

Ein Suchender auf dem Weg der Kampfkunst

Vortrag von Alfons Lötscher an der 2. Jahresveranstaltung des Sansong Taijiquan und Qigong Vereins Olten am 02.09.2023

In seinem Vortrag hat uns Alfons zunächst einen Einblick in seinen Werdegang gegeben. Als junger Mann ist er mit der damals in der Schweiz noch wenig bekannten Kampfkunst Aikido in Kontakt gekommen. Aus der Erfahrung, als körperlich schwächerer in einem Kampf zu unterliegen, hat ihm die Vorstellung gefallen, mit der Kraft des Gegners zu arbeiten und diese gegen ihn einzusetzen.

Er hat sich die vielen Techniken des ausgeklügelten Systems angeeignet und es zu fortgeschrittenem Können gebracht – und doch hat ihm dabei irgendetwas gefehlt. Auf der Suche nach dem Fehlenden ist er auf Regula und Daniel Stehli in Olten gestossen, welche zusammen mit Magdalena Solari aus Basel den Kontakt mit GM Chen Xiaowang geknüpft hatten und begannen, in der Schweiz den Chen Stil des Taijiquan zu unterrichten. Hier wurde nun die innere Arbeit mit dem Qi erstmals thematisiert und geübt – und Alfons hat sich mit ganzer Energie in die Ausübung dieser Kunst gestürzt.

Was unterscheidet nun seiner Meinung nach Aikido von Taijiquan? Nebst dem Fehlen des konkreten Übens des Qi Flusses besteht die Unterrichtsmethode des Aikido aus einer Sammlung von Techniken, die erlernt und geübt werden. Je fortgeschrittener ein Schüler ist, desto mehr Techniken muss er beherrschen. Ausserdem war O Sensei Ueshiba, der Begründer des Aikido, ein Meister des Kenjutsu, der Schwertkunst, und seine Techniken haben starken Bezug zum Schwertkampf.

Im Taijiquan erlernen wir keine Techniken. Wir üben zwar Formen, diese enthalten, auch wenn das zu Beginn nicht sofort erkennbar ist, sämtliche Elemente, welche wir für die Kampfkunst benötigen. Wir müssen auch nicht eine Unzahl von Formen können, es reicht im Prinzip eine, zum Beispiel die Lao Jia Yilu, um alles zu erlernen, was wir brauchen. Unsere einzige – grosse – Aufgabe ist es, vom *Yu Wei*, dem „Richtigen Tun“, dem Erlernen und Üben der Form, zum *Wu Wei*, dem „Nichts Tun“, dem Zulassen und Geschehen lassen – und dabei alles zu erhalten, zu kommen. Und dieses *Wu Wei* wird uns im entsprechenden Zeitpunkt dazu bringen, in Bruchteilen von Sekunden die notwendige Handlung zu vollziehen, ohne dass wir uns bewusst sind, irgendetwas getan zu haben. Alfons gibt uns gute Beispiele für diesen Ablauf: Das plötzliche Absenken von Qi und Gewicht im Moment, wo er von einem körperlich viel stärkeren Mann in starker Emotion gestossen wird – was diesen zurückprallen lässt. Oder das sanfte Auffangen eines unerwarteten Schrittes ins Leere einer älteren Kursteilnehmerin. Oder das Abrollen eines noch betagteren Mannes an einem Berghang, dessen Sitzbank plötzlich zusammengebrochen war, und der danach unbeschadet wieder aufgestanden ist. Und dann der ermutigende Kernsatz des Vortrages: Wir lernen mehr, als wir glauben, der Körper weiss mehr, als wir denken. Und dieses Können wird bei Bedarf in Bruchteilen von Sekunden abgerufen – wenn wir es zulassen.

Wie aber kommen wir zu diesem *Wu Wei*? Durch Üben der Form(en) und durch Üben des Standing. In der Form können wir erfahren, dass das Taiji Prinzip von Yin und Yang in der Kampfkunst bedeutet: Die harte, gerade Yang Energie eines Angriffs wird durch weiche, runde Yin Energie neutralisiert, ein Faustschlag zum Beispiel durch eine weiche Handbewegung, welche lediglich Kontakt aufnimmt und die Energie weiterleitet, ins Leere. Und im Standing üben wir, nicht mit den Gedanken an etwas haften zu bleiben, sondern uns dem Fluss der Energie zu überlassen, loszulassen, geschehen zu lassen.

Somit ist die Unterrichtsmethode des Taijiquan wesentlich umfassender. Dadurch fasziniert hat Alfons für einige Zeit das Aikidotraining in den Hintergrund rücken lassen. Bis er gemerkt hat, dass sich die beiden Systeme ja ergänzen. Er erkennt in den Aikidotechniken die Elemente des Taijiquan, das weiche Ausweichen, das Arbeiten mit der Energie des Angriffs. Und er erkennt in den Formen des Taijiquan die Anwendungsmöglichkeiten – was wiederum dieses Training befruchtet.

Zum Schluss zeigt er uns noch ein Beispiel für diese Anwendungsmöglichkeit: Die Bewegung der Lao Jia Yilu „Gao Tan Ma“ (Hoch in Richtung des Pferdes strecken) als Aikido Technik mit Atemi (angedeuteter Schlag) gegen das Gesicht und Armhebel. Und der Schreiber, welcher sich unvorsichtigerweise auf die Frage „Wer hat früher einmal Aikido gemacht?“ als einziger gemeldet hat (ohne darauf hinzuweisen, dass „früher einmal“ vor 40 – 50 Jahren gewesen ist...) hat die Effektivität sowohl der Technik wie auch des Referenten am eigenen Leib erfahren dürfen.

Alfons hat ein grosses Stück auf dem Weg der Kampfkunst zurückgelegt – er wird aber wohl weiterhin ein Suchender bleiben, der sich mit dem Erreichten nie zufriedengeben wird. Sein Vortrag hat unsere Vereinsveranstaltung sehr bereichert, was auch an den Fragen und den Diskussionen zu erkennen war. Die eingeplante Stunde ist im nu verflogen - wir hätten alle noch lange zuhören können – vielen Dank, Alfons. Und wir sind gespannt auf eine Fortsetzung!

Peter Minder