

## Interview mit Angelika Fritz

Kannst Du Dich bitte kurz vorstellen?

OK. Wo soll ich anfangen? Also, ich bin 1964, im Jahre des Holzdrachen geboren.

Und eigentlich deutete sich zum ersten Mal in meinem Leben an, daß die Dinge sich in Richtung Innere Kampfkünste oder überhaupt innere Wege entwickeln würden als ich – recht unüblich früh wahrscheinlich - mit 13/14 Jahren bereits Kung Zi (Kung tse, Konfuzius) und Lao Zi (Lao tse) las, wobei mich letzterer um Längen mehr beeindruckte. Es folgten in den nächsten Jahre ein durchaus echtes Studium von YiJing (I Ging), Buddhismus, Hinduismus, Shamanismus, sowie allgemein Mythologie, Magie und Mystik aller Völker, über die ich etwas finden konnte. Außerdem interessierte mich das europäische Rittertum, Fantasy, speziell Tolkien's Herr der Ringe, alte Waffen und heroische Kämpfer. Naja, eben auch richtige Jungeninteressen, wie im Wald sein, sich lange Haselnußstecken abschneiden und sich „duellieren“. Das zelebrierten meine Kumpels und ich zuweilen schon so wild, daß wir von anderen regelrecht für verrückt erklärt wurden.

Mit 17/18 begann ich dann einerseits schon recht regelmäßig zu meditieren und auch meine ersten Kung Fu (Gong Fu) Kurse zu besuchen. Es schloß sich eine Zeit an, in der ich am liebsten Fulltime meinen Körper und meinen Geist trainiert hätte, Yoga, Tanz, Akrobatik und eben die Kampfkünste erschienen mir alle einfach nur faszinierend und erstrebenswert, sie zu beherrschen. Da der Mönch in mir aber zu keiner Zeit absolut die Oberhand hatte, ging ich alles dann zunächst doch neben Alltag, also neben Studium (unvollendete Sinologie, Religionswissenschaften, Ethnologie und Kunstgeschichte), dann Zivildienst und ersten Jobs an. Ich wechselte bald von KungFu– ich denke so mit 19 – zum jüngeren Yangstil TaiJi nach YangChengFu, wie so viele andere, versuchte nebenher aber einiges andere, wie Kali und Escrima, KiJutsu u.a., wurde aber schon ganz zu Beginn immer wieder zu den inneren chinesischen Kampfkünsten zurückgezogen. Ich denke heute, daß dies an ungefähr drei wichtigsten Gründen lag. Einerseits scheint in diesem Leben eine alte daoistische Inkarnation aus mir unbekanntem karmischen Gründen an die Oberfläche geschwappt zu sein. Zweitens ist einfach eine der schlauesten, weisesten und effektivsten Methoden, den Geist zu bilden, dies unter Einbeziehung des Körpers zu tun. Genau wie umgekehrt. Was ja wieder altes daoistisches Credo zu sein scheint. Und drittens – was sich eigentlich schon wieder direkt aus zweitens ergibt – ist das Modell des integrierten Menschen (oder ZhenRen, des „wahren“ Menschen) als die perfekte „Drei-Einigkeit“ aus Weisem-Heiler-Krieger schon immer ein sehr faszinierendes und stimmiges für mich gewesen. Man könnte da sicher viele gute Bücher darüber schreiben. Aber das würde den Blog sprengen. Deine Leser können ja auf meine Webpage gehen, da steht immerhin ein wenig mehr. Obwohl es lange nicht überarbeitet wurde. Oder mich persönlich kontaktieren – außer Sonntags... ;-)  
Ach ja, es gibt noch einen vierten Grund, der für mich immer für die inneren Kampfkünste ausschlaggebend war: Sie sind einfach supercool... ;-)  
Aber obwohl das natürlich subjektiv ist, erscheint mir die Qualität der Bewegung in den Inneren Kampfkünsten, die Art wie Innerstes und Äußerstes miteinander in Verbindung gebracht werden und miteinander interagieren, die

Vereinigung von Struktur und Sensibilität, von Effizienz und Schönheit schon ziehlich einzigartig und nahe am Ideal perfekter, authentischer Bewegung aus dem Ursprung.

Ok, nach meiner ersten Yangstil-zeit und meinem Bruch mit dieser bekannten, großen Organisation, bei der ich damals begann, hatte ich eine Zeit, wo ich hier mal eine Waffenform, da eine QiGong Form, da mit irgendjemandem viel Partnertraining machte, aber eigentlich nicht so recht wußte, in welche Richtung ich eigentlich genau weitergehen sollte. Das war so vielleicht Mitte bis Ende der 80er. Irgendwann Anfang der 90er plus-minus, stolperte ich in Frankreich über BaGua. Ich kannte das vorher noch gar nicht. Ich las nur den Namen und wußte, daß ich das lernen will. Spannend, oder. Dann lernte ich die erste Form – die klassische Kreisform von Jiang Rong Qiao - von einem Video, was sehr anstrengend war, aber auch von daher unglaublich, weil ich bei jeder neuen Bewegung zu wissen schien, wie sie sein mußte. Call me nuts, if you must... Wie auch immer, ich traf dann meinen persönlichen „geheimnisvollen, daoistischen Mönch“ in den Bergen von Südfrankreich, ein Algerier, von dem ich bis heute nur weiß, daß er sich Mohammed nannte und ein ziehlich guter Kämpfer war (aber noch nicht einmal genau, welchen Stil er praktizierte, noch wo er gelernt hatte) und lernte eine Weile lang recht intensiv die Basics, wie Kreislaufen, mit und ohne Partner, eine Art Reeling Silk QiGong im Kreis, Partnerübungen Und ein/zwei Waffendrills. Ich ging dann aber wieder nach Deutschland und wir verloren uns aus den Augen. Hierzulande fand ich einfach damals keinen anderen BaGua Lehrer, also entschied ich mich, weil ich viel gutes gehört hatte, erst einmal bei Jan Silbersdorf und unter ChenXiaoWang mit Chenstil TaiJi zu beginnen, was ich dann ein paar Jahre verfolgte.

Um die Jahrtausendwende wendete ich mich dann wieder meiner eigentlichen Liebe BaGuaZhang intensiver zu, obwohl ich sie nie wirklich aufgegeben hatte. Ich begann jetzt mich intensiv in das System einzuarbeiten, das Erle Montaigne von HoHoChoy (HeKeCai) bekommen hatte und das weitestgehend Jiangstil BaGua (nach JiangRong Qiao bzw JiangYungQiao, wie er auch genannt wird) entspricht, aber auch die 8 Tierstile umfaßt, die eventuell auf den Begründer von BaGuaZhang DongHaiChuan selbst zurückgehen, auch wenn andere das bestreiten. Viel liegt da einfach noch im Dunkel. Parallel schmeckte ich immer mal wieder auch in Xing Yi Quan hinein. Aber das betrachtete ich lang eher noch als eine Affäre am Rande. Auch wenn ich es bisweilen mit viel Spaß als erstklassiges und intensives Powerworkout benutzte. Erst in jüngerer Zeit gehört auch XinYi stärker zu meinem regelmäßigen Trainingsprogramm. Außerdem stellte ich in dieser Zeit mein TaiJi auf den alten und ursprünglichen Yangstil nach Yang Lu Chan um, weil er erstens näher am BaGua war, noch die ursprünglichen Yangstil-geheimnisse beinhaltet und außerdem auch von Erle unterrichtet wurde.

Seit 6 Jahren unterrichte ich nun in München – vorher war ich eigentlich nie lange genug seßhaft, um irgendwo einen Lehrbetrieb aufzubauen – BaGua, alten Yangstil, QiGong und bei Gelegenheit auch XingYi. Zur Zeit hauptsächlich in Einzelsessions und Wochenendworkshops.

Was ist eigentlich BaGuaZhang?

Gute Frage. Wieviel Platz habe ich? ;-) BaGuaZhang heißt ungefähr: 8 Trigramme Handfläche(n) oder die Offene Hand der 8 Himmelszeichen (oder Orakelzeichen)(Ba = 8. Gua sind die Himmelszeichen, Orakelzeichen, Trigramme, jene 8 Zeichen aus jeweils drei (Yang- oder Yin-)Linien, aus denen die 64 YiJing Hexagramme zusammengesetzt sind. Das YiJing ist das berühmte Buch der Wandlungen. Zhang = Handfläche oder offene Hand).

Wie auch immer war das wohl nicht der ursprüngliche Name. BaGuaZhang ist sehr wahrscheinlich von DongHaiChuan entwickelt worden, der es Mitte des 19. Jahrhunderts (möglicherweise um 1864) begann, in BeiJing zu unterrichten. Er war damit ungefährer Zeitgenosse von YangLuChan. Anscheinend sind die beiden sich aber nie begegnet. Dong lernte wohl sein ganzes Leben irgendwelche Kampfkünste, zunächst eher Shaolinnaher Stile, die schon offene Hände bevorzugten. Das für BaGua so berühmte Wahrzeichen, das Kreislaufen lernte er wohl als eine Art Kreislaufmeditation von einer daoistischen Sekte und übernahm die Technik, wegen der speziellen Körpermechanik, die er als grundlegend für jede Art von Kampfkunst erkannte.

Er nannte seine eigene Kunst allerdings zunächst ZhuanZhang, drehende oder sich wendende Hände. Die YiJing Systematik der 8 Trigramme integrierte er wohl eher später auf Anregung von ihm nahestehenden Scholaren als das grundlegende Ordnungssystem seiner Kunst in diese. Und zwar auf allen Ebenen. Als die 8 Richtungen, 8 Handstellungen, 8 Tiere, 8 Handwechsel oder Sektionen in den Formen etc. Für manche Meister scheint die 8 eher ein praktisches Mittel der Systematik und Organisation zu sein, während andere viel aus der tieferen Symbolik und Energetik der Trigramme auf physischer, mentaler, spiritueller und kosmischer Ebene machen. Es wird wohl immer eher Praktiker auf der einen und Philosophen auf der anderen Seite geben.

Dong selbst erzählte stets, daß er seine Kunst von einem geheimnisvollen Daoisten in den Bergen bekommen habe. Die meisten Gelehrten sind allerdings der Auffassung, daß das nur eine – damals in China durchaus übliche – Methode war, wie man seiner Eigenentwicklung einen geheimnisvollen und tief sinnigen Ursprung geben wollte. Aber das ist ja wie beim Taiji. Alles was älter als 300 oder 400 ist, ist schwer weiterzuverfolgen und selbst die jüngere Geschichte ist oft noch von Mythen umrankt. Und warum auch nicht? Wenn die Geschichten schön und unterhaltsam sind.

So werden heute als Bekannteste der sogenannten Inneren Kampfkünste, TaiJi, BaGua und XingYi benannt und alle drei oft auf die mythische, alte Zeit des WuDang Klosters zurückgeführt, obwohl das historisch recht zweifelhaft ist und die drei vielleicht doch, wie einige vermuten, eher komplett unabhängig voneinander entstanden sind. Auch wenn sie im 20. Jahrhundert in einigen Stilen viel voneinander übernommen haben mögen. Außerdem scheint die Trennlinie innere- oder äußere Kampfkunst bei über 400 registrierten verschiedenen Kampfkünsten in China nicht eben einfach zu finden zu sein. Es ist eben nicht einfach alles auf ShaoLin auf der einen und WuDang auf der anderen Seite zurückzuführen oder zu begrenzen.

Stellen wir aber einen Moment die Ähnlichkeiten zwischen den drei mal in den Vordergrund, wo diese auch immer herrühren mögen. Akzeptieren wir dann weiterhin, daß diese Ähnlichkeiten damit zu tun haben, daß der Ansatz sich Bewegung und Körper anzunähern ein ähnlicher ist und der menschliche Körper bei allen individuellen Unterschieden nunmal der Körper ist. Also lassen wir es uns einfach für den Moment gleichgültig sein, wo die Ähnlichkeiten herrühren: Als „innere Kampfkünste“ bei TaiJi, BaGua und XingYi werden Körperstruktur, Ganzkörpermechanik, über den ganzen Körper durchlaufende Muskelketten und/oder die Entwicklung und Nutzung „innerer“ Energie statt „äußerer“ isolierter, „harter“ Muskelspannung eher verwendet, die Kraft eher aus Entspannung, oder besser „Gesunkensein“ (Song oder Sung) generiert wird, als aus Anspannung und isolierter Muskelkraft usw. Auf Basis dieser Gemeinsamkeiten wird dann hin und wieder gesagt, TaiJi sei eher wie eine Welle, BaGua wie ein Wirbelwind und XingYi wie ein Blitz. Und das mag auf jeden Fall etwas aussagen, auch wenn es weit entfernt ist, einer wissenschaftlichen Analyse zu entsprechen. Weiterhin wird zuweilen recht treffend angeführt – wie ich finde – daß der Fokus von XingYi ist, das Zentrum primär zu stärken und von diesem gestärkten Zentrum ziehlich geradlinig den Gegner zu überrollen. In BaGua bewege ich das Zentrum eher aus dem Weg, ändere die Richtung, bin nie da, wo ich erwartet werde und komme im besten Fall aus dem toten Winkel zurück. In TaiJi löse ich das Zentrum zuweilen komplett auf und verschwinde. Das sind schöne Beschreibungen, die Aspekte der Tatsachen beinhalten. Natürlich muß man sich aber vor Augen halten, daß diese Aussagen bewußt vereinfachend sind. Natürlich stärke ich auch in BaGua und In TaiJi je nach Situation mein Zentrum und agiere geradlinig und frontal, genauso wie ich in BaGua und in (höherentwickeltem) XingYi Quan mein Zentrum auflösen kann. Aber wir bekommen doch eine Idee von den unterschiedlichen Ansätzen. Jedes vollständige und wahrhaft authentische System muß natürlich alle diese Ebenen irgendwo enthalten. Oder es ist eben nicht vollständig. Wer will, kann ja jetzt gerne mal eben in sich überprüfen, ob das auch auf das zutrifft, was sie oder er gerade trainiert. Aber natürlich kann jeder selbst auch immer entscheiden, was Ihr oder ihm denn eigentlich wichtig ist.

Auf jeden Fall macht die Schönheit und Genialität von BaGua aus, daß eine Betonung auf absolute Beweglichkeit und Schnelligkeit im Deplazieren meines Körpers gelegt wird. Ich bin einfach ununterbrochen in Bewegung und wende meine Techniken an, während ich mich von hier nach da bewege, im Prinzip ohne jemals anzuhalten, weil BaGua von Anfang an als Kampfkunst gegen mehrere Gegner konzipiert war. Parallel dazu wende ich Techniken von Anfang an aus schwierigen und oft verdrehten Positionen an, um zu lernen von überall und aus jeder Lage Kraft zu entwickeln, was meine Flexibilität natürlich deutlich erhöht, aber auch die Vielfalt der Bewegungen. In TaiJi zum Beispiel ist der Ansatz ja lange eher der, erst die optimale Position und Körperausrichtung zu finden,

um aus dieser meine Techniken anzuwenden. Wer Spaß an Bewegung hat, ist im BaGua sicher richtig aufgehoben.

Ich habe vor ein paar Jahren mal ein paar Stunden BaguaZhang gelernt. Ich erinnere mich an das Kreislaufen. Wozu ist das eigentlich gut? Und macht man "nur" dieses Kreislaufen oder gibt es auch noch andere Übungen?

Kreislaufen ist einfach in vielen BaGua stilen das Basis QiGong. Manchmal wird gesagt es sei die BaGua-version der Stehenden Säule im Taiji (ZhanZhuang), oder des SanTiShi-stehens im XingYi. Aber natürlich gibt es auch im BaGua stilles, stehendes QiGong, zum Beispiel ZhanZhuang mit den 8 Basishänden, einige einbeinige Stellungen und vieles mehr. Das Kreislaufen bereitet den Körper einerseits eben auf das eben angeführte dauernde Ändern der eigenen Position vor. Wenn Du von drei oder mehr Bösewichtern verfolgt wirst oder in einer Bar gestellt wirst, ist es ziehlich unklug zu lange an einem Fleck zu verweilen. Du willst Dich aus reinem Selbstschutz so bewegen, daß Du im besten Falle nur immer mit einem gleichzeitig zu tun hast und manövriert Dich entsprechend um die einzelnen Personen herum. Beim Solokreislaufen visualisiere ich meinen primären Gegner im Zentrum des Kreises, um den ich mich herum bewege.

Beim Partnerkreislaufen halte ich Kontakt zu meinem Partner von Handgelenk zu Handgelenk im jetzt gemeinsam Zentrum des Kreises, während wir beide in einer en garde-Stellung uns „umschleichen“. Dabei versuchen beide zunächst ihr Peng (Stabilität in alle Richtung, Sprungfederkraft, die dynamische Stabilität aus meinem perfekt ausgerichteten Körper) zu entwickeln und zu halten, so daß das Zentrum am Kontaktpunkt der Hände ohne harte Kraft gehalten wird und ohne daß durch die kontinuierlichen Schritte sich oben an der Kontaktstelle irgendetwas am ausgeübten Druck ändert. Das nämlich würde dem Gegner signalisieren, was im eigenen Körper geschieht. Außerdem trainiert es auf einer ersten Ebene, den Unterkörper etwas anderes tun zu lassen (in diesem Fall: Laufen) als der Oberkörper tut (in diesem Fall: eine Stellung in jedem Fall zu halten). Auf der ersten Ebene ist Partnerkreislaufen ein wunderbares PartnerQiGong, dann später eine Art PushHands in Bewegung und noch später eine Art freies SanSau (es gibt auch festgelegte Formen mit Partner), sobald wir anfangen auf freier Basis Techniken wie Handwechsel, Palmstrikes, Punches, Kicks, Hebel, Würfe etc einzustreuen.

Auf der Solo- wie auf der Partnerebene trainiere ich mit Kreislaufen eine ganze Wundertüte voll wichtiger Dinge. Oben schon erwähnt habe ich, daß wir hier lernen, den Oberkörper vom Unterkörper weitestgehend unabhängig zu bewegen, während ich natürlich die strukturelle Verbindung trotzdem aufrecht erhalte. In den meisten Grundhaltungen weist meine Hüfte prinzipiell in Richtung Kreislinie, ab Taille aufwärts spirale ich meinen Körper aber Richtung Kreiszentrum ein, so daß ich eine Art verbundene spiralförmige Ausrichtung meines kompletten Körpers auf dem ganzen Weg von den Füßen bis zu den Händen entwickle. Dadurch trainiere ich auf ziehlich einzigartig Weise die spiralförmige Kraftentwicklung in meinem Körper: Laden durch komplettes Aufdrehen, Entladen durch Loslassen. Ich übe konstantes Komprimieren und Dekomprimieren vor allem auch der

diagonalen Rumpfmuskulatur. Außerdem - speziell in Verbindung mit der Übung der sogenannten inneren und äußeren Handwechsel entwickle ich ein überaus hohes Maß an Körpergefühl, speziell, was die Beherrschung von Hüftbewegung, Körperdrehungen und Wirbeln um die eigenen Achse angeht, also den Umgang mit Zentrifugalkräften auf den eigenen Körper. Man trainiert aber darüberhinaus natürlich auch solche Dinge, wie vollkommen geerdetes und doch schnelles Stepping. BaGua wird ja manchmal geradezu die Kampfkunst mit der schnellsten Fußarbeit genannt. Wir nennen das: Wir entwickeln bewegliche Wurzeln. Deswegen heben wir bei den meisten Kreislauftechniken die Füße nie weit vom Boden, was natürlich auch schnellste Richtungswechsel erleichtert. Bei der vielleicht berühmtesten Art zu Laufen, dem „Mud-Stepping“, gleiten wir sogar fast eher über den Boden (außer der ist uneben...). Dadurch gewinnen wir eine enorme Sensibilität in den Füßen für den Untergrund, aber auch für das stabile Positionieren der Füße in der jeweils optimalen Stellung. Außerdem trainieren wir bei dieser Art des Kreislaufen ununterbrochen die Ganzkörpermechanik und Kraftentwicklung von tiefen Kicks. Durch diese spezielle Gangart zwingen wir uns geradezu, selbst jeden unserer Schritte aus Hüften, Taille und Zentrum kommen zu lassen. Andere Laufstile trainieren durch dauerndes extrem hohes Anheben der Beine die Kraft im Unterkörper und in der Psoas- oder auch der Leistengegend zum dynamischen Kicken. Da gibt es ganz viele Variationen und viele Zwecke. BaGua ist sehr systematisch in der Verwendung von speziellen Trainingsmethoden für spezielle Zwecke, aber schönerweise immer im Kontext von ansprechenden Bewegungsformen, nicht auf Basis monotoner, stumpfer Technikdrills.

Auf der meditativen Ebene wirkt Kreislaufen sehr zentrierend, wenn Du es über längere Zeit am Stück praktizierst. Dein Zentrum wird zum Zentrum des Kreises, der wiederum zum Zentrum der Welt wird.

Ansonsten verfügt BaGua über ein wahnsinnig großes Sammelsurium von Basis- und Einzelübungen bis hin zu komplexen Solo-, Partner- und eine Vielzahl von Waffenformen, sogar eine zirkuläre Dummyform, die recht selten und relativ unbekannt ist. Es gibt QiGong sets vom einfachen Stehen, über Kreislaufen, Trainings zu den diversen Handtechniken, Powerbuilding-QiGongs. Und es gibt die BaGua Tiere als QiGong-Stellungen, als kurze QiGong-Formen, Powerbuilding-sets und komplette Formen. Das ist einer meiner Lieblingsbereiche, weil die 8 BaGuatiere (manchmal auf 12 erweitert) ein so ausgeklügeltes System darstellen, verschiedene Körperbereiche, Bewegungsqualitäten, Mindsets, Techniken, sogar Formen der Kraftentwicklung, aber auch Organe, Meridiane und archetypische Energien zu entwickeln, daß man nur zu dem Schluß kommen kann, daß absolute Genies diese Systeme schaffen konnten. Beim Bären trainierst Du zum Beispiel in erster Linie Struktur, schiere Körperkraft aus der Körpermasse, Direktheit und eine ziehlich frontale Angriffsstrategie. Auf der körperlichen Ebene stärkst Du Oberschenkel und Hüften und erdest Dich. Auf der Gesundheitsebene ist er aber auch mit Magen und Milz verbunden. Bei der Schlange übst Du Wendigkeit, Ausweichen, spiralisches Verdrehen im Körper, blitzschnelle Hand- und vor allem Fingertechniken, vertikale Kraftentwicklung entlang der Wirbelsäule, sowie das Prinzip, den Körper „zu einem einzigen Muskel“ zu machen. Auf der QiGong-ebene stärkst Du Blase und Niere usw. Der Affe ist das „Song-tier“, bei dem Du Sinken und Schwere in allen Körperteilen, aber trotzdem auch Agilität trainierst. Das ist ein einzigartiges System. Kann ich nur empfehlen! ;-)

Ich habe damals gemerkt, dass das Kreislaufen den Kopf ganz schön durcheinanderwirbelt. Welche Wirkung spürst Du denn am meisten beim Baguazhang? Oder was gefällt Dir am besten daran?

Wenn Dein Kopf so durcheinander gewirbelt wurde, bist Du bestimmt ganz schön schnell gerannt! ;-)  
Nur dazu: Es gibt durchaus Kreislaufversionen, bei denen die klassische Anweisung lautet, Du sollst Dich so langsam bewegen, daß ein Zuschauer kaum oder gar nicht bemerkt, daß Du Dich überhaupt bewegst. Es gibt in unserem psycho-energetisch-physischen System anscheinend für jeden eine Geschwindigkeit für jede Art von Bewegung, oberhalb der er oder sie spannenderweise die Tendenz hat sich eher immer schneller oder noch schneller zu bewegen. Unterhalb dieser Grenze aber werden wir tendenziell immer langsamer und noch langsamer, weil alles in uns mehr und mehr nach Ruhe strebt. Experimentiert ruhig einmal damit. Wählt irgendeine kurze bekannte Bewegungsfolge aus und übt sie in ganz verschiedenen Geschwindigkeiten und registriert die Wirkungen so genau wie möglich auf die verschiedenen Ebenen, auf denen Ihr so existiert, vom materiell-physischen bis zum feinstofflichen. Und das am besten nicht nur fünf Minuten. Das ist überaus spannend, um nicht zu sagen lehrreich und erleuchtend. Wenn Du schneller Kreislaufen übst, solltest Du natürlich auch erst die Basisstruktur aller Elemente beim Kreislaufen verinnerlicht haben. Aber ja, dann kann es ganz schön Wirbeln. Ein Trick, um da durch zu kommen ist das Halten Deines Fokus auf das Zentrum des Kreises verbunden mit peripherer Vision. Das heißt, Du fokussierst zwar auf das Kreiszentrum, aber nicht mit dem Zentrum Deines schärfsten Sehens, sondern eher etwas aus dem Augenwinkel und behältst Dein ganzes Blickfeld im Bewußtsein („Eaglevision“), Weitere Hilfen sind natürlich wirkliches Sinken, die Energie im unteren DanTien halten, das Gewicht unten am Körper spüren usw. Der Gewinn auch über längerer Perioden Kreislaufen, am besten auch mit Hand- und Richtungswechsel zu praktizieren ist natürlich neben der sportlichen Herausforderung, daß Du lernst, Dich strukturiert, kontrolliert und strategisch sinnvoll im Raum zu deplazieren, während Du sogar Techniken ausübst. So gesehen hat BaGua hier schon ein Trainingselement ganz zu Anfang, zu dem viele andere Kampfkünste und/oder Bewegungsschulen erst später oder nie kommen. Und wenn Du mal durch das „Wirbeln“ im Kopf durch bist, gibt es kaum etwas zentrierenderes an Bewegungsschule. Es kann eben – wie schon gesagt - durchaus eine Meditation für sich sein mit dem Kreiszentrum als Zentrum der Welt.

Was mir an BaGua wohl am meisten gefällt – obwohl ich mittlerweile nicht mehr solche absoluten Unterschiede mache, weil alle Systeme sich irgendwann in Dir treffen sollten und verbinden – ist sein hohes Maß an Beweglichkeit, auch wenn BaGua ganz genauso langsam wie TaiJi geübt werden kann. Die Philosophie ist ja, wie gesagt, geradezu die, daß Du nie da bist, wo Dich Dein Gegner erwartet, weil Du keine Sekunde still stehst. Die Betonung an wechselweiser Kontraktion der beiden Körperhemisphären, sowie der diagonalen Muskelstränge im Körper bewirkt dabei auf körperlicher Ebene einfach eine höhere Ausrichtung auf Bewegung und Dynamik.

Dann ist da die Systematik in der Anlage des Trainingsguts, die ich bewundernswert finde. Das hat TaiJi nicht ganz so, obwohl es dort natürlich auch alles möglich an Grundübungen, Partnerdrills (auch über PushHands und Sticking Hands hinaus) usw gibt. Aber die üben ja statistisch gesehen die wenigsten TaiJi-ler. Außerdem hast Du im BaGua in allen Formen kürzere Sequenzen, die Du jeweils als einzelne Kurzformen abwechselnd links und rechts spiegelverkehrt üben kannst, die sich aber trotzdem in sich als runde, abgeschlossene Formen anfühlen. Im TaiJi hast Du entweder ultralange Mega-Formen oder doch sehr heruntergetunte und nicht mehr sehr tiefgehende modernere Kurzformen. Und alles ist irgendwie immer eher einseitig ausgelegt. Es gibt viele sehr grundlegende Bewegungen, die Du in den langen TaiJi-Formen immer nur auf einer Seite übst. Ich glaube generell, daß es pädagogisch, für den Ausgleich zwischen den Gehirnhälften, für die Körperkoordination, als auch für ein ausgewogenes Körpertraining im allgemeinen immer besser ist, Bewegungen in beide Richtungen im ausgewogenen Verhältnis zu trainieren. Daher habe ich ganz früh angefangen meine TaiJi-formen auch „links herum“ zu üben und würde das auch unbedingt jedem empfehlen. Im BaGua ist das aber eben schon von Anfang an in den Untersektionen der Formen so angelegt. Natürlich soll das nichts gegen TaiJi aussagen: Ich liebe meinen YangLuChan trotzdem.

Das nächste beim BaGua, was mich immer noch total begeistert, sind die Tiere als Gesamtsystem, aber auch in ihren einzelnen Ausdrucksformen, wie ich schon erzählt habe. Du hast unter allen inneren Kampfkünsten vielleicht die größte Vielfalt an Bewegungen. Wenn Du also neben Ruhe, Harmonie, dem Umgang mit Qi und innerer Stärke, neben Kampfkunst und - wenn Du willst – realistischen Selbstverteidigungsmöglichkeiten, also auch noch reine Freude an reiner, lebendiger Bewegung und Beweglichkeit verspürst, dann hast Du in BaGua eine hervorragende Verbindung.

Ich muss ja zugeben, dass Baguazhang mich durchaus reizt, aber ich habe schon so viel mit meinem Taijiquan-üben zu tun. Warum lohnt es sich denn auch als Taijilerin mit Bagua anzufangen?

Wegen allem! Weil es eben einfach fantastisch ist! Haha. Einiges habe ich ja eben unwissentlich darauf schon geantwortet. Also liebe Blog-fans: Vielleicht scrolled Ihr gerade noch einmal kurz zurück... Aber ja, Zeit ist heute auf jeden Fall - mehr denn je - wertvoller als Geld.

Nein, im Ernst: Weil es den Horizont und das Bewegungsspektrum erweitert! Wenn man nur eine Form übt, besteht immer die Gefahr von „Stilblindheit“, das Kampfkunstequivalent von Betriebsblindheit ;-): Ich denke, ich übe das Nonplusultra, obwohl ich nie etwas anderes gelernt, vertieft, oder von innen erfahren habe. Dazu würde ich auf jeden Fall sagen, daß es nach meiner Erfahrung gut ist, erst einmal für sich zu untersuchen, ob es, auch wenn man vielleicht wirklich nur einen kleineren Zeitrahmen zur Verfügung hat, wirklich notwendig ist, nur eine einzige Form – wie die meisten es ja machen – sein Leben lang zu üben. Ja, in „den Klassikern“ steht irgendwo, daß es besser ist, eine einzige Bewegung 10000 mal zu üben, als 10000 Bewegungen nur je einmal. Aber das ist ja wie immer auch eine schmunzelnde Übertreibung, die zwar schon eine wichtige Idee in sich trägt. Aber das Optimum liegt auf jeden Fall in der Mitte. Jeder Aspekt in einem Trainingssystem befruchtet jeden anderen. Schon nur im TaiJi system gibt es ja so viel mehr als nur die Form:



PushHands, klebende Hände, SanSau, Schlagtechniken, Kicktechniken, QiGong, Waffenformen, Partnerformen, Faling-Training. Und jeder Bereich hilft jedem anderen. Generell könnte man etwas polemisch sagen: Trainierst Du nur Deine Form, dann vernachlässigst Du Deine Form. Du wirst bestimmte Aspekte von Bewegung, von Struktur, Körperdynamik, Timing, Innerer Kraft, etc nie von innen verstehen, weil Du Dir keine Chance gibst, sie auch zu er-leben, zu trainieren und zu entwickeln. Genauso ist es mit dem Erlernen von zusätzlichen Systemen. Natürlich ist unsere Zeit begrenzt. Aber jedes neue System kann mir einen Aspekt meines Hauptsystems vermitteln, den ich bisher überhaupt nicht entdeckt oder verstanden habe. Und meine Vorlieben können sich ja durchaus auch ändern. Bei mir tun sie das sogar in ziemlich regelmäßigen Abständen. Was hindert einen denn daran, eine oder mehrere Wochen schwerpunktmäßig die eine Form oder Methode, dann eine oder mehrere Wochen eine andere Form oder Methode im Zentrum zu trainieren, flankiert dann noch nach Bedarf von der einen oder anderen Nettigkeit hier und da, wie QiGong Basics, Partnertraining etc. Welcher Tänzer, der nur irgend etwas auf sich hält, würde sich jemals damit zufrieden geben nur immer eine einzige Choreographie zu tanzen und das sein Leben lang? Und Du weißt ja nie, was Dich erwartet, bevor Du es ausprobierst. Ich war immer auf der Suche, und um ehrlich zu sein, bin ich immer noch total offen, immer nochmal wieder etwas neues zu lernen. Auch wenn ich meiner inneren Stimme nach diversen Umwegen dann doch anscheinend wenigstens so gut gefolgt bin, daß ich jetzt sagen kann, daß ich im Prinzip in vielem dahin gekommen bin, wo ich immer hin wollte. In manchen Dingen sogar darüber hinaus. Aber Lernen hört eben nie auf. Und man kann immer noch tiefer ins Kaninchenloch eindringen.

Also, zusammengefaßt wäre der erste Grund für jeden TaiJi-Adepten, auch einmal wenigstens ein wenig von BaGua (oder XingYi...) zu lernen, der, daß wenn die Neugier stirbt... Na, vielleicht ist das ein wenig böse. Ich glaube, ich laß den Satz mal offen hängen. ;-) Nein, im Ernst: Seid offen und neugierig und immer weiter interessiert an Neuem. Wir empfehlen in unserer Schule auf jeden Fall, die Grundelemente von allen drei Systemen – BaGua-TaiJi-XingYi - irgendwann zu lernen: Ein paar grundlegende QiGongs von allen. Aus dem TaiJi die Yangform bis zur ersten einzelnen Peitsche, oder sogar den gesamten ersten Teil der YangLuChan Form (Wenn man mich fragt, ist der erste Teil der YLC-Form auf jeden Fall die beste Yang-TaiJi Kurzform, die es gibt!). Dann auf jeden Fall Einhändiges und Zweihändiges PushHands in den verschiedenen Variationen, die wir trainieren. Aus dem XingYi die Fünf-Elemente-Techniken, Fünf-Elemente-Partnerformen und die einfachen „Linking Chains“ der Fünf Elemente als Einzel und Partnerform und die aus diesen entstehenden freieren Partnerpraktiken. Aus dem BaGua lernt Ihr am besten alles... Nein, Schmarrn, die Übungen, die jeder aus dem BaGua mit Gewinn praktizieren sollte, sind auf jeden Fall Kreislaufen mit allen acht Händen. Die ersten beiden Handwechsel aus der zentralen Kreisform. Vielleicht ein paar Basisbewegungen der 8 Tiere (für die verschiedenen speziellen Hand/Arm-, Schritt- und Körperbewegungsqualitäten). Dazu Partnerkreislaufen und PushHands im Kreis. Auf der Basis kann sich dann jeder für sich entscheiden, wohin die wunderbare Reise verstärkt gehen soll. Irgendwann schmilzt das allerdings vielleicht auch wieder mehr zusammen. Für mich ist alles – fast ;-) - eins mittlerweile. Ich mache nicht mehr Unterschiede auf die Art, daß ich sage, jetzt übe ich BaGua, jetzt TaiJi, jetzt XinYi. Ich nehme mir eher diese oder jene Form, Teile von Formen, Einzelübungen, Techniken oder Drills als die mir in einem gegebenen Augenblick gewinnbringendste und stimmigste Methode mit meinem Körper und meiner Bewegung zu „arbeiten“ und mich dem Ideal wahrhaft „authentischer Bewegung“ aus dem Augenblick immer mehr anzunähern. Also nicht, daß ich nicht die Unterschiede zwischen den Systemen nicht sehen und auch benennen und formulieren kann. Aber mir ging es immer darum zu

mir zu kommen, selbst zu wachsen und mich zu entwickeln, das Mysterium von ganzheitlicher Bewegung (auch auf der Ebene von Kampf und Dynamik) zu durchdringen. Anders ausgedrückt ging es mir immer schon weniger darum, gut in diesem oder jenem zu werden. „Ich MACHE jetzt TaiJi. Ich MACHE jetzt BaGua“: Das ist einfach der falsche Ansatz. Ich muß zu dem werden, was ich praktiziere, in die Zwischenräume eindringen und das im Auge behalten, wo ich eigentlich am Ende des Tages oder sogar „am Ende aller Tage“ sein möchte oder was ich sein möchte. Die Technik ist ein Mittel zum Zweck. Das Ziel ist wichtiger als die Technik, wenn auch der Weg das Ziel sein mag – auf einer der vielen Ebenen. Und die Technik oder Methode, die mir im Augenblick am meisten hilft, ist gerade in diesem Augenblick die beste aller Methoden. Deswegen erschien es mir auch nie ganz verkehrt zu sein, eine eher größere Auswahl an Techniken oder Lernmethoden zur Verfügung zu haben. Heute trainiere ich wie gesagt in jedem Augenblick einfach immer das, was mir im Augenblick am attraktivsten und wichtigsten zu sein scheint. Und wenn das für einen Scholaren weder weder zu dem noch zu dem „System“ gehört, dann ist das ja nun nicht mein Problem, dann ist auch das eben so. Das ist ein sehr praktischer Aspekt des mystischen Ideals, über Form zu Formlosigkeit, über Bewegung in die Stille, von geistigen Voreinstellungen oder Programmen zum reinen Bedarf des Augenblicks zu kommen.

Wenn nun jemand Baguazhang lernen möchte, was gibt es zu beachten? (z.B. Gibt es verschiedene Stile? Bücher oder LehrerInnen, die Du empfehlen kannst?)

Auf jeden Fall – das gilt aber für alle anderen Stile und Übungswege auch – immer Dir selbst WIRKLICH klar werden, was Du willst und was Du dafür auch zu geben bereit bist. Wir leben in einem massiven Konsumzeitalter. Etwas nur zu konsumieren, reicht aber nie aus, wenn ich etwas lernen will, schon gar nicht auf einem echten Übungsweg. Ein Übungsweg ist nicht etwas im Außen, das ich dann HABE, MACHE, BESITZE und nach Belieben benutzen. Je mehr ich selbst zu investieren bereit bin, desto mehr bekomme ich an der anderen Seite heraus. Ganz genau genommen sollte ich bereit sein, mich selbst zu investieren. Die Idee, ich bin eine unwandelbare feste Größe und ich lerne ein anderes festes Ding, das in sich auch definiert und unwandelbar ist, funktioniert so leider nicht, oder höchstens für ganz kurze Zeit bei den ersten zwei, drei Schritten, wenn man anfängt zu lernen. Du kannst nichts lernen, ohne daß es Dich im Innern verwandelt. Selbst ein Häkelkurs tut das zu einem gewissen Grad. Um wievielmehr tun das aber solche inneren Übungswege wie BaGua oder TaiJi! Und ich muß dazu bereit sein, daß das mit mir geschieht, sonst höre ich sofort wieder auf, sobald ich es bemerke, weil es mir Angst macht. Das ist eine der Schwierigkeiten heutzutage.

Dann sollte ich – auch das gilt für alles, was ich wirklich lernen möchte – versuchen, zu erfühlen ob eine Resonanz zwischen mir und dem Lehrer existiert. Und ich sollte genau schauen, ob der Lehrer mir nicht nur Übungen, Formen und Techniken zeigt, sondern auch vermitteln kann, warum und zu welchem Zweck ich das oder das tun soll. In unserem Training wird bei jeder Bewegung auf mögliche Anwendungen, die spezielle Körpermechanik, die spezielle Kraftentwicklung, sowie die Gesundheits- bzw QiGongaspekte hingewiesen. Leider hat sich in den inneren Kampfkünsten eine überstarke Formlastigkeit durchgesetzt. Oft wird – auch von chinesischen „Meistern“ - vermittelt, daß Du nur Deine eine Form lange genug machen mußst und irgendwann hast Du die Prinzipien so tief

verinnerlicht, daß Du dann eines Tages quasi über Nacht zu einem unbesiegbaren Meister Deiner Kunst mutiert bist. Die Magie der Verwandlung konnte mir allerdings bisher niemand erklären. Ich habe Sie auch nie beobachten können. So funktioniert das eben einfach nicht. Du brauchst einerseits das feedback von Partnern, andererseits die Vermittlung der Prinzipien im Detail.

Und schließlich sollte ich mir idealerweise – wiederum wie bei allem, was ich neu lerne – mir eine etwas längere Zeit als nur fünf oder zehn Stunden setzen, in der ich mir und dem neuen Lerngut eine offene, echte und ehrliche Chance gebe, bezüglich dessen, was sich so zwischen uns entwickeln mag. Eigentlich wäre es gut, etwas tatsächlich einmal ein ganzes Jahr praktiziert zu haben, bevor man sich überhaupt auch nur eine annähernde Meinung erlauben kann, was es mit der Sache auf sich hat und was sie mit mir macht. In unserer Zeit wären auch ein paar intensive Wochenend-workshops vielleicht ein Weg, das annähernd herauszufinden. Aber nur, wenn man in der Zwischenzeit auch übt.

Was die Stile im BaGua angeht, muß man wissen, daß BaGua von Anfang an die vielleicht kreativste der inneren Kampfkünste war. DongHaiChuan hat nämlich anscheinend tatsächlich nur Schüler angenommen, die schon eine gewisse Meisterschaft in irgendeiner anderen Kampfkunst aufweisen konnten. Als diese dann selbst unterrichteten, haben sie ihrem jeweiligen Unterstil dann natürlich ihren ganz persönlichen „Flavour“ hinzugefügt. Und der beruhte natürlich auch auf ihren Vorkenntnissen. Dazu natürlich auch auf ihren körperlichen Voraussetzungen. Von YinFu, dem ersten Schüler von Dong, wird erzählt, daß er eher klein, wendig und drahtig war, also betont der Yin-Stil eher schnelle Schlagtechniken in Hit & Run Manier, während ChengTingHua, der zweite Hauptschüler von Dong eine stärkere Betonung auf Würfeln und Hebeln hat, weil Cheng vorher chinesisches Ringen praktizierte. Das ist natürlich nur eine sträflich vereinfachende Darstellung. Diese Tendenz, eigene Konzepte einfließen zu lassen und das eigene Trainingsgut zu erweitern und zu verändern, pflanzte sich dann offensichtlich durch die Generationen fort, wodurch wir schon in der dritten Generation BaGuaZhang (die zweite nach Dong eine ganze Menge an Unterstilen finden können, auf jeden Fall sicher mehr als in TaiJi. Der bekannteste ist sicherlich der Chengstil, weil Cheng einfach sehr umtriebiger war und viele Schüler hatte. Yin-stil nach YinFu ist auch zumindest in China wohl recht bekannt. Sonst ist noch der Liang-stil (nach LiangZhenPu) recht verbreitet. Andere wie der Gao-stil (nach GaoYiSheng) sind Unterstile von anderen, in diesem Fall vom Cheng-stil. Also sehr bunt und erst einmal unüberschaubar und verwirrend. BaGua war auch in vielen Stilen sehr offen, Elemente aus TaiJi oder XingYi oder anderen in sein Repertoire zu integrieren.

Ich würde mich am Anfang nicht so sehr mit der Frage nach einem speziellen Stil beschäftigen, sondern eher einen Lehrer suchen, der überhaupt BaGua unterrichtet und weiß was er tut. Denn natürlich ist bei BaGua, wie auch bei TaiJi in vielen Fällen zehlich die Essenz verloren gegangen – der Volksrepublik China und der westlichen Wellness-QiGong-Bewegung sei dank. Wenn das jetzt nicht zu polemisch war.

Aber solche BaGua Lehrer sind immer noch selten hierzulande.

Bücher sind ein weiteres schwieriges Thema. Erstens weil das eher nur VOR-Stellungen in uns kreierte und wir nach Büchern nicht anfangen sollten zu lernen. Außerdem kenne ich da einfach nicht wirklich welche, die mich voll und ganz überzeugt hätten. Dann haben wir hier das Problem, das sich der Leser dann im Zweifelsfall durch ein Buch in einen Stil vertieft, zu dem er dann genau keinen Lehrer findet. Ich empfehle immer, den Weg über die eigene Erfahrung und persönliches Training. Zu erwähnen wären vielleicht die DVDs von Erle und Eli Montaigne, aber die sind vom Charakter (speziell die von Erle) schon auch recht exotisch und nicht die Sache von jedem, auch wenn da einiges an absolut wichtigem und essentiellen praktischem Wissen drinsteckt, wenn man sich vom ersten Eindruck nicht Abschrecken läßt. In dem Fall kann man sogar mit Ihnen anfangen zu lernen. Allerdings sollte man das dann bald mit einem persönlichen Lehrer überprüfen und korrigieren. Zum Beispiel in München bei mir... ;-) Ansonsten ist die größte Sammlung von speziellem theoretischen BaGua-Wissen mit Sicherheit in den Ausgaben des BaGuaZhang-Journals, das in Amerika in den 80ern und/oder 90ern erschienen ist, aber jetzt wohl vergriffen ist. Aber vielleicht hat die eine oder der andere ja Glück noch an eine Ausgabe zu kommen.

Die beste Anweisung, die man geben kann, was bei BaGuaZhang zu beachten ist, ist wahrscheinlich wie bei allem anderen die: Hört auf darüber zu reden, denkt nicht zu viel darüber nach, steht vom Sofa auf, schaltet Euren Bildschirm aus und übt und praktiziert und trainiert und übt und praktiziert und trainiert. Laßt Eure Erfahrungen nicht von anderen machen, sondern macht sie selbst. Das ist der Weg zu innerer Kraft Selbstverwirklichung und Erfüllung in allem.