Reaktion des anderen in dessen körperlichen Gesten zu erkennen. Wenn zum Beispiel bei einer Frau, die einen Taiji-Kurs gebucht hat, Widerstand aufkeimt (angesichts der Aufforderung zu einer Partnerübung) und sie den Schutzraum ihrer gewohnten Yoga-Matte vermisst, kann es sein, dass sie den Kontakt fürchtet und Verbindungen als mögliche Bedrohung nicht zulassen will. Dann ist es wichtig, dass die PartnerIn (oder besser die KursleiterIn) die Geste der Abwehr wahrnimmt und sich ihrerseits durch körperliche Gesten fragend vergewissert, ob Berührung generell oder (in zarter spezieller Form) zugelassen werden kann.

So ist es möglich (und meist auch ratsam), unmittelbar vor einem körperlichen Kontakt, diesen noch nicht zu vollenden, sondern sich vorzustellen, wie es sich anfühlen würde, wenn der Kontakt bereits bestünde. Eine solche Verzögerung erlaubt es zu prüfen, ob bei den aktiv Berührenden selbst ein Ausgleich eingetreten ist, ob vielleicht doch erneut ein zielorientiertes Wollen für Kontraktionen gesorgt hat und ob die passiv Berührten sich auf den Kontakt einstellen können.

## **Phase 3: Kontakt. Hinausreichen und Fragen**

Die initiale Berührung ermöglicht die aufmerksame Wahrnehmung des anderen, ohne den anderen zu manipulieren. Die Hände bleiben dabei tastend fühlend und üben keinerlei Druck aus. Ein schlaffer Kontakt (wie ein „totes Stück Fleisch“) wird ebenso als unangenehm empfunden wie ein zu fester Kontakt, der zugreift. Beides führt zu Abwehr und Widerstand. Wesentlich für den Erstkontakt ist es, nichts zu wollen, sich einfach entspannt zu verbinden und zuzulassen, dass BerührteR und BerührendeR einfach und für sich öffnend da sind.

Nach einem (vielleicht etwas kräftigen) Erstkontakt kann der Druck an der Kontaktstelle durch Entspannung von Schulter, Ellenbogen und Hand maximal vermindert werden (ohne das herausreichende Spüren in den anderen zu verlieren). Die Intensität des Kontaktes bleibt gleich oder

verstärkt sich sogar, aber in den anderen „hineinschiebende“ Restkontraktionen lösen sich völlig auf. Der Berührte spürt diesen Kontakt sehr klar, er könnte ihm nichts „entgegensetzen“, sondern ihn nur abbrechen. Dazu besteht aber kein Grund, wenn sich der Kontakt angenehm anfühlt und unbewusst beruhigt.

Das Trainieren von Herausreichen (**outreach**) ist eine der wesentlichen Grundübungen des Taijiquan, nicht nur bei Peter Ralston. Eine gute Voraussetzung für ein gelungenes Herausreichen sind die Grundempfehlungen von Ben Lo: „entspannen“ (Muskeln, Nerven, Gelenke, Blutfluss), „aufrichten“, „leer und voll trennen“ (in Beinen und Armen), „die Mitte bewegen“ und „die Hände tastend fühlend ausrichten“.

(Lo Ben: Taiji Principles: [www.doctorcarl.org/principles.html](http://www.doctorcarl.org/principles.html))

Ebenso wichtig ist, sich nicht im Fokus des anderen zu verlieren, sondern den Raum wahrzunehmen, in dem gemeinsame Ganzkörperbewegungen geschehen werden.

Herausreichen beginnt damit, die Kontaktstelle wahrzunehmen. Am besten gelingt es mit zwei Kontaktstellen, wobei die eine (die beruhigende) Hand dem Gegenüber ein Gefühl von Sicherheit vermittelt und ihn entspannt. Die andere Hand betont den herausreichenden, neugierigen Charakter und ist daran interessiert, was in dem anderen geschieht. Ist die eine Hand zu aktiv und Widerstand provozierend, kann dies leicht durch die beruhigende Hand wahrgenommen und aufgehoben werden.

So beginnt das In-den-anderen-hinein-Spüren: Wie fühlt sich der Körperteil an, der unmittelbar unter der Kontaktstelle liegt? Wie ist er mit den anderen Anteilen des anderen verbunden, den Schulter- und Ellenbogengelenken, dem Rumpf, den Hüften, den Beinen und schließlich den Füßen. Sind die Muskeln des anderen angespannt und die Gelenke blockiert? Wie ist seine Verbindung zur Erde? Sind kleine Bewegungen im anderen wahrnehmbar? Kann ich zulassen, dass diese Mini-Bewegungen des anderen mich bewegen? Bin ich von meinem Gegenüber so bewegt wie er von mir?

#### **Phase 4: Zusammenfassen und Vorschlagen**

In der vierten Phase geht es um (nonverbale) Fragen und Antworten: Was will der andere eigentlich? Welche Bedarfe fühlt er? Was befürchtet er? Was möchte ich mit ihm gemeinsam tun? Zum Beispiel einen ersten Schritt tun? Welche gemeinsamen Bewegungen sind überhaupt möglich? Und welche würden unweigerlich zu einer Trennung der Beziehung führen?

In einer solchen ausgeglichenen, gemeinsamen Verbindung ist es möglich, dass beide Partner sich verstehen, indem sie sich spüren. Dann erst können Impulse gesetzt werden, um zu spüren, ob der andere bereit ist, darauf einzugehen. Zum Beispiel kann ein Impuls zu einer Geste der Öffnung führen, die anregt sich gemeinsam zu bewegen. Mit Taiji-Erfahrung könnte dann ein gegenläufiger Bewegungsablauf entstehen, so als ob sich ein leicht rollendes Rad mit einem Yin- und Yang-Zeichen bewege. Während der eine sinkt, entsteht dann in dem anderen ein aufsteigendes Gefühl.

#### **Phase 5: Sich gemeinsam Bewegen**

Die gemeinsame Bewegung ist spannungsfrei anderen dynamischen Gesetzen unterworfen als eine nicht gemeinsame Bewegung, denn die Verbindung zwischen zwei Körpern bewirkt eine andere Massenträgheit. Bewegt sich ein Körper (oder der eine Geist) schneller auf den anderen zu, kommt es zu einem Crash. Ist ein Körper schneller als der andere, überholt er und der Kontakt wird abreißen.

Der Prozess dieser Phasen kann im Rahmen eines Taiji-Unterrichts eine halbe Stunde umfassen oder in einer therapeutischen Begegnung zum Beispiel bei einer Untersuchung oder einer Visite nur wenige Minuten. Entscheidend für das Gelingen sind nicht der verfügbare Zeitrahmen, sondern Authentizität, Offenheit, Prozessorientierung, Empathie und aufmerksamer Wohlspannung.



### **Übung 1: „Gemeinsam den ersten Schritt tun“**

- Einer spielt eine passive Rolle, steht in schulterbreitem, parallelen Stand und stellt sich vor, einen ersten Schritt tun zu wollen, sich zu fürchten, ihn zu tun, und zu erwägen, zurückzuschreiten. Grundstimmung: träge, unbewegt. Rückmeldungen: nur non-verbal.
- Der aktivere Partner stellt sich vor, die Situation des anderen verstehen zu wollen und ihn zu dem zu ermutigen, was sich für ihn am günstigsten erweisen würde. Grundstimmung: neugierig, optimistisch.
- Fünf Phasen wie oben beschrieben und die Rollen wechseln.

### **Übung 2: Beliebige Taiji-Partnerübung der „bewegenden oder klebenden Hände“**

- Zwei Partner stehen sich in Schrittstellung gegenüber.
- Gleichermaßen in stets wechselnd aktiven und passiven Rollen
- Bevor die übliche Tuishou-Bewegung beginnt, gemeinsam alle hier genannten fünf Phasen zur Erstellung einer optimalen Verbindung durchlaufen.
- Dann langsam mit der Bewegung beginnen.
- Sobald die Bewegung nicht mehr gemeinsam ist, der eine sich auf den anderen schneller zubewegt, die eine die andere überholt oder jemand in sich Kontraktion verspürt: Stopp und von neuem beginnen.

### **Übung 3: Liebevolle Beziehung: der oder dem anderen etwas Gutes tun.**

- Der passive Partner liegt und ermittelt, welche Bedürfnisse er hat oder wo es ihn schmerzt.
- Kontaktaufnahme des aktiven Partners erfolgt nach den genannten fünf Phasen. Hier besonders wichtig: Die bewusste Trennung der Hände in einen aktiveren Yang-Part und in eine beruhigende Yin-Hand. Die Rollen der Hände können dabei wechseln, es ist jedoch äußerst wichtig, dass für den Berührten ständig ein beruhigender Impuls durch die ruhende Hand ausgesendet wird.

In der Praxis des Taijiquan werden Fähigkeiten trainiert, die in Berührungskunst münden können. Umgekehrt führen Fähigkeiten, spannungsfreie Beziehungen einzugehen und sich einvernehmlich zu bewegen, zu einer deutlich anderen Taiji-Qualität.