

„Es ist wie Poesie“

Interview mit Barry McGinlay

Über die Bedeutung von Partnertraining gibt es im Taijiquan sehr unterschiedliche Auffassungen. Almut Schmitz sprach mit Barry McGinlay, einem prominenten Befürworter von Partnerarbeit, beliebten Lehrer und Coach, über seinen Weg zum Taijiquan und die Bedeutung von Partnerübungen. Für Barry McGinlay fördern sich Einzel- und Partnertraining gegenseitig, wobei er großen Wert darauf legt, die Partnerarbeit stufenweise aufzubauen, damit seine SchülerInnen ihre Struktur und Selbstvertrauen entwickeln können und kein unnötiges Verletzungsrisiko eingehen. Dazu ist es sinnvoll, zunächst im festen Stand zu beginnen. Die Teilnahme an Wettkämpfen erlebt er als eine Möglichkeit, das eigene Training zu intensivieren, seine Fähigkeiten unter diesen besonderen Bedingungen zu testen und Gleichgesinnte zu treffen.

“It’s like poetry”

Interview with Barry McGinlay

There are very different opinions on the importance of partner training in Taijiquan. Almut Schmitz talked to Barry McGinlay, a prominent advocate of partner work and a popular teacher and coach, about his path to Taijiquan and the importance of partner exercises. In the view of Barry McGinlay, solo and partner training support and enrich each other. Here he puts strong emphasis on building up partner work step-by-step so as to enable his students to develop their structure and self-confidence and to avoid any unnecessary risk of injury. In this context it is useful to start in a fixed-step position. He sees participation in competitions as a possibility for intensifying one’s own training, testing one’s abilities under these special conditions and meeting like-minded people.



Foto: Archiv Emma Lee

Barry, wie bist Du zum Taiji gekommen?

Ich hatte bereits nicht-chinesische Kampfkünste trainiert. Ich habe mir bei einem Unfall ein Bein gebrochen. Vorher trainierte ich Kickboxen, Hapkido und so was in der Art. Danach war ich etwas deprimiert im Sinne von „Was kann ich jetzt noch machen? So kam ich zum Yongchun [Wingchun/Wing Tsun], wo man vor allem die Arme einsetzt, obwohl es auch ein paar hohe Tritte gibt. Und von dort aus richtete ich meinen Blick auf Taiji. Ich hatte immer ein paar kleine Taiji-Bücher und den Gedanken, dass es etwas wäre, was ich später vielleicht einmal machen würde, wenn ich älter wäre.

Mein erster Lehrer kam vom Yang-Stil, aber wir wussten das gar nicht, er hat nicht wirklich gesagt, dass wir Taiji machen, es waren vor allem Kampfanwendungen. So bin ich sozusagen durch die kämpferische Tür zum Taiji gekommen. Wir waren eher überrascht, dass das Taiji war, was wir machten. So bin ich dazu gekommen und richtig eingestiegen und trainierte so viel ich konnte.

Es gab Zeiten, in denen wir von sechs Uhr abends bis zehn Uhr trainierten, dann redeten wir ein paar Stunden, philosophierten, sprachen über östliche Philosophie. Dann trainierten wir weiter vielleicht so bis vier Uhr morgens. Ich habe eine lange Zeit auf diese Weise sehr intensiv trainiert. Und das ist großartig.

Das war Yang-Stil, die lange Form, eine kurze Form, er hatte von Schülern von Chu Kinghung gelernt, die Form für zwei Personen, Säbel, Schwert, Qigong, einige Anwendungen, aber kein Pushing Hands. Erst später mit meinen derzeitigen Lehrern Richard Watson und Simon Watson - sie sind Vater und Sohn - und Meister Wang habe ich Pushing Hands gelernt. Simon und Richard haben beide über 19 Jahre bei Chu Kinghung in London gelernt. Richard war sozusagen seine rechte Hand. Ja, ich habe im Wesentlichen alle meine Pushing-Hands-Fähigkeiten von Richard und Simon und Meister Wang Yanji und Professor Li Deyin gelernt.

Ich habe etwa zehn Jahre bei meinem ersten Lehrer gelernt, dann seit etwa vierzehn Jahren mit Simon. Und ich bin bei meinem koreanischen Lehrer seit 1980. Und sie wissen alle, was ich mache und bei wem ich bin und es ist für sie völlig in Ordnung.

Dieser koreanische Lehrermacht auch Taiji?

Nein, er macht Hapkido, aber eine sehr alte Schule. Er war beim Militär, gehörte zur Leibwache des Präsidenten. Er kam nach England, um hier jemanden aus der Regierung zu unterrichten. Jetzt lebt er in der Schweiz und betreibt einen chinesischen Fastfood-Imbiss. Er ist ein wirklich schrulliger Typ, der viel über verschiedene Religionen geforscht hat - Buddhismus, Hinduismus, Judentum, Christentum. Er betrachtete weniger die physische Seite der Dinge, sondern suchte auf anderen Wegen. Und verband sich so mit seinem tieferen Selbst. Er spricht sehr viel darüber.

Andererseits war er sehr körperlich und hat viel gekämpft. Er erzählte, dass in Korea die Straße ihre Schule gewesen wäre. Ich fragte ihn einmal, ob er ein Verbrecher gewesen wäre, und er sagte: „Ja. Aber jetzt muss ich den Preis dafür bezahlen. Mein Karma ist zu mir zurückgekommen und ich muss einiges saubermachen.“ Er spricht



Partnerarbeit ist eine besondere Form nonverbaler Kommunikation,
bei der wir viel über uns selbst und andere Menschen lernen.

Foto: Almut Schmitz

viel über solche Dinge. Ich habe eine Menge Zeit mit ihm verbracht und sehe ihn immer noch.

Meinen ersten Lehrer musste ich verlassen, weil er so eine Art Imperium aufbaute, damit wollte ich nichts zu tun haben. Er hatte immer viele „Ja-Sager“ um sich und Leute, die ihn bedienten. Ich war für ihn wie ein kleiner Splitter, der in seinem Fleisch steckte und den er nicht loswurde; denn ich sagte immer, wenn etwas nicht stimmte – auf freundliche und respektvolle Weise.

Sogar jetzt noch macht er mir stundenlange Vorhaltungen, weil ich Poster in derselben Gegend aufhänge, dabei hat er den größten Betrieb in London mit 43 Schulen mit einem Franchise-System. Aber ich sagte ihm, dass ich hier aufgewachsen und zur Schule gegangen bin, hier gearbeitet habe und dass ich nicht woanders hingehen würde, um zu unterrichten.

Ja, ich habe Taiji für mich entdeckt auch wegen der Art, wie er unterrichtet hat. Es gefiel mir, wie Taiji einem diese Fähigkeit verleiht, die Dinge zu betrachten und auf den Boden zu holen. Er schenkte mir diese Fähigkeit, die ich damals nicht hatte. Ich hatte bereits etwas aufgebaut und dann war es das Taiji, das mir den kleinen Schlüssel gab, mit dem ich die Dinge öffnen, sie erkunden und infrage stellen konnte. Warum machen wir das? Warum richten wir uns so aus? Warum gehen wir erst nach unten, bevor wir nach oben gehen?

Nachdem ich meinen ersten Lehrer verlassen hatte, war ich in gewisser Weise wie eine Taiji-Prostituierte, ich ging zu jedem möglichen Lehrer in London und außerhalb von London, um zu schauen und zu suchen, allen Xingyi-, Bagua- und Taiji-Lehrern. Und nachdem

ich mit vielen zugange war, um den richtigen für mich zu finden, habe ich Simon und Richard gefunden und das war's. Ich bin zu Simon gegangen, zu einem Wochenendworkshop und ich fühlte mich gleich mit ihm verbunden. Ich fragte ihn, ob er Privatstunden gäbe, aber er hat abgelehnt und gesagt, dass er nur dort unterrichten würde. Ich ging zu seinem Unterricht, jede Woche und ich trainierte mehr mit ihm für drei Jahre. Dann bekam ich Privatstunden, jeden Freitag.

Du hast bei westlichen und mit chinesischen Lehrern gelernt, gibt es da wesentliche Unterschiede?

Ja. Die Sprache ist verschieden. Die Kultur ist verschieden.



Foto: Archiv Emma Lee

Sprichst Du Chinesisch?

Nein, nein. Die Kultur ist unterschiedlich in dem Sinne, dass es nicht so leicht zu Missverständnissen kommt. Man kann beinahe mehr lernen von jemand aus der eigenen Kultur wie Simon und seinem Vater. Sie haben so viel Zeit mit Chu Kinghung und Professor Li Deyin oder Meister Wang verbracht. Sie wissen so viel und verstehen diese Sachen so tief, dass sie sie dir auf eine Weise präsentieren können, die sie fassbar und zugänglich macht. Das Training mit Professor Li oder Meister Wang ist dagegen etwas mehr old school. Beispielsweise ist es so, dass Professor Li, bei dem ich seit ungefähr 14 Jahren regelmäßig lerne, in diesem Jahr beim Sommercamp zum ersten Mal gesagt hat, „Barry, du bist immer willkommen in Beijing“. Etwas hat sich verändert. Es geht um Vertrauen und Respekt. Die Lehrer der alten Schule halten ihre Karten sehr eng bei sich. Und ich kenne Simon und Dick und sie stehen ihm sehr nahe. Und vielleicht hat er

gesehen, dass ich ihnen sehr nahe stehe und respektvoll–bin und loyal ihnen gegenüber. Das macht dann einen Unterschied. Ich hatte Glück mit Simon, er ist sehr offen und großzügig gewesen. Und auch mit Professor Li und Meister Wang, sie sind auch sehr großzügig und sehr offen. Aber mit der Sprache und mit all der Zeit, die Simon und Dick mit ihnen verbracht haben, können sie mir die Inhalte sozusagen superdownloaden. Dadurch muss ich nicht durch all das hindurch, wo sie durchmussten, aber ich lerne auch noch mit Professor Li und Meister Wang. Da ich mehr Zeit mit Simon und Richard verbringe und mehr Zugang zu ihnen habe, lerne ich auf eine andere Weise. Wenn ich mit Simon bei Meister Wang in Stockholm bin in seinem Garten, unterrichtet er auf eine andere Weise, als er das in seinen normalen Gruppen tut; vielleicht weil er sieht, dass ich ein gutes Verhältnis zu Simon habe und dass ich eine Menge Einsatz bringe. Ja, aber es ist anders. Und ich denke, dass es wichtig ist, beides zu haben.



Genau hinhören, genau verstehen – und entsprechend agieren.

Foto: Almut Schmitz

Ich denke, dass wir manchmal steckenbleiben, wenn wir erkennen, dass jemand besondere Fähigkeiten hat, sei er nun schwarz, Chinese oder Indianer. Es sollte keinen Unterschied machen, welche Kultur, sondern wichtig ist, dass sie die Gesamtheit umfassen. Nicht nur die physische Bewegung, nicht nur, wo die Hand sein sollte, wo der Blick hingehen sollte, sondern den kulturellen Zusammenhang. Die Geschichte, die Namen, die Philosophie. Das Ganze. Ich denke, dass wir uns manchmal dieses Karate-Kid-Ding von einem chinesischen Meister wünschen. Wir wollen diesen Geschmack. Und manchmal kannst du das in einer westlichen Gruppe bekommen. Aber manchmal sind wir blind dafür und können es nicht sehen. Ich denke, dass wir uns allzu oft in unseren Vorstellungen davon verfangen, wie ein Meister sein sollte oder wie er klingen sollte. Oder wie er sich bewegen sollte.

Ja, da ist ein Unterschied. Und manchmal ist da so ein großer Unterschied im Level, dass du einfach nicht durchkommen kannst. Und dann hast du einen Lehrer aus deinem eigenen Land und er kann dir andere Sachen beibringen und sogar mehr als sein Lehrer dir beibringen könnte, weil er so viel Zeit mit ihm verbracht hat. Aber von dem würdest du andere Dinge aufgreifen, vielleicht wie er sich körperlich ausdrückt. Ich hatte das Glück, dass ich von Meister Wang dieses „Uhps“ bekommen habe. Und andererseits von Simon auch die intellektuelle Seite, dieses Uhps. Ich bin auf die andere Seite gekommen, wie es sich anfühlt, ich weiß, wie es sich anfühlt. Dann überlege ich, wie ich dieses Gefühl selbst erreiche. Wenn das dann jemand erklären kann, es so herunterbrechen, dass ich es körperlich umsetzen kann. Da gibt es einen Unterschied, wo vielleicht manchmal auch die Sprachbarriere so groß ist, dass du nicht durchkommst.



Barry McGinlay legt großen Wert darauf, genau zu zeigen, was bei einzelnen Bewegungen im Körper geschieht.
Foto: Almut Schmitz

Partnerarbeit spielt in deinem Training eine große Rolle. Kannst du etwas über die Bedeutung von Partner-Training für das Taiji sagen?

Als Vater von drei Kindern kann ich sagen, dass Babys zunächst sehr isoliert sind. Sie leben in ihrer eigenen Welt. Aber dann beginnen sie aufzuschauen und vielleicht zu gehen und sie entwickeln sich. Sie mögen es nicht, ihre Spielsachen zu teilen. Mit drei, vier, fünf

beginnen sie sich zu integrieren, zu teilen, zusammenzuarbeiten, etwas zusammen zu bauen oder andere Dinge miteinander zu tun. Das ist so ähnlich im Taiji. Du läufst deine Form, du bist in deiner eigenen Welt. Und dann beginnst du mit Partnerarbeit. Auch in einer Gruppe teilt man sich den Raum und bewegt sich zusammen, aber man interagiert nicht direkt körperlich miteinander. Beides kann unabhängig voneinander praktiziert werden. Und beides sollte Seite an Seite praktiziert werden, Partnerarbeit und Einzelarbeit in Verbindung miteinander. Ich halte das für wichtig im Leben. Wenn du zu lange alleine bist, solltest du mehr kommunizieren. Und wenn du zu viel Zeit mit Leuten verbringst, brauchst du Zeit für dich allein. Ich denke, dass es wichtig ist, eine Balance zu finden zwischen Solo- und Partnerarbeit. Sie nähren sich gegenseitig. Das ist sehr wichtig. Idealerweise sollten alle, die Taiji oder andere Kampfkünste üben, eine Form von Partnerarbeit machen. Sie werden außerordentlich davon profitieren in dem Sinne, dass ihre Einzelarbeit dadurch sehr gewinnt.



Foto: Catherine Derry

In welcher Weise?

Struktur. Struktur unter Druck zu verstehen. Raum zu verstehen, weich zu sein, aber gleichzeitig stabil. Verstehe deinen Raum, wo bewegst du dich hindurch mit deiner Form. Und es auszudrücken, es zu fühlen. Wenn du die Form läufst, wenn du das Gefühl zum Ausdruck bringst, das Ausdehnen, das Schlagen, das Entspannen, das kommt alles aus der Partnerarbeit. Das ist es, wo die Form lebendig wird. Ich denke, dass ist es auch, wo die Form Struktur bekommt. Wir nutzen Pushing Hands als Partnerarbeit, aber es gibt auch das Sanda und das Shuaijiao, chinesisches Ringen. Und es gibt auch Qinna [Hebeltechniken]. Sie können alle in verschiedene Segmente unterteilt werden - Tritte, Schläge, Würfe, Hebel. Es gibt Anwendungen, Selbstverteidigung, verschiedene Bereiche und Meister spezialisieren sich gerne auf bestimmte davon.

Du kannst ein Leben lang nur am Pushing Hands arbeiten. Du kannst ein Leben lang nur Sanda unterrichten. Oder chinesisches Ringen. Oder Anwendungen. Es gibt unterschiedliche Ziele für die Arbeit mit Partnern, aber ich glaube, dass das Wichtige ist, einen Coach, Lehrer, Sifu, Meister zu haben, der diese Sachen den SchülerInnen wirklich zeigt, sie auf eine Weise unterrichtet, dass sie sie lernen können, sicher sind und sich unterstützt und genährt fühlen, so dass sie sie erfassen können und nicht den Eindruck haben, dass sie außerhalb ihrer Möglichkeiten liegen.

Partnerarbeit ist im Taiji immer etwas heikel wegen der Menschen, die zum Taiji kommen. Verallgemeinert sind es beim Taiji Weiße aus der Mittelklasse. Beim Kickboxen zum Beispiel ist es anders, da finden wir Schwarze, Arbeiterklasse, beim Boxen - Arbeiterklasse und Arme. Ich spreche hier vom Westen, nicht von China. Partnerarbeit ist in Taiji-Kursen in den letzten zwanzig Jahren noch eine neue Sache. Ich glaube, dass sich Taiji ganz stark verändert hat. Wir verstehen es mehr und mehr, anders als vor 25 oder 30 Jahren. Es ist nicht mehr nur, dass wir uns weich und langsam bewegen und denken, dass das alles ist.

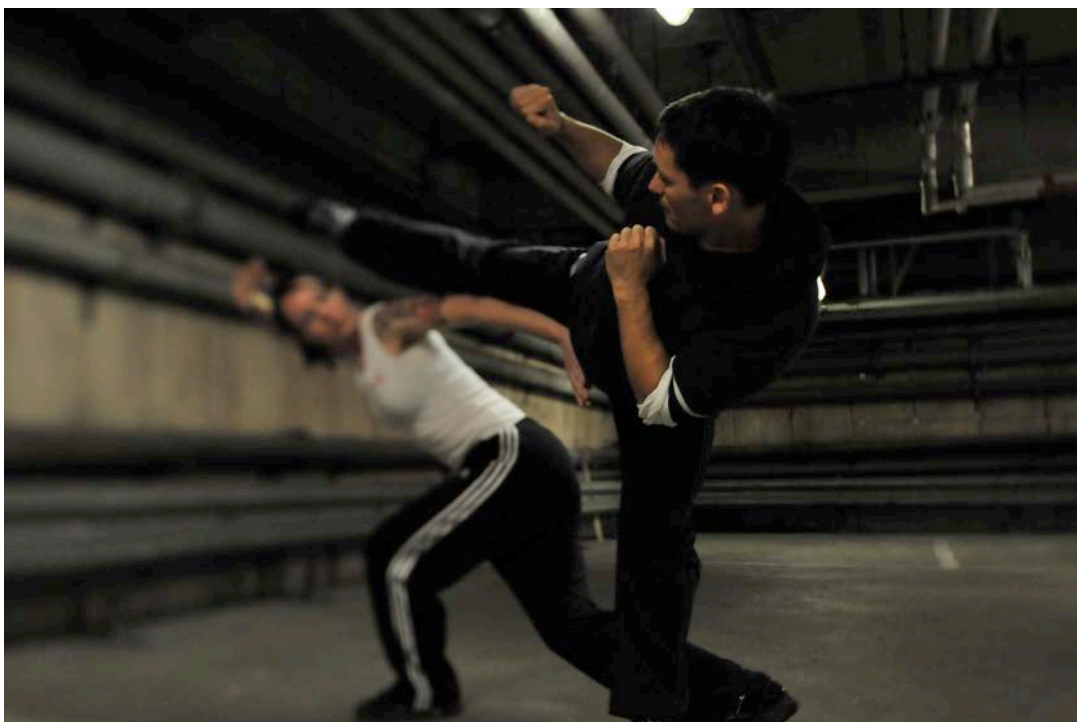


Foto: Catherine Derry

Also ich finde, dass Partnerarbeit im Taiji genauso wichtig ist wie die Form. Sie ist allerdings nicht für alle. Es gibt verschiedene Charaktere und Persönlichkeiten, die wir in verschiedenen Dingen sehen. In China kann man es haben, dass ein Lehrer sagt, „Du machst Push Hands“, und das ist dann das, was du machst. Oder jemand sagt, „Du übst mit dem Speer“, also spezialisierst du dich auf das Werfen. Oder „Du machst das und das“ ... Sie prüfen deinen Charakter und was für eine Persönlichkeit du hast. Es ist dasselbe bei der Beijing Oper. Ein Lehrer sieht dich und sagt, „Okay, du wirst der Affe sein.“ Oder „Du wirst Schauspieler“. „Nein, du wirst Akrobat und du wirst Sänger.“ Weil die Menschen unterschiedliche Fähigkeiten haben. Und das ist weder gut noch schlecht. Es ist einfach ihr Charakter.

Und manchmal rütteln sie dich auf und werfen dich plötzlich in ein anderes Feld. Ich glaube, das ist die Magie, die Alchemie, das ist das Innere.

Mit Pushing Hands und der Formarbeit gibt es diese Alchemie, dieses Magische, das mit der Einzelform allein nicht zum Vorschein kommt. Sie verwandeln sich gegenseitig. Aber es gibt auch Leute, die toll im Pushing Hands sind, die aber keine Form laufen können oder die es nicht schön finden, eine Form zu laufen. Sie empfinden keine Liebe zu den schönen Bewegungen, sondern mögen es lieber etwas rauer, oder sie haben einfach keine Lust, ihre Zeit damit zu verbringen, sich alleine zu bewegen.

Ich möchte sagen, dass ich einfach alles liebe. Ich liebe die Kampfkünste und ich liebe Taiji. Und ich schätze die Partnerarbeit wirklich sehr. Es ist das Kommunizieren mit einem anderen menschlichen Wesen, das ich für wichtig halte. Sich physisch zu berühren und zu verbinden, sich auf diese Weise gegenseitig zu spüren. Ich denke, dass wir davon manchmal nicht genug haben. Wir erleben das mit unseren Lieben, aber es ist etwas anderes, wenn wir in den Kampfkünsten in Kontakt gehen.

Wir haben eine ganz besondere und einzigartige Beziehung zu den Personen, mit denen wir trainieren. Man trifft sich und man schiebt sich gegenseitig in der Gegend herum - wenn wir von Pushing Hands sprechen, von Partnerarbeit oder von Anwendungen ist es beinahe wie eine andere Form von Massage. Und ein anderer Weg von Heilung, eine andere Art uns auszudrücken. Wir arbeiten zusammen, es ist eine künstlerische Zusammenarbeit. Manchmal ist es ein Duett. Manchmal singt man alleine als Solist, aber wenn du einen anderen Sänger neben dir hast, ist das großartig. Ihr holt gegenseitig das Beste aus euch heraus. So verstehe ich meinen Ansatz mit Partnerarbeit.



Foto: Almut Schmitz

Wie siehst du die Unterschiede zwischen festen Routinen und freiem Tuishou?

Gute Frage. Wenigstens jeden Sonnabend treffen wir uns seit sechs Jahren im Park und es kommen massenhaft Leute, die nur freies Push Hands machen wollen. Manche kommen vielleicht, weil sie unbewusst nach partnerschaftlichen Beziehungen suchen. Ich achte darauf, wer eine Struktur hat. Welche Leute keinen Lehrer haben und einfach so Pushing Hands machen und dabei lernen, und welche Routinen gelernt haben, Struktur und verstehen, was sie tun, im Gegensatz zu denjenigen, die mehr zufällig über etwas stolpern, das funktioniert. Ich glaube fest daran, dass man die Drecksarbeit machen muss. Unsere Vorfahren mussten Feuerholz sammeln. Um ein Feuer zu haben, um das Holz zu bekommen, musst du es schlagen, es herschaffen, es aufschichten, es vor Regen schützen. Dafür sorgen, dass genug da ist für den Winter. Am Tag musst du Wasser holen, also holst du Wasser. Mit unserer Form, unserem Pushing Hands ist es dasselbe. Eins, zwei, eins, zwei. Eins, zwei, eins, zwei. Okay. Eins, vier, eins, vier. Eins, vier, eins vier. Immer und immer und immer wieder. Nicht einfach sagen, „Oh, können wir einfach ein bisschen Freestyle machen?“

Es ist ein bisschen wie Poesie, die Worte zu verstehen und ihren Kontext und wie wir sie verändern können in Zusammenhang mit dem, was wir tun. Und sie bedeuten verschiedene Sachen zu verschiedenen Zeiten. Ich glaube also, dass es sehr wichtig ist, eine Struktur zu haben im Pushing Hands und im Formtraining. Und ich glaube auch, dass es eine Zeit und einen Ort für freies Pushing Hands gibt. Dabei kommt es leicht vor, dass das Qi aufzusteigen beginnt. Jemand wird ärgerlich, weil er immer wieder weggestoßen wird. „Bleib ruhig, hör erstmal auf und entspann dich.“ Das ist nicht einfach unter Druck, wenn du dich gegenseitig austestest.

Wie heute im Workshop, ich halte meinen Mund. Eins, zwei, drei. „Wann hört er endlich auf? Diese Person geht mir voll auf die Nerven.“ „Sie machen es immer wieder falsch. Es macht mich verrückt.“ Sie machen es immer falsch, aber eins, zwei, bleib fokussiert, bleib entspannt, bleib ruhig. Drei, vier. Sei präsent. Gib Raum. Lass einfach los. Sei einfach hier. Sei für sie da. Halte den Raum. Yeah. Sie werden vielleicht ärgerlich. Lass es einfach zu. Als meine Partnerin beim Gebären geschrien hat – es ist okay, es ist in Ordnung. Du bekommst, was du willst. Möchtest du etwas zu trinken? Okay, hier bitte. Trink. Entspann dich, es ist okay. „Wenn du mir noch einmal sagst, dass ich mich entspannen soll, verdammt noch mal, werde ich Dich schlagen.“ Einfach den Raum halten. Entspannt sein. Es ist okay. Normal.

Beim freien Pushing Hands sind die Leute leicht aufgeregt. Und dann kannst du mir möglicherweise dabei mein Knie verletzen und mir wehtun. Und dabei machen wir nur freundschaftliches Pushing Hands. Was haben wir davon? Ich hole mir eine Verletzung, die mich vielleicht richtig aus der Bahn wirft, wenn wir auf hartem Boden trainieren. Warum versuchst du mich zu Boden zu werfen?

Freies Pushing Hands läuft manchmal aus der Bahn, die Leute vergessen manchmal, worum es grade geht. Sie werden aufgeregt und müssen unbedingt gewinnen. Dann musst du erstmal sagen: „Hey, entspann dich, komm runter.“ Bei anderen Leuten sagst du, wir machen dies wieder und wieder. Weil sie sich nicht konzentrieren und nicht entspannen können. Sie wollen gleich aufeinander losgehen. Und sie wollen sich nichts zeigen lassen. Es ist sehr hart für sie. Sie

haben andere Sachen im Kopf, die sie gelernt haben, und es fällt ihnen schwer loszulassen.

Beim formellen Push Hands und beim freien ist es wirklich von unschätzbarem Wert, etwas tausendundeinmal zu machen und es dann korrekt machen zu können. Du machst es also tausendundeinmal falsch, und indem du ins Verlieren investierst, kommst du an diesen Punkt, wo es plötzlich „Pling“ macht.

Wie heute. Ich bin nicht rumgegangen, um zu korrigieren. Ein, zwei, eins, zwei. Dadurch entsteht ein Raum, in dem man Fehler machen darf. Es ist okay. Dir wird die Zeit gegeben, Fehler zu machen. Das macht alles weicher und entspannt dich. Das ist die Bedeutung vom Übungsdrill. Du kommst aus deinem Kopf raus und bist einfach in deinem Körper immer und immer wieder.

Mit so einem Übungsdrill machst du es tausendundeinmal falsch und allmählich richtig. Man hat die Zeit und den Raum Fehler zuzulassen. Nicht in den grundlegenden Sachen hängenzubleiben, sondern sich mit den Feinheiten zu befassen, den Mikrobewegungen: Wo fange ich an zu drehen, wo beginne ich mit der Gewichtsverlagerung? Und plötzlich geht es nicht mehr darum, wie ich von A nach B komme, sondern ich denke darüber nach, was zwischen A und B ist. Über den farbenfrohen Weg zwischen A und B.



Was denkst du über Dingbu und Houbu Tuishou, also Pushing Hands im festen Stand und mit Schritten? Wie würdest du sie bewerten oder was für unterschiedliche Seiten trainieren wir damit?

Für Schüler gibt es verschiedene Stufen, die musst du respektieren und deine Fähigkeiten intelligent einschätzen und auch die Möglichkeiten von Verletzungen, die auftreten können. Im festen Stand ist es sehr eingeschränkt, was schieflaufen kann. Beim Push Hands mit Schritten ist das Verletzungsrisiko größer.

Als Coach musst du die Schüler im Blick haben. Es liegt häufig in der Natur von Wettkämpfen, dass sie die Aufmerksamkeit erhöhen. Daher drängen viele Coaches oder LehrerInnen ihre SchülerInnen dazu, an Wettkämpfen teilzunehmen. Das kann auf gesunde, oder aber auf ungesunde Weise geschehen. Auf gesunde Weise wissen sie, wann sie mit der Vorbereitung beginnen müssen und um den Prozess, und am Tag des Wettkampfes sind ihre Schüler super relaxed und voller Vertrauen. Aber in der ungesunden Weise sind die Schüler, wenn sie zum Wettkampf kommen, die reinsten Nervenbündel, sie haben keinen Halt bekommen, keine nährnde Unterstützung. Ich habe das ziemlich oft bei Wettkämpfen gesehen.

Das Pushing Hands mit Schritten hat eine andere Dynamik. Es kommt dem Kämpferischen näher, es gibt Feger und Würfe, was man im festen Stand nicht hat. Im festen Stand ist die Bewegung kürzer und es geht mehr um Routine. Man entwickelt dadurch eine andere Qualität, was sehr wichtig ist. Es ist eine großartige Qualität. Andererseits solltest du auch in der Lage sein dich zu bewegen und dabei deinen Raum zu halten.

Im festen Stand entwickelst du eine sehr starke Wurzel und eine sehr starke, scharfe Energie. Es ist schneller. Ich meine dass in dem Sinne, dass man schon im Kontakt ist. Beim Pushing Hands mit Schritten gibt es die Möglichkeit, das Gegenüber wegzustoßen und damit die Verbindung zu lösen und dann den Kontakt wieder aufzunehmen. Beim Pushing Hands im festen Stand lernt man nicht, zu werfen oder auch andere Bewegungen aus der Form umzusetzen. Mit unseren Formen haben wir eine Art zu üben ohne uns oder jemand anderes zu verletzen. Ich denke dabei auch an unsere Langlebigkeit als größeren Rahmen.

Im festen Stand entwickelt man gute Fähigkeiten in einem Bereich, dann kann man das bewegte Pushing Hands entwickeln und damit andere Fähigkeiten. Man trifft aber manchmal auf Lehrer, die ihre Schüler ins Pushing Hands mit Schritten drängen, ohne dass sie vorher im festen Stand geübt haben. Sie müssen erst Vertrauen entwickeln und entspannt sein, das ist meine Herangehensweise. Und die Vorteile sind offensichtlich, sie gehen mit ganz anderen Voraussetzungen ins bewegte Pushing Hands.

Und lernen dann andere Fähigkeiten, eine andere Strategie, andere Arten, den Körper zu bewegen. Es ist konfrontativer, mehr Yang, es verbraucht mehr von deiner Energie. Es ist eine andere Sache.

Das Gleiche gilt für Sanda, wo wir am Anfang noch nicht mal im Kontakt sind. Beim Sanda bewegt man sich umeinander herum, dann kommt vielleicht ein Schlag oder ein Tritt oder du wirst geworfen. Damit verändern sich wieder die Dimensionen.

Und wenn du auf einem Leitai arbeitest, dann wirst du dich noch einmal anders deines Raumes bewusst und deiner Umgebung in Bezug auf deinen Partner, mit dem du kämpfst, oder deinem Gegner. Wir haben das auch zum Teil beim Pushing Hands mit Schritten, aber es ist anders, wenn du dein Gegenüber vom Podest stoßen kannst. Aber das wird heute nicht mehr so viel gemacht.

Als Coach muss man sich um seine Schüler kümmern. Wenn ich denke, dass sie zum Beispiel für Pushing Hands mit Schritten nicht reif sind, sage ich, „Nein, das machst du nicht“. Ein Schüler meines Lehrers Simon Watson kam mal zu mir und wollte für Vollkontakt-Sanda trainieren, was er noch nie gemacht hatte. Ich sagte ihm, dass er mit Leichtkontakt anfangen sollte, aber er sagte nein, er wollte unbedingt Vollkontakt. Er trainierte mit mir und wollte einfach kein Nein akzeptieren, und da er nicht mein Schüler war, konnte ich es ihm nicht einfach verbieten. Also ging er zum Wettkampf, stürzte und brach sich sein Wadenbein. Als Coach braucht man Voraussicht und sollte mit seinen SchülerInnen die notwendigen Fähigkeiten nacheinander aufbauen.



Wettkämpfe bieten die Gelegenheit, die eigenen Fähigkeiten in sehr intensiver Atmosphäre mit VertreterInnen anderer Schulen und Stilrichtungen auszuprobieren.
Foto: Archiv Wu Wei Schule für Tai Chi und Qi Gong

Pushing Hands im festen Stand ist wunderbar. Und es ist noch besser, wenn du deine SchülerInnen dazu bringst, auch etwas Push Hands mit Schritten zu machen, weil es dazugehört und man andere Bewegungsarten und -dimensionen lernt. Nach oben, nach unten, links, rechts, zurück, nach vorn, weich, hart. Ich liebe sie beide. Wenn du zu einem Wettkampf gehst und Push Hands mit Schritten machen willst, muss dir klar sein, dass die Möglichkeit besteht, dass du dir die Nase brichst. Oder dass du dir einen Bänderriss holst oder ein ausgerenktes Knie. Wofür? Für eine Medaille oder einen ruhmvollen Tag? Die Verletzung bleibt dir für den Rest deines Lebens. Das ist die Art, wie ich meine SchülerInnen coache, ich sage ihnen: „Lasst uns realistisch sein. Realistisch auch in dem Sinne, wie viel Training ihr investieren werdet.“ Es gibt die Gelegenheit und es ist

eine Frage, ob jemand die Zeit und die Anstrengung und die harte Arbeit investiert.

Bei einem Wettkampf hast du die Möglichkeit, mit jemandem zu trainieren, der schon Erfahrung hat mit Wettkämpfen und dieser Umgebung. Die ist anders als beim Training oder einem Pushing-Hands-Treffen. Du musst dich daran gewöhnen, auf der Wettkampffläche zu stehen, zu spüren, dass alle Augen auf dich gerichtet sind, und dabei in dir zu ruhen. Du musst damit klarkommen, dir rutscht das Herz in die Hose und du rennst alle zwei, drei Minuten zur Toilette. Ich sage meinen SchülerInnen: „Geht am Anfang der Wettkämpfe zur Toilette und nehmt euch Klopapier mit, weil es nach der halben Zeit kein Klopapier mehr gibt. Weil alle Schiss haben, wie man so sagt. Es ist eine sehr nervöse und hoch intensive Atmosphäre für alle von uns. Das ist die Natur von Wettkämpfen, aber sie gibt uns auch diese Intensität, ein besonderes Gefühl von Lebendigkeit.

Was hat man also von Wettkämpfen?

Du triffst einige tolle Leute und reist herum und du siehst den Wettkampf an dem Tag als sehr intensiven Work-out. Was an diesem Tag passiert, passiert an diesem besonderen Tag. Und dann lass es los. Es ist der kleine Punkt im Yin und Yang. Es ist wie ein Workshop, der deinen Körper und dein Training für ein paar weitere Wochen beschäftigt, und dann lässt du los und trainierst wieder etwas anderes.



Foto: Archiv Emma Lee

Es gibt dir einen zeitlichen Rahmen. Ich sage zu meinen Leuten, die an einem Wettkampf teilnehmen wollen, dass sie zwölf Wochen Vorbereitungszeit brauchen. Das heißt drei Monate Training, wo sie zu bestimmten Zeiten an bestimmten Orten sein und sich auf bestimmte Dinge einlassen müssen. Dadurch bekommt dein Training ein anderes Niveau. Du wirst plötzlich sehr, sehr gut und machst eine höhere Erfahrung. Du verfeinerst alles und gehst alles noch mal auf so intensive Weise durch, dass du dich von Neuem darin verliebst. Oder

es ist umgekehrt, du erschöpfst dich total und gerätst in einen Burn-out-Modus. Du hasst es alles und bist ausgebrannt. Du hast zu viel gemacht.

Du lernst also eine verdammte Menge über dich in so einem Zusammenhang, über den Trainingsprozess, alles zu lernen, jeden Tag früh am Morgen zu deinem Lehrer zu gehen, die ganze Zeit zu trainieren und die Sachen immer und immer und immer wieder durchzugehen. Du lernst Disziplin, und das ist ein riesiges Geschenk, die zu haben. Du hast in der Schule vielleicht Disziplin gelernt, aber dort wird sie uns aufoktruiert. Dann ist es eine andere Philosophie.

Wenn du etwas wählst, das du wirklich liebst und für das du dich leidenschaftlich engagierst, lernst du so viel und machst so viel durch. Dadurch kannst du unheimlich viel über dich selbst und andere Menschen lernen. Etwa wenn du anfängst gut darin zu werden und die Leute dich anders ansehen und dich aus dem Weg haben wollen. Oder wenn jemand gewinnt und die Leute ein bisschen arrogant werden und sagen: „Wo ist denn jetzt die Taiji-Philosophie?“ „Wo ist die Bescheidenheit geblieben?“ „Oh, plötzlich hat sich die Person verändert.“ „Das ist dir wohl zu Kopfe gestiegen.“ Die Leute sind ein bisschen so. „Früher war er mal ein richtig netter Kerl.“ Also, du kannst wirklich ungeheuer viel über dich selbst und andere lernen in dieser Umgebung. Und wenn wir uns die Natur von Kampfkünsten ansehen im Sinne von Wettkampforientierung, dann gibt es gesunden Wettstreit und ungesunden Wettstreit. Und ich denke, dass es wichtig ist, den Unterschied zwischen diesen beiden zu verstehen. Das habe ich durch Wettkämpfe gelernt, zu merken, wenn jemand etwas komisch ist. Man trifft viele gut geerdete Menschen bei Wettkämpfen. Und man trifft eine Menge Leute, die irregeleitet sind, etwas verrückte Leute, die denken, dass das alles ist, worum es geht. Es geht ihnen nur um die Wettkämpfe und sie verbringen ihr ganzes Leben damit. Es geht ihnen nur ums Gewinnen und nicht um das Training.

Training, Training - es geht um den Prozess. Am Ende des Prozesses ist etwas Magisches, etwas Besonderes, wenn du jemanden vorführen siehst und du denkst, „Wow, da hat sich aber was verändert! oder „Wow, das ist großartig“. Das ist das Ergebnis all der harten Arbeit, all des Schönen und des Hässlichen, des immer wieder Aufzustehen, hart zu arbeiten, immer und immer wieder. Plötzlich kommt es raus.

Also, durch Wettkämpfe kannst du eine Menge lernen. Du triffst eine Menge wirklich netter Leute. Du kommst an viele schöne Orte, von denen du leider nicht viel siehst, weil du die meiste Zeit in einer Sporthalle oder Ähnlichem verbringst, wenn du nicht vorher oder hinterher noch Zeit hast. Aber das Wichtigste ist wohl, dass man die Leute, die Freunde trifft. Es ist eine Umgebung, wo alle dasselbe lieben.

Du unterrichtest auch Sanshou, Partnerform. Wofür ist das deiner Meinung nach gut?

Das unterstützt und verbessert deine Formarbeit in der Soloform. Es hat all die Figuren im Zusammenhang mit dem, was du in deiner Form machst. Und es hat noch andere Teile, zum Beispiel Bewegungen, die

dem Dalü ähneln, die haben wir nicht in der Soloform. Es kommen also weitere Komponenten hinzu.

Du lernst, wie du zusammen damit umgehst zurück zu gehen, vorwärts zu gehen, nach links und nach rechts, in einer Einheit, im Duett. Es ist ein Tanz, bei dem es darum geht, die Energie zu verstehen, die auf einen zukommt. Ob das ein Faustrückenschlag ist oder sie vom Ellbogen kommt oder als Schulterstoß. All diese Sachen in einer choreographierten Abfolge, aber zu zweit.

Es ist ein schöner Weg, um sich wieder in die Soloform zu verlieben. Aber mach es mit jemandem, mit dem oder der du es wirklich genießen kannst.

Bekommt man dadurch nicht eine eingeschränkte Vorstellung von den Anwendungsmöglichkeiten der Bewegungen? So ein Muster „mein Gegenüber macht dies, also mache ich das“?

Ja, das ist eine festgelegte Choreographie für zwei Personen, wie in der Soloform. Das bringt uns wieder zurück zu der Frage nach dem Wert und der Bedeutung von Formtraining, Push-Hands-Routinen, Übungsdrill und freiem Pushing Hands. Wenn du eine Zwei-Personen-Form lernst, wird dir das auf sehr formale Weise beigebracht und du wirst es verstehen. Und dann kann man sich die verschiedenen Möglichkeiten darin anschauen. Aber als ersten Baustein, denke ich, brauchen wir Struktur. Die Zwei-Personen-Routine sollten wir als Einstieg betrachten.

Wenn du sie gelernt hast, kommen die kleinen Variationen und Veränderungen, sie ist sehr lebendig, weil es zwei Personen sind. Es ist dasselbe wie mit der Partnerarbeit. Es ist immer organisch, es ist nicht starr, sondern lebendig, und man muss lernen, wie man das zusammen hinkriegt - wie in der Liebe.

Wir brauchen die Form vor dem Formlosen, aber dann ist da das Chaos und dann die Leere und dann der Urknall. Können wir einfach beim Chaos anfangen, einfach mit freiem Push Hands, und sehen, was passiert? Oder wir machen es geformt wie die Natur - Winter, Frühling, Sommer, Herbst. Das ist, wie es ist. Innerhalb von diesen sind verschiedene Elemente am Werk. Und dann der Übergang vom Sommer zum Herbst. Er ist immer verschieden, aber wir wissen, dass nach dem Sommer der Herbst kommt. Wir wissen das. Aber was geschieht und wie die Veränderungen vonstattengehen vom Sommer zum Herbst - das ist immer wieder neu.

Das ist, wie es ist. Es ist wichtig, das zu verstehen. Und ich glaube, mit der Sanshou-Form ist es so, dass sie sich verändert, wenn du sie erst einmal gelernt und verstanden hast. Sie nimmt eine andere Form an. Du gehst organischer mit ihr um. Es gibt verschiedene Variationen, wie man die Sachen macht.

Wenn ein Kind schreiben lernt, kann man nicht zu ihm sagen: „Schreib einfach“. „Aber wie mache ich das, wie geht Schreiben, wie halte ich den Stift? Wie sieht ein A aus? Warum ist es hier rund und dort schreiben wir es so.“ Es geht erstmal darum, die Bausteine zu verstehen, die uns dann das Vertrauen geben zu schreiben.

Das ist die Natur der Dinge, oder nicht? Es gibt die persönliche Erfahrung, die du hast, und es gibt die technische Seite.

Vielen Dank, Barry.



Barry (Man) McGinlay ist Gründer der Tai Chi Life School in London und unterrichtet Taijiquan in der Linie von Li Tianji sowie andere innere und äußere Kampfkünste, insbesondere Hapkido. Er ist als Ausbilder bei der Tai Chi Union for Great Britain anerkannt sowie bei der Longfei Taijiquan Association of Great Britain und hat zahlreiche Medaillen bei Europa- und Weltmeisterschaften gewonnen sowie andere erfolgreiche WettkampfteilnehmerInnen gecoacht. Er ist Vollzeit-Kampfkünstler, gibt Seminare in verschiedenen Ländern und organisiert Retreats in England, Thailand, Kambodscha und China. Einer seiner Interessensschwerpunkte liegt in der Zusammenführung von Kampfkünsten und darstellenden Künsten, er hat selbst an der traditionellen Schule der Beijing Oper studiert.