

Alles ist verbunden

Kontakt, Berührung, Verbindung
Von Helmut Jäger

Kontakt ist eine fundamentale Erfahrung in unserem Leben. Wie wir einen Kontakt mit einer anderen Person wahrnehmen, hängt von vielen Faktoren ab, insbesondere von der jeweiligen Intention der Beteiligten. Helmut Jäger beschreibt die unbewussten Reaktionen, die im Körper bereits ablaufen, bevor es zu einer Berührung an der Körperoberfläche kommt, und wie aus der Berührung eine Verbindung der beiden zuvor getrennten Subjekte entsteht. Der weitere Verlauf dieser Verbindung wird dadurch bestimmt, ob es sich beispielsweise um eine kämpferische oder um eine therapeutische Situation handelt. Im Tuishou können wir uns auf spielerische Art mit diesem Thema vertraut machen.

ABSTRACT

Everything is Connected
Contact, touch, connection
By Helmut Jäger

Contact is a fundamental experience in our lives. The way we perceive contact with another person depends on many factors, and especially on the respective intentions of those involved. Helmut Jäger describes the unconscious responses that already take place in the body before touch actually occurs on the surface of the body, and how this touch leads to a connection between the previously separate subjects. The further effects of this connection are determined, for instance, by whether the situation is combative or therapeutic in nature. In tuishou we can explore this theme in a playful way.

Lebendes ist verbunden. Es gestaltet sich in Wechselwirkung. Es entsteht aus Beziehungen und wird durch sie geformt. Organismen verschmelzen, lösen sich wieder ab, zerfließen und schaffen neues Leben. Trennung in Bezug zu anderem ist relativ, je nach Art der Betrachtung. Energie, Materie, Strahlung, Sichtbares und Unsichtbares durchdringen sich und erscheinen in immer neuen Gestalten.

Kein Lebewesen kann ohne andere überleben. Aggressive Fähigkeiten, wie sich etwas anderes einzuverleiben, es zu manipulieren oder zu zerstören, sind in der Evolution gegenüber der Fähigkeit zu kooperieren nachrangig. Nicht »die Stärksten« setzen sich langfristig durch, sondern die für andere und anderes Nützlichsten. Sie fügen sich ein in flexibel anpassungsfähige Netzwerke. Eigentlich müsste

diese Grundregel lebender Systeme auch für menschliche Begegnungen und Beziehungen gelten. Aber die Art, wie unsere, bisher so erfolgreiche, Gattung gerade mit anderen Lebewesen umgeht, kann uns pessimistisch stimmen.

Lebendes kommuniziert

Wechselwirkende Beziehungen zu anderem können nötig sein, um etwas anderes wie ein Objekt zu beeinflussen, zu verändern, zu benutzen, es wegzustoßen, es zu beseitigen, es zu verschlingen oder es zu vernichten. Oder um sich mit dem anderen zu verbinden, zu vereinen und sich zu einem größeren (biologischen oder sozialen) Ganzen zusammenzufinden.

In beiden Fällen geht es darum, die Überlebenschancen eines Organismus zu erhöhen: Entweder steht dabei das Eigeninteresse (eines Subjekts) im Vordergrund. Subjekt (-Ich-) und Objekt (-das Andere-) sind dann klar getrennt. Das Objekt wird den Interessen des Subjektes unterworfen.

Oder aber es wird eine Verbindung von zwei (oder mehr) Subjekten angestrebt. Dann entsteht etwas Drittes (ein »Wir«), eine soziale (körperlich-psychologisch ausgeprägte) Beziehung, die die Überlebenschancen der neuen Gemeinschaft verbessert.

Zwischen den beiden hier skizzierten Grundintentionen des Aufeinander-zu-Gehens sind zahllose Überschneidungen möglich. Etwa bei Konkurrenzgerangel innerhalb einer (nach außen geschlossenen) Gruppe.

Philosophical Transactions of the Royal Society 12.5.2009, Vol. 364 (1521), S.1301-1307 Dem folgt die Vorbereitung des Bewegungsapparates auf eine Handlung. Sie zeigt sich schließlich auch als ein körperlicher Ausdruck (der auch bei Menschen weiter unbewusst bleibt). (Daniel Wolpert: How the brain controls the body, Ferrier Lecture 2021, Royal Society; www.youtube.com/watch?v=WTcD2UDUyA) Die körperliche Geste zeigt, dass der Körper auf etwas eingestimmt ist.

Diese ursprünglichsten Gesten (Öffnen und Schließen) stammen aus der Zeit unmittelbar vor und nach der Geburt. In der schwangeren Frau ist das Ungeborene geborgen und sicher. Ist die Mutter, wie im Schlaf, entspannt, kann es sich räkelnd bewegen. Ist sie dagegen belastet oder gar im Stress, rollt sich das Kind ein und drosselt auch die Herzaktion. Erwach-



Begegnung beginnt mit einer Intension

Die Qualität einer späteren Begegnung hängt wesentlich davon ab, in welchem Zustand sich ein Organismus befindet, bevor es zu einer Beziehung kommt (in sich ruhend, aufmerksam, abgelenkt, gestresst ...). Je nach innerer Einstellung werden Signale der Außenwelt früher oder später wahrgenommen und können als Trigger eine Ausrichtung des Organismus bahnen. (Gyögyi Buzsáki: How the brain constructs the outside world, in Scientific American, 1.6.2022, www.scientificamerican.com/article/how-the-brain-constructs-the-outside-world/)

In der Neurophysiologie werden die Phänomene Intension und Energiebereitstellung »vorausschauendes Gebot« (predictive imperative) genannt. (Rodolfo R. Llinás, Sisk Roy: The prediction imperative as the basis of self awareness, in Phi-

sene erleben das, wenn der Stress zu viel wird und sie sich zusammenkauern wollen, bis die Gefahr vorübergeht. Wie eine Schildkröte, die bei Gefahr wegtreten kann.

Das zweite Handlungsmuster des Öffnens zeigt sich unmittelbar nach der Geburt. Das Neugeborene dehnt sich aus, aktiviert seine Bewegungsfunktionen und sein Gehirn, atmet kräftig ein und aus und schreit: Es zeigt, dass es als selbstständiges Wesen lebt und sich in die Welt ausdehnen kann. Erwachsene kennen dieses Verhaltensmuster als die Fähigkeit, die Welt zu gestalten und sie gegebenenfalls auch im Kampf und Stress zu beherrschen.

Bei Erwachsenen zeigt sich diese Geste als zielorientiertes Handeln oder als gewaltsames Machen. Sie ist Teil der Vorbereitung des Organismus, sich ein Objekt anzuzeigen, es zu manipulieren oder eine Situation zu verändern. Das »Wollende« eines Subjektes (das vielen Einflüssen unterliegt) ist im Zusammenhang zielorientierter Handlungs- und

Bei dieser entspannten, absichtslosen Kontaktaufnahme wird zunächst der erweiterte Körperraum der anderen Person gespürt, dann der dichtere, wobei sich die annähernde Person weiter entspannt. Im Moment der Berührung entspannt sich der Arm noch weiter, eine Energieübertragung wäre möglich. Die »passive« Person kann sich frei bewegen, ohne die Verbindung aufzulösen.

Fotos: Malke Duarte



Der vorübergehenden Trennung einer Einheit (schwangerere Frau) in eine Zweieinheit (Mutter und Kind) folgt unmittelbar eine neue Einheit, dieser Prozess wird als Bonding bezeichnet.
Foto: H. Jäger

Alles ist verbunden

Ist das Kind auch hier eingerollt und geboren, aber es ist zugleich wach und tätig. Von der Mutter beruhigt, beginnt es zu saugen. Es handelt in Ruhe. Das individuelle »Wollen« des noch unreifen Ichs wird durch ein intensives »Wir« abgelöst. Dieser Prozess des »Bondings«, bei dem in den Gehirnen von Mutter und Kind Bindungshormone ausgeschüttet werden, prägt das ganze spätere Leben. Erwachsene sehnen sich nach dieser ursprünglichen Verbindung in therapeutischen Beziehungen. Diese gelingen besonders gut, wenn der Behandelnde »nichts will«, sondern in der Lage ist, etwas anzunehmen und zu verstehen. Dann kann sich »das Kind« (die Patientin/der Patient) in der Beziehung entspannen und eigene Lösungskompetenzen entwickeln.

Der Prozess der Annäherung

Entscheidungsmuster von großer Bedeutung. (Vilém Flusser: Gesten. Versuch einer Phänomenologie. Fischer TB 1994, https://monoskop.org/images/2/27/Flusser_Vilem_Gesten_Versuch_einer_Phaenomenologie.pdf) Unmittelbar nach dem ersten Schrei erlebt das Kind eine dritte Möglichkeit der Einstellung auf die Realität, die es noch nicht alleine gestalten kann: Es ist die Geste des Angenommen-Werdens, das Hinein-Kuscheln in den Kontakt zu einem geliebten Menschen, mit dem die gerade neu entstandene Zweisamkeit wieder zu einem verschmilzt. Scheinbar

Unabhängig von der Grundmotivation, sich auf anderes auszurichten, gestalten sich die Prozesse der Annäherung ähnlich.
- Zuerst richtet sich die Aufmerksamkeit auf das andere aus. Der kommende Kontakt und die Begegnung werden vorausgesehen.
- Der daran anschließenden körperlichen Geste folgt ein »Herausreichen«, das gegebenenfalls in eine Beschleunigung des ganzen Körpers übergehen kann.
- Dann folgt die Berührung des Handlungs-

PHASEN	HINWEIS	BILD
Ruhe	aufmerksam, wach, gelöst	eins mit See, Wind, Wellen
Einstellung	bereit sein, sich einzulassen	Boot klarmachen
Intension	sich mit der Dynamik verbinden	Segel setzen
Geste	Herausreichen – Zurückziehen, Öffnen – Schließen, Wollen – Erleben	Tauwerk justieren
Virtueller Kontakt	Sicherheitsraum erreichen	Boot nähert sich
Körperkontakt	Berührung	Boote docken an
Verbindung	aus zwei Objekten wird ein Objekt	Boote vertäut
Energie-Übertragung	stützend oder beherrschend, gestaltend oder einfühlend, manipulierend oder heilend	Stabilisieren oder Entern

Ruhe, Gelassenheit und Annehmen sind Voraussetzungen für einen entspannten Kontakt.

Alles ist verbunden

raums des Gegenübers, der von beiden Beteiligten sehr unterschiedlich (nah oder weit) wahrgenommen werden kann (meist eine entspannte Armlänge entfernt). Spätestens dann richtet sich der andere (schnell und unbewusst) aus auf das, was kommen wird.
- Schließlich erfolgt der Kontakt an der Körpergrenze, der Haut.
Ab dann gestaltet sich die weitere Beziehung sehr unterschiedlich:
- Im Kampf würde »das Subjekt« versuchen, in den Energieraum, den Körper des anderen, des Objektes »einzudringen«, um ihn zu unterwerfen oder zu vernichten. Ziel ist es dann, den Gegner kollabieren zu lassen: manchmal endgültig.
- In der Kampf-Kunst geschieht in einer Millisekunde der Vereinigung (»aus zwei wird eins«) die Neutralisierung der Bewegung des anderen. Gefolgt von einer unmittelbaren Energieübertragung. Die wirkt auf das Gegenüber ein. (Wee Kee Jin nennt dies »breaking the base«). Sie bewegt den anderen gegen seinen Willen. Oder sie bricht ihn (oder seine Knochen), was bei Mixed Martial Arts manchmal geschieht. Wem solche effektvollen Energieübertragungen mühelos gelingen, kann als Meister gelten.
- In einer idealen therapeutischen Begegnung folgt dem Kontakt eine bleibende Verbindung, die sich in der beidseitigen Entspannung vertiefen kann. Es entsteht ein Gefühl, eins zu sein. Beide Subjekte spüren dann in den jeweils anderen hinein und nehmen sich (vorübergehend) als etwas Gemeinsames wahr. Leider erleben Patient*innen therapeutische Behandlungen oft sehr anders: ruppig, kontaktarm und intervenierend.

Annäherung gestaltet sich besonders störungsfrei, wenn kein Veränderungswille vorherrscht. Der Einstellung folgt eine (unbewusste) Intention, eine Öffnung für das, was der Fluss einer Situation gerade erfordert. Die Wachheit innerer Sinne richtet sich nach außen. Der erste Kontakt vermittelt sich über Sinne, die Informationen über weite Distanzen vermitteln (Riechen, Sehen, Hören). Sie werden mit Erfahrungen abgeglichen und dem Bild der Situation, wie sie erscheint. Der Körper ordnet sich, ausgerichtet auf die Begegnung an der Kontaktstelle. Die Wahrnehmung für die ganze Realität fokussiert sich auf einen Bereich, an dem die Ankopplung erfolgen kann.
Der Kontakt geschieht deutlich vor der Sensation von Berührung. Denn die Körpergrenze ist klar von der eigentlichen Körperoberfläche entfernt. Wird sie erreicht, reagiert der

Körper spontan lange vor der Schwelle der Bewusstheit. Die dann aus dem Kontakt so entstehende Verbindung ist mit keiner Bewegung verbunden, sondern (idealerweise) mit Entspannung. Wie bei der Kupplung zweier im Raum schwebender Kapseln, die in gemeinsamer Bewegung ruhen, bevor sie sich sanft, an der Bindungsstelle flexibel miteinander vereinigen.
So gestaltet sich eine Art von Zweieinheit, die sich mechanisch und psychologisch deutlich unterscheidet von zuvor getrennten Einzelkomponenten.
Aus der Verbindung kann sich dann ganz Unterschiedliches entwickeln. Je nachdem, ob etwas gewollt ist oder nicht und ob die Hände sich nur mit einem Körper verbinden oder ihn ergreifen.



Menschliche Begegnung

Menschen sind, im Gegensatz zu anderen großen Affen, »zu Liebe fähig«. (Humberto Maturana: Der Baum der Erkenntnis: Die biologischen Wurzeln des menschlichen Erkennens, Fischer 2009) Es war vor allem die Fähigkeit zu innigen Partner- und Sozialbeziehungen, die es unseren Vorfahren ermöglichte, sich gegen körperlich stärkere (und vielleicht auch intelligenter) andere Frühmenschen durchzusetzen.
Allerdings scheinen in den modernen Kriegen, »gegen« was auch immer, immer mehr Menschen, wie in Trance, in primitive Reptilien-Kommunikation abzugleiten:
- »etwas bekämpfen oder aushalten«,
- »vor etwas fliehen«,
- »erstarren«.

Durch den leichten Kontakt können beide Beteiligten über ihre Fingerspitzen in den anderen hinein-spüren.
Fotos: Maïke Duarte

(Stephen W. Porges, Senta A. Furman: The early development of the autonomic nervous system provides a neural platform for social behavior: a polyvagal perspective, in *Infant and Child Development*, Feb. 2011; 20(1), S. 106-118) Kurzfristig ist Krokodil-Verhalten oft (scheinbar) erfolgreich. Besonders für Stärkere oder Schlawere, die überraschend angreifen. Langfristig aber sind intelligente Säugetiere, die zu Gefühlen fähig sind, zubeißenden Schlangen überlegen. Denn Säugetiere, die sich beruhigen können, handeln nicht nur reflexhaft. Sie können Situationen überblicken und günstig beeinflussen.



Bei der tastenden Untersuchung sollten die Hände Vertrauen und Sicherheit vermitteln, damit sich die Patientin im Kontakt entspannen kann.

Foto: H. Jäger

Theoretisch könnten das auch Menschen. Wir könnten archaische Handlungsmuster (Kampf, Flucht, Tot-Stellen) wirksam dämpfen und nützliche Verhaltensweisen (Mitgehen, Lenken, Leiten) einüben. Nur tun wir es selten.

Begreifende oder heilende Hände

Die Hand ist eines der wichtigsten Kommunikationsorgane des Menschen. Sie fühlt ertastend in etwas hinein, offenbart sich gestikulierend und vermittelt berührend Aufmerksamkeit, Anteilnahme, Mitgefühl und Sicherheit. Die Techniken der Informationserhebung durch die Hände (fühlendes Handwerk) werden aber zunehmend durch sehr genaue bildgebende Verfahren abgelöst. Der räumliche Eindruck, der durch die Hände im Inneren eines Untersuchers entsteht, verblasst gegenüber bunten zweidimensionalen Bildern, die auf Papier gedruckt werden können.

Bevor eine tastende Hand mit ihrem Sinnesystem herausreicht, entsteht eine Vorstellung von dem, was berührt werden soll. Dann folgt eine aktive Bewegung zum Untersuchungsgegenstand hin. Als würde ein Blinder seinen Stock ausstrecken. Dann sucht er Kontakt, so leicht und störungsfrei wie möglich. Er nimmt die feinen Vibrationen der Stockspitze wahr, die in ihm ein Bild der Umwelt entstehen lassen. Er spürt und fühlt mit dem Stock, und nicht etwa mit der Handfläche, die den Stock hält. Weil alle Bewegungsmelder seines Körpers beteiligt sind, entsteht der Eindruck, die Stockspitze sei ein Teil seines Körpers. Damit ein solches »Herausreichen« optimal gelingen kann, ist es unerlässlich, den eigenen Körper zu entspannen.

Eine Ärztin, die ein Baby untersuchen will, muss ihre Hand zuerst dem Kind annähern und sich vorstellen, wie es wäre, wenn sie es berühren würde. Dazu muss sie (vor der Berührung) eine Atmosphäre vermitteln, in der Vertrauen entstehen kann; denn wenn das Baby die Hand als Gefahr empfindet, wäre anschließend der Informationsgehalt wegen der Abwehrspannung des Kindes sehr mager. Viele bevorzugen deshalb elektronische Untersuchungsmethoden, weil die selbst dann Bilder liefern, wenn der Patient nicht kooperieren will.

Untersuchen aber die Hände, muss der eigene Körper vor der Berührung entspannen: die gesamte Haltung, die Schulter, der Ellenbogen, das Handgelenk, die Finger. Erst dann kommt es zum Kontakt, bei dem die einzige Kraft, die zu wirken scheint, die Schwerkraft ist. Es entsteht eine für beide Seiten angenehme Berührung, aus der sich über die Hand ein Dialog entwickeln kann.

Die Gestik der Hand reicht weiter hinaus, in den ganzen Körper des anderen. Sie fühlt viel mehr als das zu untersuchende Körperteil. Sie nimmt wahr, wie sich die Spannung verliert. Umgekehrt wirkt die Bewegung des anderen, zum Beispiel infolge seiner Atmung, in die Untersucherin und beeinflusst sie. Denn auch der andere wird befähigt, fühlend in die Untersucherin »hinauszureichen«. Es ist so, als flössen zwei Informationsströme gleichzeitig in entgegengesetzter Richtung: hinaus und hinein. Gelungene Verbindung ist immer wechselseitig. Im Bereich der Berührung verschwimmen die klaren Grenzen und aus Trennung wird Gemeinsamkeit. Die Hand und die Fläche, auf der sie ruht, werden zu einem System, das sich verändert und das in seinem nunmehr inneren Beziehungen wechselt.

Erfahrene Handwerker benötigen sehr wenig Zeit, um sich mit dem, was sie gestalten wollen, zu verbinden und um sich gewandt (das heißt prozessorientiert) zu bewegen. Die resultierende Gestaltungskunst erstaunt, weil sie mühelos erscheint.

Wer solche Erfahrungen noch nicht gemacht hat, wird versuchen, mehr oder weniger geschickt zu hantieren oder zu manipulieren. Dabei bleibt ihm das Objekt, das verändert oder untersucht werden soll, fremd und von seinem Subjekt getrennt. Das mag zur Erreichung von Zielen reichen, aber das Ergebnis ist oft unschön.

Ähnlicher Einstieg bei heilsamer Verbindung und Kampfkunst

Sowohl bei partnerschaftlich trainierender Kampfkunst als auch bei therapeutischen Begegnungen entscheiden die Anfangsphasen über das Gelingen. Das viel häufigere Misslingen steht im Zusammenhang von ungünstiger Einstellung vor der Begegnung oder dem Rückfall in primitive Krokodil-Verhaltensmuster. Die führen bei Besiegten wie bei Siegern zu teilweise heftigen Schäden, die bei intelligentem Verhalten völlig überflüssig wären.

Zunächst muss aus zwei getrennten Objekten eines entstehen (und sei es nur für den Zeitraum eines Augenblicks). Das geschieht am effektivsten bei entspannter Annäherung und achtsamer Verbindung, bei denen keine unnötigen Kräfte aufgewendet und beide natürlichen Kraftwirkungen – Gravitation und Fliehkraft – optimal genutzt werden. Idealerweise ist der Kontakt vor der Verbindung tastend fühlend und ohne jede Kraftübertragung, ohne Willen, ohne Ziel. Die Verbindung, das Fühlen des anderen entsteht aus Entspannung. Und erst im Moment stabilen Verbindens sollte die Energieübertragung erfolgen.

Der Charakter der Verbindung unterscheidet sich (nach dem initialen Kontakt) erheblich zwischen Kampfkunst und heilsamer Beziehung:

In der Kampfkunst wird angestrebt, den Augenblick der Verbindung zeitlich extrem kurz zu gestalten, damit zeitoptimal unmittelbar nach dem Kontakt eine Trennung erfolgt. Hierbei ist es günstig, in der Verbindung eines Augenblicks den anderen optimal und vollständig in seiner Dynamik zu erfassen, während dieser völlig desinformiert weder sich selbst

noch den Gegner spüren kann. Es geht dabei letztlich um »Gewinnen und Verlieren« und die Dominanz eines (meisterlichen) Ichs über ein anderes (weniger kompetentes) Ich.

In der Kampfkunst ist es möglich – bei optimaler Gestaltung von Kontakt und Verbindung – zu lenken und leitend den anderen mit sehr wenigen Mitteln in eine günstige Richtung zu bewegen. Ein intelligent trainierter Boxer verbindet sich so, dass seine ohne Kontraktion herausreichenden Hände in einer entscheidenden Millisekunde optimal in die Struktur des anderen wirken und der Gegner nach Einwirkung enormer Energie bewusstlos am Boden liegt.

Bei einer heilenden Verbindung intensiviert sich die Berührung mit zunehmender Zeit. Ohne Gedanken an »Gewinn und Verlust« öffnen sich Kommunikationskanäle der Wahrnehmung; gleichermaßen in beide Richtungen. Beide spüren sich gegenseitig und können wechselseitig (ohne Dominanz) in den anderen einwirken. Bei heilsamer Berührung steht nicht die Anregung von Bewegung des anderen im Vordergrund, sondern die gemeinsame Entspannung in eine vertraute Beziehung. Dann ist gemeinsames Lernen möglich. Der oder die Handelnde versteht den Zusammenhang besser, auf den sie oder er einwirkt, und eine Patientin oder ein Patient spüren, wie Energie in sie hineinströmt, während sie sich weiter entspannen.

Solange irgendetwas dominieren oder gestalten will, gibt es ein »Ich«. Das Ich kann sich aber auch in einer Verbindung auflösen: in liebenden Beziehungen, schamanistischen Ritualen oder in einer Bewusstheit, die Pantanjali, Zhuangzi und Huineng als »Ich-losigkeit in einer großen Verbindung« beschreiben. (James Haughton Woods: *The Yoga Sutra of Pantanjali*, Harvard University Press 1914, John McRae: *The Platform Sutra of the 6th Patriarch*, BDK America Inc. 2000)



An jedem Kontaktpunkt ist eine Energieübertragung möglich.

TAIJIQUAN

Alles ist verbunden



Die Energieübertragung zeigt sich über Verbindung – Welle – Trennung.

Fotos S. 37, 38: Maïke Duarte

Was hat das mit Kampfkunst zu tun?

Ich übe Taijiquan bei unterschiedlichen Lehrern seit etwa 25 Jahren. Damit zähle ich zu den Anfängern. Ich bezweifle, dass ich in einer direkten Kampfsituation einem auf der Straße trainierten Kriminellen körperlich überlegen wäre. Aber ich habe in meinem Lebensalltag, je länger ich Taijiquan übe, erfahren, dass eine Interaktion ohne jede Gewalt wesentlich effektiver ist als ein brutaler Kampf, bei dem immer nur die Stärkeren, Schnelleren oder Böseren gewinnen können. Taijiquan eröffnete mir die Möglichkeit, Konflikte gewaltfrei in zugewandte Kommunikation zu wandeln.

Die energieverbrauchenden Konstruktionen unseres Frontalhirns («Ich», «Selbst», «Wahrheit», «Gewissheit» ...) können im Verlauf gelungener Begegnungen verwehen. Einfach, indem man damit aufhört, sie zu erzeugen. Im Taijiquan wird das erlebbar, wenn in einer Verbindung aus zwei Subjekten eine Millisekunde lang in Beziehung ein Subjekt entsteht. Dann gibt es kein «Ich» mehr, sondern nur ein «Wir». Erstaunlicherweise auch in der Körpermechanik, weil die Massenträgheit (und damit die Bewegung) eines Wir eine andere ist als bei den zuvor getrennten Körpern. Das zu erleben und zu beobachten war und ist für mich beglückend. Es erinnert mich an die Wandlung der Ur-Trennung (Geburt) in die Ur-Verbindung (Bonding von Mutter und Kind).

Für mich ist Taijiquan ein Spiel. Ähnlich wie Schach, das auch aus realen Kampfsituationen abgeleitet wurde. Bei spielerischen «Kämpfen» macht es besonderen Spaß, wenn einer gewinnen will. Aber auch nur dann, wenn man selbst oder der andere nicht so verbohrt ist, unbedingt gewinnen zu müssen. Gewinnen und Verlieren sind auch beim Spiel

der berührenden Hände (Pushhands) wichtig, sofern man nicht dem anderen zeigen will, wie unterlegen er sei. Sondern stattdessen in Kommunikation etwas gemeinsam erlebt, erfährt und es so lernt. «Taiji spielen» ist daher für mich Lebensfreude in Kommunikation mit anderen. Um das «Ich» zu pflegen, indem andere besiegt werden, sind Kampfsport oder militärischer Drill besser geeignet.



Dr. Helmut Jäger

ist pensionierter Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, systemischer Coach, Qigong-Lehrer und Taiji-Ausbilder. Er war viele Jahre im Gesundheitsmanagement für Institutionen der Entwicklungszusammenarbeit in Afrika, Asien und in Deutschland tätig. Heute unterrichtet er zu Themen der Geburtshilfe, Frauengesundheit, Kommunikation und Bewegungsphysiologie (auch im außereuropäischen Ausland).

www.medizinisches-coaching.net