

# Jenseits der Worte – Taiji pur

Chinesische Bewegungskunst mit jungen Migranten im Gefängnis.

Von Thomas Luther-Mosebach



**T**aiji zu unterrichten, ohne die üblichen Worte dafür benutzen zu können, kann das Verständnis dieser Kunst und seine Praxis enorm vertiefen. Thomas Luther-Mosebach lehrt in einem Gefängnis Jugendlichen aus Nordafrika, Albanien und Afghanistan Taiji und entdeckt es mit ihnen gemeinsam neu.

Ich verlasse das Hafthaus mit sechs jungen Leuten aus Marokko, Algerien und Tunesien. Was den Pegel dieses sich über den Gefängnishof wälzenden Lärm-Tsunamis angeht, könnten es auch doppelt so viele sein. Ich fange die Blicke einiger Kollegen auf: Sechs arabische Jungs auf einmal – weiß der Mosebach überhaupt, was er sich da antut? Zweifel kommen in mir auf. Wie wird das mit dem Unterrichten gehen? Die verstehen mich nicht, ich verstehe sie nicht. In ihrem be-

eindruckenden Palaver scheinen sie ohnehin der Welt um sie herum wenig Bedeutung beizumessen. Ob ich da als Lehrer überhaupt eine Schnitte kriege? Ganz so unbeleckt gehe ich allerdings nicht in dieses kleine Abenteuer. Vor etwa 15 Jahren gab es in dem Jugendgefängnis, in dem ich als Taiji-Lehrer arbeite, schon mal eine ganze Menge junger Nordafrikaner und immer wieder nahmen auch einzelne an meinen Gruppen teil. Mein mit Abstand bester Schüler in

meiner bisher 24jährigen Tätigkeit war ein junger Marokkaner, mit 14 von zu Hause weggelaufen, ein wunderbar sanfter Mensch, künstlerisch begabt und jedermanns Freund.

## **Straßenkinder**

Mein Schlüsselerlebnis in Sachen nordafrikanische Mentalität spielte sich jedoch so ab: Einmal, beim Gang auf dem Anstaltsgelände, hörte ich hinter der Gebäudeecke einen Höllenlärm einer – wie es schien – großen Menge von Leuten. Es klang wie die Einleitung zu einer Massenschlägerei. Falsch vermutet. Als ich um die Ecke bog, sah ich ein paar Nordafrikaner, die sich angeregt unterhielten.



Es ist diese Intensität, die für uns Deutsche erst mal fremd ist und in bestimmten Situationen nervig sein kann. Diese Leute aber sind Straßenexperten. Sie haben sich vom Rande der Sahara bis nach Mitteleuropa durchgeschlagen, unterm Lastwagen durch die Grenze, illegal über das Meer oder auf anderen abenteuerlichen Wegen, immer wieder Gleiche treffend, mit denen man sich zusammentut und zusammenhält. Sie haben vielleicht ein paar Monate in Spanien oder ein Jahr in Frankreich gelebt, sind in Frankfurt von den Drogenhändlern eingesperrt worden oder wegen Diebstahls oder Gewaltdelikten ins Gefängnis eingefahren. Einige von ihnen tragen starke seelische Belastungen in sich und sind traumatisiert. Sie sind Waisen oder von ihren Familien, die oftmals selbst in alle Welt verstreut sind, getrennt.

Und nun gehen sechs von ihnen mit mir hoch in den Taiji-Raum im zweiten Stock. Schon wird es ruhiger, der Raum beeindruckt sie. So viel Schönheit haben sie hier nicht erwartet. Hier haben die Werkstätten der Anstalt ihr Bestes gegeben. Es wird oft von Empfangsräumen für Flüchtlinge geredet. Dies ist einer.

#### Empfangsraum Taiji

Ich bitte auf die Matte. Ich verbeuge mich. Sie verbeugen sich. Das versteht jeder. Die erste Übung ist einfach. Arme schwingen. Es ist Mucksmäuschen still.

Fünf Augenpaare verfolgen aufmerksam meine Anleitung. Eines weiß noch nicht so richtig, wohin es gucken soll, auf mich oder auf diese Kollegen neben sich, die es noch nie so komische Bewegungen hat machen sehen. Die aber sind unbeirrt und wollen hier das Beste zu geben.

Die nächste Aufgabe wird schon schwieriger. Eine Gongfu-Übung. Gongfu, das verstehen einige. Füße in doppelte Schulterbreite stellen, tief einsinken, die Arme hoch über den Kopf, wo sie sich wie zwei Propeller drehen. Jetzt prustet es aus ihm heraus – aus dem Mund unter dem sechsten Augenpaar. Das Lachen steckt an. Schließlich lachen wir alle, das lockert und so geht es weiter. Nach den für Neue in der Tat recht komischen Bewegungen der Gongfu-Übung kommt jetzt etwas, das sie kennen: Muskelübungen. Hier mit dem Theraband, was allerdings neu ist für sie. Jedenfalls ist es etwas, das sie einordnen können, bevor es dann zu den für sie wiederum eigenartigen Taiji-Bewegungen und -Haltungen geht.

#### Occupy! – Besetze deinen eigenen Platz

Nach so manchem weiteren Gelächter lässt es sich beim Taiji nun auch ungezierter Seufzen. Jedenfalls für mich. Für sie noch nicht. Aber sie verstehen: Wenn ich in den Taiji-Stand sinke, ist das wie ein gemütliches Hinsetzen. Man entspannt sich, dehnt sich aus. Occupeze! – Besetze deinen eigenen Platz. „Pause – Kaffee trinken“ – so wird es verstanden.

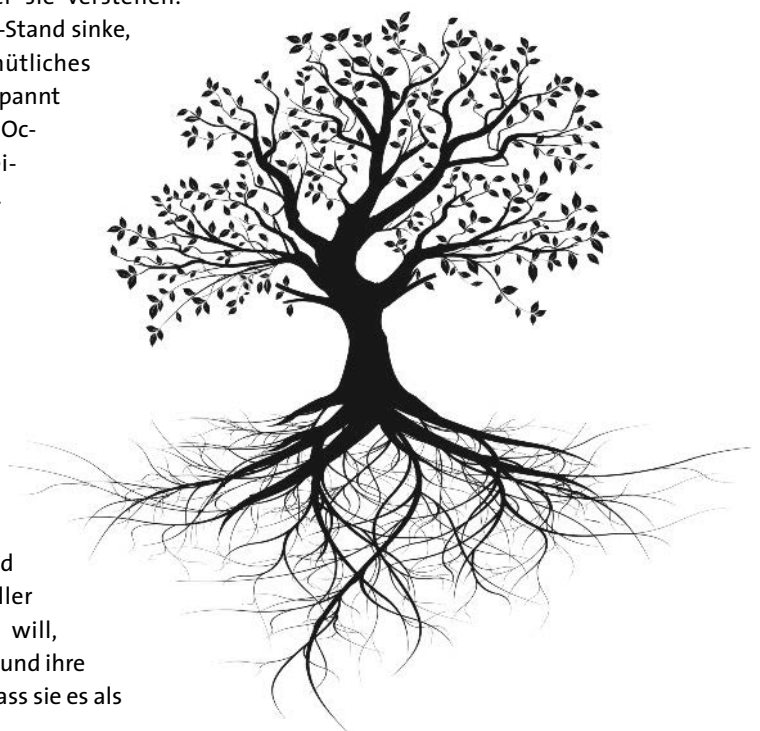
Dass dann das feste Stehen im Taiji-Stand genauso, durch eben dieses ganz entspannte Sinken, funktioniert, wenn mich jemand von der Seite mit aller Kraft wegschieben will, das ist überraschend und ihre Gesichter verraten, dass sie es als

bestärkendes Erlebnis empfinden. Im inneren und äußeren Sinken dieses Taiji-Standes kann ich den Druck in die Erde abgeben, mich verwurzeln. Spannung ableiten, wie ein Blitzableiter. Stehen wie ein Baum. „Sadjara“ – Baum, ich lerne mein zweites arabisches Wort, nach „schuijeh“ – langsam. Ich muss nicht gegen den Druck gehen, nicht gegen den anderen kämpfen und auch nicht abhauen.

Akzeptieren, accepter – einige sprechen etwas Französisch. Der Baum steht fest in der Kraft der Erde. Die ist seine starke Freundin. Wenn der Baum ins Schiefe kippt, funktioniert es nicht mehr. Das alles lässt sich ohne Worte mit etwas schauspielerischen Einsatz gut vermitteln. Weder weggehen, noch dagegen gehen. Der eigene Standpunkt ist gefragt und die eigene königlich aufrechte Haltung. „Melek“ – König, mein drittes Wort. Für das innewohnende königliche Sein, was jeder begreift, weil jeder es in sich trägt, mehr oder weniger verborgen, im inneren Märchenhaften und Geträumten.

#### Lernen mit Hand und Fuß

Meine, in diesem Gefängnis in dreimonatigen Intensivkursen und Freizeitgruppen angewendete Methode mit



Taiji als Entspannungskunst und interaktivem Lernen, bewährt sich hier gut. Sie wurde entworfen, um Taiji-Fähigkeiten, wie Entspannen, Erden, Zentrieren, oder interaktive Prinzipien, wie Führen und Folgen, Geben und Nehmen mit dem alltäglichen Erleben unterschiedlicher Alters- und Berufsgruppen zu verbinden. Trotzdem ist die Herausforderung hier eine neue. So finden sich zwar einige Schlüsselwörter, die helfen, aber im Wesentlichen unterrichte ich Menschen, mit denen ich mich mit Worten nicht verständigen kann. Dazu gehören in jeder Unterrichtswoche nicht nur Jugendliche aus afrikanischen, sondern auch aus asiatischen und europäischen Ländern. Die im Taiji-Unterricht sonst üblichen Erklärungen fallen weg. Ich zeige alles mit Hand und Fuß, mit dem Körper im Taiji-Tun selbst; auch das, was ich beim Vermitteln innerer Bewegungs-, Haltungs- und Verhaltens-Prinzipien vorher wie selbstverständlich meinte mit Worten erklären zu müssen. Zuvor scheinbar Un-

sichtbares wird sichtbar und auch für mich deutlicher. Ich bin begeistert. Ich lerne, die Schüler lernen, wir schieben einander, weichen einander aus, lernen uns kennen, lachen, entspannen uns.

**Taiji Erinnern ist Traumerinnerung**

Was mir zuvor als Handicap erschien, fördert das Ganze. Ich muss ohne meine üblichen Beschreibungen und Formulierungen auskommen, muss noch körperlicher werden, noch direkter, noch spontaner – was diesen Jugendlichen ohnehin entgegenkommt. Dies eröffnet mir selbst eine neue und direktere Erfahrung meiner Kunst und es führt die Schüler in eine besondere Art der Aufmerksamkeit. Ich stelle mal wieder fest, dass Worte auch beengende Schubladen für das Denken sein können. Meine erste Bewegungskunst-Meisterin, Katya Delakova, verglich das Taiji Erinnern gern mit dem Erinnern an Träume, an etwas, das im ganzen Körper-Geist-Seelen-Körper sitzt und sich nicht in rein rationalen Begrifflich-

keiten fassen lässt. Bewegendes Bewegen. Ein verborgenes Potential, das sich jedes Mal neu zeigen kann, indem ich Richtig und Falsch loslasse, im Geschehen beweglich bin mit dem, was da ist und alles andere weglasse – Taiji Pur.

**Körper, Sprache, Kultur – ankommen bei sich und anderen**

Einen Monat und viele Unterrichtsstunden später eröffne ich einen Schulkurs mit Taiji- und Deutsch-Unterricht für junge Untersuchungshäftlinge. Er findet werktäglich zweistündig über die Dauer von zwei Monaten statt. Der Titel lautet: „Körper, Sprache, Kultur – ankommen bei sich und anderen.“ In diesem speziellen Kursangebot führt die körperlich-direkte Verständigung in der Taiji-Praxis in spielerischer Weise zu sprachlichem Ausdruck und handlungsorientiertem Erlernen der deutschen Sprache. In der von mir entwickelten Unterrichtsmethode – nennen wir sie „Taiji Pur“ – tritt das Taiji zugleich als heilsame Bewegung, aktive



Fallenlassen, Rollen, Ankommen.



Führen und Folgen.

Entspannung und spielerisch-kämpferische Auseinandersetzung in Erscheinung. In meditativen, spielerischen und zum Teil auch sehr herausfordernden körperlichen Übungen wird der „Innere Beobachter“, das Konzentrations- und schließlich auch das Durchhaltevermögen, kurz, die innere Kraft (Resilienz) gestärkt. Das ist die Kraft, die die Teilnehmer dazu befähigt, in Konfliktsituationen Ruhe zu bewahren, sich gut zu fühlen im Nachgeben, bei Druck entspannt oder im Gegenhalten freundlich zu bleiben. Hierauf aufbauend erleben sie in weiterführenden Übungen, wie sie auf einfühlsamere Weise aktiv werden und ohne Zwang und Gewalt etwas im Leben bewegen können.

#### Der Autor

*Thomas Luther-Mosebach ist Diplompädagoge und lehrt seit 1981 Taiji. Seine Methode für Taiji im Alltag hat in Schule, Theater, Gefängnis, und im Sport, sowie in der beruflichen Fortbildung und Teamschulung Anwendung gefunden.*