

# TAIJIQUAN IM KONFLIKTMANAGEMENT

VON SABINE UND PETER WOLFRUM

*Die Kenntnis der Technik reicht nicht aus.  
Man muß die Techniken transzendieren,  
damit die Kunst eine kunstlose Kunst wird,  
die dem Unbewußten entspringt.  
(DAISETZ SUZUKI)*

**Die Anwendung einer Kampfkunst wie Taijiquan ist Konfliktbewältigung auf zunächst scheinbar körperlicher Ebene. Beim näheren Betrachten der zugrundeliegenden inneren Prinzipien des Taijiquan erkennt man aber, daß sich diese Prinzipien auch im Konfliktmanagement anwenden lassen. Diese Konfliktbewältigungsstrategien werden durch das Taijiquan-Üben körperlich erfahrbar, und können dadurch besser im Organismus verankert werden.**

Ab und zu hört oder liest man, daß sich die Taiji-Prinzipien auch im Alltag anwenden lassen, bzw. daß eigentlich gar kein Unterschied zwischen dem Taiji-Üben und dem Rest des Tages besteht, wenn man das Taiji erst verwirklicht hat. Etwas weniger philosophisch abstrakt wollen wir hier konkret die praktische Anwendbarkeit einiger Taiji-Prinzipien als Grundlage für Konfliktbewältigungsstrategien untersuchen.

## Prinzipien des Taijiquan

Im Taijiquan geht es weniger darum zu gewinnen, sondern eher um die umfassende Entwicklung aller Beteiligten. Allein diese Erkenntnis ist schon eine hervorragende Grundlage für jedes Konfliktmanagement.

Das wichtigste Prinzip im Taijiquan ist das **Yin/Yang-Prinzip**. *Yin* und *Yang* bezeichneten ursprünglich die Schatten- bzw. Sonnenseite eines Berges. Aus dem **Wuji** (Nicht Äußeres - Das Undifferenzierte - Potential; symbolisiert durch einen leeren Kreis) entsteht das **Taiji** (Größtes Äußeres - Das Differenzierte - Manifestation; symbolisiert durch den Kreis mit den beiden Anteilen Yin und Yang). Das Taiji stellt die Einheit der ihm innewohnenden Polaritäten Yin und Yang dar. Diese ergänzen und bedingen sich somit gegenseitig und können nicht auseinandergelöst und isoliert werden. Yin und Yang sind untrennbar miteinander verbunden.<sup>1</sup>

Die Anwendung des Yin/Yang-Prinzips in der Kampfkunst bedeutet den Versuch, mit dem Gegner das Taiji zu bilden, d.h. die Yin- oder Yang-Energie des Angreifers zu neutralisieren, indem man die Position der jeweils anderen Polarität einnimmt, so daß sich in der Einheit der beiden Partner die Energien zum Taiji ergänzen.<sup>2</sup> Wenn der Partner Yin zeigt, ergänze durch Yang zum Taiji, wenn der Partner Yang ist, ergänze durch Yin zum Taiji. Das geht nur, wenn man ohne die Absicht auf jeden Fall entweder Yang oder Yin zu gebrauchen in die Auseinandersetzung eintritt. Im Taijiquan darf man also nicht versuchen die Situation gemäß seinen eigenen gedanklichen Vorstellungen zu manipulieren, sondern man muß sich ganz auf die gegebene Situation einlassen, in den Prozess

<sup>1</sup> COOPER, J. C.: *Der Weg des Tao*, S. 25 f. (Reinbek 1996).

<sup>2</sup> ANDERS, FRIEDER: *Taichi – Chinas lebendige Weisheit*, S. 152 f. (München 1980).

eintauchen und mitschwimmen. Der Herausforderer liefert die Energie zur Lösung des Problems, diesem **Energiefluß** gilt es sich anzuschließen und keinen Widerstand zu bieten, um damit die Konfrontation aufzuheben. Wenn der Herausforderer auf seinem Willen besteht, wird er ins Leere laufen; läßt er sich auf die neue Situation ein, kann eine Lösung gefunden werden, die sich absichtslos aus dem gegenwärtigen Prozess entwickeln wird.<sup>3</sup> Diesem Prozess zu vertrauen und ihm folgen, drückt sich auch in dem daoistischen **Prinzip des Wu wei** aus, was in etwa bedeutet „nicht gegen den natürlichen Lauf der Dinge handeln“, oder „Handeln durch Nichttun“.<sup>4</sup>

Im nächsten Schritt wollen wir die identifizierten Prinzipien auf ihre Anwendbarkeit im Konfliktmanagement hin untersuchen.

## Die Anwendung der Prinzipien im Konfliktmanagement

### 1. Wuji - Zentrierung/Verwurzelung

Am Anfang gilt es den Weg der Selbsterforschung einzuschlagen – wer bin ich? Wo und was ist mein Zentrum? Diese Zentrierung führt zunächst weg vom Kopf und hin zum Bauch, in dem sich unser wichtigstes Energiezentrum befindet, das die Chinesen *Dantien* und die Japaner *Hara* nennen. Zunächst kann man durch körperliche Ruhe (liegen, sitzen, stehen) und innere Achtsamkeit (z.B. über den Fluß des Atems) lernen, dieses Zentrum zu spüren, zu stärken und so die eigene Mitte finden. Dies wird von der Außenwelt als Zentrierung und Festigung des Betreffenden erlebt. Im Verhältnis zur Umwelt nehmen wir eine klare Position ein und sind uns jederzeit dieser Position und ihrer Wurzeln bewußt.

Aus der zentrierten, aufrecht stehenden Position heraus ist es nun wichtig, die innere Aufmerksamkeit vom Bauch weiter abwärts in die Beine und Füße sinken zu lassen, den bewußten Kontakt mit der tragenden Erde aufzunehmen und die eigenen Wurzeln in der Erde zu spüren. Wir kommen aus der Erde und werden wieder zu Erde. Die Grenze zwischen unserem Körper und der Erde verschwimmt, wir können die Einheit mit der Erde spüren, unser gemeinsamer Schwerpunkt mit der Erde liegt sehr tief. Aus dieser Verwurzelung kann uns keine externe, isolierte Kräfteinwirkung mehr trennen, da wir alle auf uns einwirkende Energie einfach an die Erde weiterleiten. Gleichzeitig können wir für unsere Aktivitäten die Energie der Erde anzapfen, sofern wir mit ihr bewußt verbunden bleiben und keine *ego*-zentrischen Ziele verfolgen, da sonst die Verbindung mit der Erde unterbrochen wird.

Taijiquan-Übungen zu diesem Prinzip wären beispielsweise die Grundhaltung, die Stehende Säule (Zhanzhuanggong) und das stabile Stehen gegen seitlichen Druck<sup>[5]</sup>.

Haben wir dieses Prinzip verinnerlicht, so hilft es uns, in Konfliktsituationen klare Positionen zu beziehen, deutliche Grenzen zu setzen und uns nicht provozieren zu lassen. Die eigene Meinung kann ruhig vertreten werden und bei persönlichen Angriffen (Beleidigungen, Diffamierungen) können *selbst*-bewußt die Grenzen aufgezeigt und Übergriffe zurückgewiesen werden.

<sup>3</sup> PROTIN, ANDRÉ: *Aikido – Die Kampfkunst ohne Gewalt*, S. 106 f. (München 1997).

<sup>4</sup> WATTS, ALAN W.: *Der Lauf des Wassers*, S. 113 f. (Frankfurt a. M. 1983).

<sup>5</sup> Eine Person in breiter Stellung. Der Partner steigert langsam den seitlichen Druck mit beiden Händen auf Oberarm/Schulter. Die Person sinkt (Schwerpunkt absenken) und bringt die Ellbogen nach außen und oben (Raum erweitern).<sup>[19]</sup>

## 2. Yin - Angriff neutralisieren

Es wird berichtet, daß Yang Jian Hou (zweiter Sohn Yang Lu Chans) die Fähigkeit besaß, jede Kraft, die auf ihn einwirkte, zu neutralisieren. Ein Spatz, der auf seiner Hand saß, konnte nicht wegfliegen. Wenn der Spatz wegfliegen möchte, braucht er einen festen Grund, von dem er sich abstoßen kann. Yang Jian Hou konnte die Energie der Vogelfüße „hören“ und gab dem Druck des Spatzes nach unten nach. Damit neutralisierte er ihn, so daß der Vogel keinen Widerstand fand und nicht abheben konnte.

In der Praxis erweist sich die Rolle des Blinden in der „Blindenführung“<sup>[6]</sup> als gute Yin-Übung. Weitere Taijiquan-Übungen zu diesem Prinzip wären das „Schmelzen“<sup>[7]</sup> oder der „Moskito“<sup>[8]</sup>.

In einem Konflikt kann uns dieses Prinzip dabei helfen, das „Aktive Zuhören“<sup>[9]</sup> anzuwenden und keine Angriffsfläche zu bieten. Damit kann bereits eine Menge Spannung aus der Konfliktsituation herausgenommen werden, und wir lernen die Motive hinter der Aggression des Konfliktpartners besser kennen<sup>[10]</sup>.

## 3. Yang - Leere auffüllen

Eine Schwäche, Lücke oder Leere in der Stellung des Gegners kann mit eigener Yang-Energie aufgefüllt werden. Dies kann bis zu seiner Entwurzelung führen.

Beispielhaft sei hier die Taijiquan-Partnerübung „Seitliches Wegschieben“<sup>[11]</sup> angeführt.

Bezogen auf ein Konfliktmanagement kann dies bedeuten, daß man beispielsweise Schwächen in der Argumentationskette (z.B. wenn ein Vorurteil oder eine unbewiesene Behauptung Grundlage der Kette ist) des Partners offenlegt, und somit der gesamten Argumentation den Boden entzieht. Dabei bleibt man selber auf seinem Weg und setzt sich unter Ausnutzung der Schwächen des Gegners durch.

## 4. Yin ⇔ Yang - Energie umlenken

Mit diesem Prinzip kombinieren wir die beiden vorangegangenen: Zunächst neutralisieren wir die Kraft die auf uns einwirkt, indem wir keinen Widerstand bieten (Yin). Dadurch „beschleunigen“ wir den Angreifer in seiner Vorwärtsbewegung und nehmen seine abgegebene Energie auf. Irgendwann kommt es zu dem Punkt, daß der Angreifer seine expansive Bewegung stoppen muß um nicht aus dem Gleichgewicht zu geraten (stoppt er sie nicht, bringt er sich selbst zu Fall).

<sup>6</sup> Eine Person schließt die Augen und legt die Fingerspitzen auf die Finger der geöffneten Hände des Partners. Der Partner führt die Person nun so durch den Raum.<sup>[20]</sup>

<sup>7</sup> Eine Person nimmt die Grundhaltung ein. Der Partner berührt eine Körperstelle dieser Person mit seinem Zeigefinger. Die Person sinkt an dieser Stelle immer weiter in sich ein („schmelzen“).<sup>[19]</sup>

<sup>8</sup> Der Partner berührt eine Person mit der leicht gewölbten Hand an einer Körperstelle. Die Person weicht entsprechend der Berührung an dieser Stelle zurück, so daß ein Moskito zwischen Hand des Partners und Körper dieser Person weder zerquetscht wird, noch entweichen kann (Kontakt halten). Schritte sind hierbei erlaubt.<sup>[19]</sup>

<sup>9</sup> z.B.: BAY, ROLF H.: *Erfolgreiche Gespräche durch aktives Zuhören* (Expert).

<sup>10</sup> Ein schönes Beispiel hierzu „Ein freundliches Wort vertreibt den Zorn“ findet sich in: HECKLER, RICHARD S.: *Aikido und der neue Krieger* (Synthesis).

<sup>11</sup> Eine Person nimmt eine stabile Grundhaltung ein. Der Partner steht neben dieser Person, seine Front zu ihr gerichtet. Der Partner legt seine Hände entspannt auf den Oberarm der Person auf, setzt einen Fuß hinter die Person und verlagert seinen Schwerpunkt nach unten und vorne (sinken und vorwärts). Dies entwurzelt die stehende Person.<sup>[19]</sup>

In dem Augenblick, da er eine rückgerichtete Bewegung einleitet (Yin), füllen wir die entstehende „Lücke“ sofort mit der zuvor absorbierten Energie auf (Yang). Damit verstärken wir seine eigene Rückwärtsbewegung in hohem Maße und der Angreifer läuft große Gefahr aus dem Gleichgewicht zu geraten.

Es gibt eine Reihe von Taijiquan-Übungen, die dieses Prinzip illustrieren, z.B.: die „Algenübung“<sup>[12]</sup>, die Beckendrehung bei Frontalangriff<sup>[13]</sup>, den „Drehtür“-Effekt<sup>[14]</sup>, und den „Wattekreis“<sup>[15]</sup>.

Im Konfliktmanagement zeigt sich dieses Prinzip in Techniken wie beispielsweise „den Ball zurückspielen“, d.h. Rückfragen stellen etc. Oder verbale Angriffe des Konfliktpartners indirekt wiederholen, z.B. auf den Angriff „Du hast ja keine Ahnung“, antworten wir mit „Du meinst also, ich habe keine Ahnung?“. Dies wird den Angreifer in die Defensive bringen, es sei denn, er möchte sich als gänzlich sozial inkompetent outen.

## 5. Qi-Energiefluß - Entspannt bleiben

Damit Qi im Körper ungehindert zirkulieren kann, dürfen im Körper keine An- und Verspannungen vorliegen. Eine entspannte Armmuskulatur ist die Voraussetzung für erfolgreiches Pushen. Wird dagegen Armkraft eingesetzt, unterbricht der Qi-Fluß und die Resultate sind eher bescheiden.

Gerade für Unerfahrene in den Kampfkünsten ist es oft schwer vorstellbar, wie mit entspannten Armen eine andere Person aus dem Gleichgewicht gebracht werden kann. Eine sehr schöne Übung zur Demonstration des Qi-Flusses ist der „Unbeugsame Arm“<sup>[16]</sup>:

*Hierbei hebt eine Person einen Arm seitlich an. Die Hand befindet sich etwa auf Schulterhöhe, der Arm ist im Ellbogenbereich leicht gebeugt.*

*Im ersten Teil der Übung versucht diese Person nun durch starke Anspannung der gesamten Armmuskulatur den Arm so stabil zu machen, daß ein Partner nicht in der Lage ist, den Arm im Ellbogengelenk zu beugen. Meist wird der Person dies nicht gelingen.*

*Im zweiten Teil der Übung soll die Person nun die Armmuskulatur entspannen, Ellbogen und Schulter sind schwer. Dann stellt man sich vor, Qi fließt durch den Arm und verläßt den Arm durch die Hand. Hilfreich kann hier die Vorstellung eines dicken Wasserschlauches (Feuerwehr) sein, durch den ein stetiger Wasserstrom fließt. Ohne fließendes Wasser könnte man den Schlauch leicht knicken, aber durch das fließende Wasser wird der Schlauch sehr stabil. Ähnliches geschieht mit unserem Arm durch den Qi-Fluß. Wenn der Partner nun versucht den Arm der Person zu beugen, wird es ihm nicht mehr gelingen.*

<sup>12</sup> Eine Person nimmt die Grundhaltung ein. Der Partner nimmt z.B. eine Hand und bringt sie in eine neue Position. Dann läßt der Partner die Hand los und die Person schwingt „wie eine Alge in der Strömung“ in die Ausgangsposition zurück.<sup>[20]</sup>

<sup>13</sup> Eine Person nimmt die Grundhaltung ein. Der Partner geht frontal auf die Person zu und drückt mit ausgestrecktem Arm im Weitergehen auf eine Schulter der Person. Die Person dreht im Becken zur Seite, so daß der Partner an der Seite der gewählten Schulter vorbeiläuft.

<sup>14</sup> Zusätzlich kann der auf die Schulter ausgeübte Impuls über den Schultergürtel in den anderen Arm weitergeleitet werden und mit der entsprechenden Hand auf den Rücken des vorbeilaufenden Partners gegeben werden (Wirbelsäule = Drehachse).

<sup>15</sup> Mehrere Teilnehmer stehen in einem Kreis (Front zur Mitte), heben ihre Arme seitlich an und berühren jeweils die Handaußenkanten der Nachbarn. Dann heben alle Teilnehmer ein Bein an und senden/empfangen Impulse durch diesen „Wattekreis“.<sup>[20]</sup>

<sup>16</sup> KÔICHI TÔHEI: *Das Ki-Buch - Der Weg zur Einheit von Geist und Körper* (Kristkeitz).

Auch das „seitliche Anheben einer Person an den Armen“<sup>[17]</sup> gehört in diese Kategorie.

Daraus ergibt sich als Strategie für Konfliktsituationen nicht zu blockieren, im Fluß des Geschehens zu bleiben und dadurch Kraft ohne Härte zu entwickeln. Trotz möglicherweise starker Angriffe kann die eigene Meinung und können Argumente entspannt, ruhig und deutlich vertreten werden.

## **6. Wu wei - Im Fluß der Dinge sein**

## **7. Taiji - Integration / Das Größere Ganze**

Im Taijiquan kann man nicht erfolgreich sein, wenn man versucht, die Situation seinen Vorstellungen gemäß zu manipulieren. Man muß sich ganz auf die Konfliktsituation einlassen, in den Prozess eintauchen und mitschwimmen. Dann kann die Lösung gefunden werden, die sich von selbst aus dem ablaufenden Prozess entwickeln wird. Diesem Prozess zu vertrauen und ihm folgen, drückt sich in dem Prinzip des Wu wei aus.

Das Wu wei ist eng mit dem Taiji verknüpft, so daß wir dies auch gleich an dieser Stelle betrachten wollen.

Die Anwendung des Taiji-Prinzips in der Kampfkunst bedeutet den Versuch, mit dem Gegner das Taiji zu bilden, d.h. die Yin- oder Yang-Energie des Angreifers zu neutralisieren, indem man die Position der jeweils anderen Polarität einnimmt, so daß sich in der Einheit der beiden Partner die Energien zum Taiji zu ergänzen. Das geht nur, wenn man ohne Absicht in die Auseinandersetzung eintritt.

Der Herausforderer liefert die Energie zur Lösung des Problems, diesem Energiefluß gilt es sich anzuschließen und keinen Widerstand zu liefern, um damit die Konfrontation aufzuheben. Wenn der Herausforderer auf seinem Willen besteht, wird er ins Leere laufen; läßt er sich auf die neue Situation ein, kann eine Lösung gefunden werden. Die beiden Kontrahenten verschmelzen sozusagen, sie werden „EINS“: die Lösung des Problems.

Als Partner-Taiji-Übung ist hier zunächst das „Horizontale Kreisen“<sup>[18]</sup> als geeignete Übung zu nennen. Für Gruppen eignet sich auch der „Wattekreis“.

Im Konfliktmanagement ist es wichtig die Gegensätze zu transzendieren; zu zeigen, daß die beiden Konfliktpositionen zwei Spezialfälle (die beiden Pole) eines übergeordneten größeren Systems sind, sich gegenseitig bedingen und nicht unabhängig voneinander existieren können. Damit ergibt sich die Chance, den Konflikt in eine WIN-WIN-SITUATION für beide Konfliktparteien zu überführen.

## **Zusammenfassung**

Die folgende Tabelle faßt die betrachteten Taiji-Prinzipien, praktische Übungen und korrespondierende Konfliktbewältigungsstrategien incl. einer Erläuterung zur praktischen Anwendung zusammen:

<sup>17</sup> KÔICHI TÔHEI: *Ki im täglichen Leben* (Kristkeitz).

<sup>18</sup> Grundübung im Tui-shou.

<sup>19</sup> Diese Übungen haben wir erstmals von Thomas Luther-Mosebach kennengelernt.

<sup>20</sup> Diese Übungen haben wir erstmals von Barbara und PD Dr. Klaus Moegling kennengelernt.

Taiji-Prinzip	Taiji-Übung(en)	Konfliktbewältigungsstrategie	Beispiel zur Praktische Anwendung
<b>Wuji</b> ▪ Zentrieren ▪ Verwurzeln	▪ Grundhaltung ▪ Stabil stehen gegen seitliches Drücken <sup>[5]</sup>	▪ Position beziehen ▪ Grenzen setzen ▪ Nicht provozieren lassen	Die eigene Meinung ruhig vertreten. Bei persönlichen Angriffen deutlich Grenzen aufzeigen.
<b>Yin</b> ▪ Leer sein ▪ Energie aufnehmen	▪ „Blindenführung“ <sup>[6]</sup> ▪ „Schmelzen“ <sup>[7]</sup> ▪ „Moskito“ <sup>[8]</sup>	▪ Aktives Zuhören <sup>[9]</sup> ▪ Keine Angriffsfläche ▪ Nachgeben ohne aufzugeben	Den eigentlichen Grund für die Aggression des Konfliktpartners herausfinden und so die Situation entschärfen. <sup>[10]</sup>
<b>Yang</b> ▪ Gegner entwurzeln	▪ Seitliches Wegschieben <sup>[11]</sup>	▪ Auf dem Weg bleiben ▪ Sanftes sichdurchsetzen ▪ Nicht ausbremsen lassen	Falsche Grundlagen der Argumentationskette des Gegners offenlegen.
<b>Yin → Yang</b> ▪ Energie um- bzw. zurücklenken	▪ „Algenübung“ <sup>[12]</sup> ▪ Beckendrehung bei Frontalangriff <sup>[13]</sup> ▪ „Drehtür“-Effekt <sup>[14]</sup> ▪ „Wattekreis“ <sup>[15]</sup>	▪ Den Ball zurückspielen ▪ „Spiegel sein“ ▪ Aggression auf den Angreifer zurücklenken	Verbale Angriffe des Konfliktpartners indirekt wiederholen, z.B. „Du hast ja keine Ahnung“ ⇒ „Du meinst also, ich habe keine Ahnung?“
<b>Qi</b> ▪ Qi-Fluß bei Entspannung	▪ „Unbeugsamer Arm“ <sup>[16]</sup> ▪ Seitliches Anheben an Armen <sup>[17]</sup>	▪ nicht blockieren ▪ im Fluß bleiben ▪ Kraft ohne Härte	In einem Konflikt trotz starker Angriffe die eigene Meinung und Argumente entspannt und deutlich vertreten.
<b>Wu wei Taiji</b> ▪ Mit dem Gegner verschmelzen „EINS-SEIN“	▪ Partner-Taiji: „Horizontales Kreisen“ <sup>[18]</sup> ▪ Wattekreis	▪ die Gegensätze transzendieren  <b>WIN-WIN-SITUATION</b>	Zeigen, daß die beiden Konfliktpositionen zwei Spezialfälle (die beiden Pole) eines übergeordneten größeren Systems sind, sich gegenseitig bedingen, und nicht unabhängig voneinander existieren können.

## ÜBER DIE AUTOREN

**Sabine Wolfrum** (\*1966) (Dipl. Soz. Arbeiterin/Soz. Pädagogin) begann 1985 Taijiquan zu lernen. Sie hat indonesische, deutsche und chinesische LehrerInnen, bei denen sie sich regelmäßig korrigieren und weiterbilden läßt. Darüber hinaus hat sie zur selben Zeit begonnen, Erfahrungen in anderer Körperarbeit wie z.B. Bewegungsimprovisation, Körpertheater, Yoga und verschiedenen Tanzrichtungen zu sammeln. 1994 schloß sie die Ausbildung zur Lehrerin für Taijiquan und Körperarbeit am Institut für Bewegungslehre und Bewegungsforschung (IFBUB) bei B. und PD Dr. K. Moegling ab und absolvierte 1998 die Ausbildung zur Übungsleiterin für Autogenes Training. Mit Taijiquan-Gruppen arbeitet sie seit 1994.



**Dr. Peter Wolfrum** (\*1961) (Dipl.-Chemiker) lernt seit 1990 die Kampfkunst Taijiquan und bildet sich regelmäßig bei deutschen und chinesischen Lehrern weiter. Die Arbeit mit Taijiquan-Gruppen begann er 1995. Zwei Jahre später schloß er die Ausbildung zum „Lehrer für Taijiquan und Körperarbeit“ am Institut für Bewegungslehre und Bewegungsforschung (Barbara und PD Dr. Klaus Moegling) ab.

**Beide** gründeten 1999 *Da Lu*, eine Schule für Taijiquan und Körperarbeit. Seit 2001 bilden sie als Lehrbeauftragte des IFBUB Lehrer/innen für Taijiquan und Körperarbeit aus.

### Kontaktadresse:

Sabine & Dr. Peter Wolfrum · Landecker Weg 18 · D-40789 Monheim am Rhein  
eMail: taiji@dalue.de · Web: http://www.dalue.de