

Ein sanfter Kampfkunst-Weltmeister

Mein Weg mit dem amerikanischen Kampfkunst- und Taiji-Meister Peter Ralston

Von Thomas Luther-Mosebach

Als ich 1989, anlässlich eines Push-Hands-Seminars zum ersten Mal in Hollands offene und lebendige Taiji-Szene rund um die „Stichting Taijiquan-Nederland“ eintauchte, war dort von einem neuen Stern am Taiji-Himmel die Rede – von dem damals noch relativ jungen amerikanischen Kampfkunst-Meister Peter Ralston. Man sah die üblichen Fotos von scheinbar mühelos durch die Luft katapultierten Menschen und man hörte von einem in europäischen Taiji-Kreisen damals noch sehr unüblichen Wettkampf in Taiwan, den dieser Meister gewonnen haben sollte. In der Tat hatte Peter Ralston als erster Westler die dortige Vollkontakt-Weltmeisterschaft, ein Aufeinandertreffen aller Kampfstile, souverän gewonnen. Und das sollte er nun ausgerechnet dank der von uns so geschätzten gleichermaßen gesunden wie harmonischen und tänzerischen Taiji-Qualitäten erreicht haben.

Da war also anscheinend tatsächlich einer, der diese Taiji-Prinzipien in einer so direkten und handfesten Kunst, wie der Kampfkunst, zur praktischen Vollendung gebracht hatte. Ähnliche Geschichten kannte ich bis dahin nur als historische Taiji-Legenden. Ein halbes Jahr später war er da. Und das von Anfang an ziemlich intensiv. Das Trainingspensum übertraf allein schon an Schweißfluß und zeitlichem Aufwand das in Taiji-Kursen Übliche. Eine Woche lang 8 Stunden täglich auf hartem Asphalt (im folgenden Jahr gab es dann Matten) in einer großen Veranstaltungshalle, dem Amsterdamer „Windbreker“.

Am Ende war vielleicht mancher froh, daß er außer dem Wind sonst nichts gebrochen hatte und sich in dem ungewohnten dynamischen Push Hands nur manchmal arg schwindelig gespielt hatte. Oder er war einfach nur erstaunt über das Bewegungspotential, das im eigenen Körper und in den dazu gehörigen Gehirnwindungen schlummerte. Diese Dynamik, die vielen Drehungen und unvorhergesehenen und zuerst



schwer zu durchschauenden Pirouetten wirbelten alle Raumkoordinaten durcheinander. Eine ziemliche Herausforderung für Balance, Raumgefühl, geometrisches Vorstellungsvermögen, für das gesamte kinästhetische Sensorium. Schnell war klar, daß es in Ralstons „Cheng Hsin“ „Tui Shou“ um mehr ging als um Taijiquan, oder besser gesagt, daß es um Taijiquan in einem größeren Horizont geht. Es geht um den größeren Zusammenhang innerer und äußerer Kampfkünste, in dem auch äußere Techniken zu innerer Kampfkunst werden können, zu der gemeinhin Taijiquan, Bagua und Hsing I gerechnet werden. Vor allem die Dreh-, Spiral-, Wurf- und Gelenktechniken des Aikido werden hier ebenso wie die in der Soloform geübten Taiji-Techniken zu einem subtilen Balancespiel, vollkommen frei von Blocks und von muskulärer Einwirkung auf den anderen. Dies war für die anwesenden Taiji- und Aikidoleute gleichermaßen eine große Herausforderung. Die einen hatten einen leichteren Zugang zu der hier geforderten einfühlsamen Sanftheit und den anderen waren die Dynamik und viele Techniken schon geläufiger.

Um die für dieses Spiel erforderliche „mühelose Kraft“ zu meistern, gilt es, zuerst eine tiefe Wahrnehmung des eigenen Körpers und dann des Gegenübers zu erlangen, um schließlich aus der eigenen Mitte und Verwurzelung die Balance des anderen zu bewegen. Genauer gesagt geht es darum, sie garnicht im üblichen Sinne zu bewegen, sondern ihr vielmehr in ihrer eigenen Bewegung zu helfen. Es gilt, mit dem eigenen Sensorium hinauszureichen, die Bewegungen des Mitspielers zu erspüren und eins damit zu werden. Wer dieses „Reaching Out“ im Partnerspiel kultiviert, tanzt bald auch die Tai Chi-Soloform in einer neuen

Etwas anzubieten, eine Bewegung aufzunehmen, zu bejahen, ihr zu folgen, ihr zu helfen und mit ihr eins zu werden; eine Kraft zu neutralisieren (statt zu blockieren), sie zu führen, zu benutzen; auszuleihen etc.

Für mich war das Cheng Hsin T'ui Shou das Missing Link zwischen Tanz und Taiji-Soloform. Inspiriert durch Taiji- und Feldenkrais-Lehrer, die selber Tänzer waren, habe ich immer viel mit Tanz experimentiert, um ein tieferes Verständnis für und „Loslassen“ in die Figuren der Soloform zu eröffnen. Daß ausgerechnet ein System „realistischer“ Kampfkunst hier die vollkommene



Qualität von Zentriertheit, Einssein und Entspannung. Dies alles hat nichts mit Koordination und schon gar nichts mit Reaktion zu tun. Beides mögen Stufen auf dem Weg sein, genauso wie das rechte Denken – aber letztlich verhindern Koordination, Reagieren und Denken das „Eins- und Totalsein“ (Ralston). Ralston spricht von der „Intelligenz der Mitte“, die sich entfaltet, wenn wir zielgebundenes Denken loslassen um ganz im Prozess gegenwärtig zu sein.

Verbindung herstellte, war für mich gleichermaßen erstaunlich wie letztlich doch logisch, hatte ich doch schon immer die Vision, daß Kampfkunst in Vollendung Tanz sein muß, so wie wohl die letztendliche Sehnsucht aller Kampfkünstler ebenfalls der Tanz des Lebens ist und nicht der Lebenskampf. Die Vision muß wohl zur Realität geworden sein, wenn einer sagen kann:

Katzenartig und geradezu tänzerisch bewegen sich die Cheng Hsin-Spieler miteinander durch den Raum. Wie Wasser. Immer nachgebend, keinen harten Punkt bietend und dabei gleichzeitig Strömungen, Mäander, Strudel, Sog und Wellen aufbauend, um jede Härte, Unaufmerksamkeit und Unbeweglichkeit des Anderen direkt in sein Entwurzeln münden zu lassen. Ausweichen und Rangehen sind hier eins, Yin und Yang in ständiger zyklischer Bewegung. In diesem Spiel transformieren sich die (Taiji-) Grundprinzipien (Entspannung, Verwurzelung, Zentrierung) zu den „Prinzipien effektiver Interaktion“ (Ralston). Einige der hier zu erforschenden interaktiven Qualitäten sind:

„*Es gibt nicht so ein Ding wie Kampf, es hat es nie gegeben und wird es auch nie geben.*“

(Peter Ralston)

Jenes Erlebnis von Freiwerden im Tanz jedenfalls hatte ich in den Momenten des Loslassens im Cheng Hsin T'ui Shou. Und dies ist das eigentlich Erfüllende und das, was mich ganz und gar begeistert an dieser vollendeten Form von Kontaktimprovisation. Eine Vorstellung von der ganzen Bandbreite seiner Fertigkeiten und der Einflüsse, die ihn zur Entwicklung seines eigenen „Cheng Hsin“-Systems führten, bekam

ich erst, als ich im Januar 1992 Peter Ralstons Schule in Kalifornien besuchte. Fünf Wochen wohnte und trainierte ich in der Telegraph-Avenue, die aus 68er und Hippiezeiten einen klangvollen Namen hat, zwischen Oakland und Berkley an der schönen San Francisco Bay. Das Kampfkunst-Angebot der Schule reichte von Taijiquan und Cheng Hsin T'ui Shou über Shaolin Kung Fu, Hsing I, Bagua bis zum westlichen Boxen. Selbst dieses war durchdrungen von den Prinzipien müheloser Kraft – so dass in Ralstons System gerade das Boxen die größte Herausforderung an die Entspannungsfähigkeit darstellt. Das Boxen war letztlich das, was vielleicht die innere Qualität meiner Taiji-Form am stärksten gefördert hat. Wenn ich sehr motivierte Schüler habe, verwende ich heute immer noch einen Teil des Boxtrainings als Entspannungstraining.

Gleichrangig mit der Kampfkunst-Ausbildung standen verschiedene Bewußtseinstrainings auf dem Programm der Schule, die sich „Cheng Hsin School of Internal Martial Arts and Center of Ontological Research“ nannte. (Ontologie ist die Lehre des Seins) Titel von Kursen waren u. a.: Mind Course, Contemplation Intensive, The Principles of Effective Interaction, Ontological Study Group.

Solche Trainings waren oft intensive Open-End-Veranstaltungen, die manchmal bis tief in die Nacht dauerten. Da ich als Kurzzeit-Schüler zu diesen Kursen nicht zugelassen war und die Schule recht klein war, mußte ich mich, wenn ich in der Nacht von einem Ausflug zurückkehrte, dann öfters noch einige Stunden draußen auf der Telegraph Avenue herumtreiben. Glücklicherweise gab es gegenüber einen All-Night-Long-Waschsalon in dem ich im Warmen auf einem Hocker sitzen durfte und über mein Training und mein lädiertes Knie kontemplieren konnte.

Ich wohnte auf dem Zwischenboden des kleinen Umkleieraums zwischen einer Menge verschwitzter Boxhandschuhe. Nicht das Komfortabelste, aber ich genoß es, direkt vor Ort zu sein, zur Morning-Taiji-Class von meiner Couch zu springen, immer zugegen zu sein, wenn sich tagsüber Schüler zum Training verabredet hatten und natürlich möglichst viele der abendlichen Kurse zu nutzen. Am effektivsten waren die Einzelstunden mit Peter Ralston in Cheng Hsin T'ui Shou, mit einer sehr intensiven Arbeit an den Prinzipien und interaktiven Kräften – mehrere Stunden zum Beispiel allein zum Thema „Helfen“, was mir übrigens nebenbei einige Lichter zu meiner Arbeit



als Sozialpädagoge aufgehen ließ. Überhaupt war schon dieses Kampfkunsttraining ein Bewußtseinstraining erster Güte – mit nachhaltiger Alltagsrelevanz. Ich las u. a. meine Taiji-Bibel, „Das Sensible Chaos – Strömendes Formenschaffen in Wasser und Luft“ von Theodor Schwenk, mit vertieftem Verständnis. In der späteren Auseinandersetzung mit systemischer Psychotherapie und systemischem Ansatz in Natur- und Humanwissenschaften erkannte ich die von Ralston gelehrtten Prinzipien wieder als Prinzipien der Ökologie und der Kommunikation lebender Systeme.

Peter Ralston hat entsprechend auch nicht nur Kampfkünstler ausgebildet, sondern in verschiedensten Institutionen Teams und Belegschaften zum Thema „Effektive Interaktion“ fortgebildet, wie eben die Kampfkunst im Cheng Hsin überhaupt nur ein Kapitel unter mehreren ist. In der Einleitung seines Buches „Cheng Hsin – The Principles of Effortless Power“ erwähnt Peter Ralston die intensive u. a. Zenorientierte kontemplative Arbeit, die ihn durch persönliche Transformationen und „Erleuchtungserlebnisse“ führte, ohne die die Entwicklung der Cheng Hsin-Lehren nicht möglich gewesen wäre. Wie „Taiji“ so bezieht sich auch der Terminus „Cheng Hsin“ auf eine Erfahrung, die jenseits einfacher Begrifflichkeiten liegt. „Integrität des Seins“ oder „Quelle des Seins“ sind mögliche Übersetzungen. Meine nur durch



einige Ausflüge unterbrochene Präsenz in der Schule ließ mich auch Einblick gewinnen in deren inneres System, welches sich vor allem durch ein ausgeklügeltes System der Lehrlingsausbildung auszeichnete. Dieses unterschied sich gar nicht so sehr von einer klassischen handwerklichen Lehrlingsausbildung. Jede Lehrlingsstufe mit etwa 4 bis 7 Schülern – ab ca. 17 alle Alterstufen und Berufe – hatte eigene Aufgaben im Schulbetrieb, denen mit großer Hingabe nachgegangen wurde. Vom Saubermachen, Reparaturen ausführen, Blumen stellen und Gäste empfangen über Lehrpläne erstellen, Öffentlichkeitsarbeit und anderen Aufgaben bis zu verschiedenen Stufen der Unterrichtstätigkeit. Ich habe nirgendwo sonst einen Ort kennengelernt, an dem eine so intensive Atmosphäre der Achtsamkeit geherrscht hat.

Ein bisschen zu intensiv für das normale Leben, aber in solch einer Schule durchaus förderlich für ebenso intensive Lernprozesse. Für manche junge Männer war zum Beispiel das Blumenrichten in der einen großen Vase, die den Übungsraum schmückte, eine große Herausforderung, welche sich manchmal über eine Stunde hinzog. Ich schaute mir aus dieser lebenspraktischen Kombination von Kampfkunstraining, Bewußtseinstraining und Alltagstraining einiges ab für mein Taiji-Programm im Jugendgefängnis. Mein Gefühl, dass es sich lohnen würde, vor dem Antritt meiner Arbeit als Taiji-Lehrer im Gefängnis,

noch einmal intensiv in Ralstons Schule zu trainieren, hat sich aus diesem und manch anderen, teils schon angesprochenen, Lernschritten als sehr richtig herausgestellt.

Peter Ralston hat die Schule nahe San Francisco vor etlichen Jahren aufgegeben. Er lebt und lehrt jetzt in Texas auf dem Lande, wo er einen großen Übungsdojo aufgebaut hat und Schüler aus allen Teilen der Welt empfängt. Außerdem unterrichtet er in jedem Jahr mehrere Wochen in Holland.

Thomas Luther-Mosebach

Thomas Luther-Mosebach leitet eine Taiji-Schule in Gießen (www.tai-chi-in-giessen.de) und arbeitet mit Taijiquan im Bereich der Teamschulung und Streßvorbeugung für Justizbedienstete sowie in der Gewaltvorbeugung/ Friedensschulung für jugendliche Straftäter. Er bietet außerdem Wochenendseminare und Fortbildungen zu den Themen „Cheng Hsin T’ui Shou“, Taijiquan und „TanzTAT“ (Fusion von Kampfkunst und Tanz) an.

[www. ChengHsin.com](http://www.ChengHsin.com)