

»Offen bleiben für das, was kommt«

Interview mit Hans-Peter Sibler

Hans-Peter Sibler ist einer der Pioniere des Taijiquan in der Schweiz. Im Interview mit Piet Haeuser erzählt er von seiner Begegnung mit Katya Delakova, dem Unterricht bei Chungliang Al Huang und bei Patrick Kelly. Er hat eine Ausbildungsgruppe von Piet Haeuser begleitet und im Rahmen der Chen-Stil-Ausbildung die Lösungsübungen von Huang Xiangxian sowie Tuishou unterrichtet. Dabei wurde deutlich, dass die Arbeit an den Taiji-Prinzipien langsam voranschreiten muss, da der Prozess des Vertiefens und auch die Umsetzung im Tuishou Zeit brauchen. Ins Verlieren zu investieren bedeutet für Hans-Peter Sibler, sich immer wieder frei zu machen, offen zu bleiben für das, was kommt, und seinen Standpunkt auszudrücken.

ABSTRACT

»Opening oneself for whatever comes«

Interview with Hans-Peter Sibler

Hans-Peter Sibler is one of the pioneers of Taijiquan in Switzerland. In this interview with Piet Haeuser he talks about his encounter with Katya Delakova, and about learning from Chungliang Al Huang and from Patrick Kelly. He has been a guest teacher in a training group led by Piet Haeuser and, as part of the Chen style training programme, taught the Loosening Exercises of Huang Xiangxian and pushing hands. Here it became clear that work on the Taiji principles has to progress slowly because the process of in-depth development, together with its implementation in pushing hands, needs time. For Hans-Peter Sibler, »investing in loss« means continually opening oneself for whatever comes and expressing one's own standpoint.

Kannst du mir was über deine Anfänge erzählen?

Ich habe schon mit Gruppen gearbeitet, bevor ich mit dem Taiji begonnen habe. Ende der Sechziger- und Anfang der Siebzigerjahre kamen die Methoden der Gruppendynamik und der nonverbalen Kommunikation auf und diese setzte ich in meiner Arbeit mit Gruppen ein. Doch dann wollte ich mehr mit Körperarbeit und Bewegung zu tun haben. Durch Zufall – oder wie immer man das nennen will – hörte ich von einer Frau, Katya Delakova, die ein Bewegungssystem unterrichtete, das sich »Art of Moving« nannte, die »Kunst des sich Bewegens«. Sie war eine der großen alten Bewegungs-Frauen mit viel Lebenserfahrung. Bei ihr war besonders, dass sie ursprünglich aus dem klassischen Ballett kam, westliche Bewegungssys-

teme studiert hat, sich dann aber mit östlichen Künsten wie Yoga, Aikido und Taijiquan auseinandersetzte. Sie begegnete in den sechziger Jahren Zheng Manqing in New York und wurde seine Schülerin.

Ich habe bei ihr einen Workshop besucht und bin dann 1975 nach Frankfurt gezogen, weil sie dort für ein Jahr wohnte und arbeitete. Täglich haben wir uns mit Übungen aus westlichen und östlichen Kulturen beschäftigt und uns mit Schöpfungsmythen auseinandergesetzt. Am Ende des Jahres mündete diese Arbeit in eine Aufführung. Der Taijiquan-Unterricht fand an einem Abend pro Woche statt und wir haben die Kurzform aus dem Yang-Stil nach Zheng Manqing gelernt. So bin ich mit Taiji in Kontakt gekommen. Im Laufe dieses Jahres muss ich mich ins Taiji verliebt haben, denn es hat mich nicht mehr losgelassen. Ich

bin danach in die USA und nach Asien gefahren und habe mich weitergebildet. Ich hatte damals schon Seminare gegeben mit dem Titel »Körper und Kommunikation« und »Bewegung und Meditation«. In diesen Kursen habe ich mit der Zeit immer mehr Qigong und Taijiquan einfließen lassen, bis ich mich dann entschloss, eine Schule für Taiji und Qigong in Zürich zu eröffnen.

War der Begriff Taijiquan damals in der Bevölkerung bekannt, und was für Menschen kamen anfangs in deine Seminare?

Das Taijiquan war damals praktisch unbekannt. Ein paar wenige Menschen, die nach China reisten, hatten Leute in Parks gesehen, die diese langsamen Bewegungen übten.

Die ersten Seminarbesucher bei mir waren Freunde und Bekannte, die sich für die Philosophie und die Kultur des Ostens interessierten. Anfang der Siebzigerjahre wurde es zunehmend populär, sich mit östlichen Lebensweisen und Übungen wie Yoga und Meditation zu beschäftigen. Diese Menschen konnte ich begeistern und so hat alles begonnen.

Was war deine Motivation, eine Schule zu eröffnen? Es gab ja damals noch keine Taiji-Schule in der Schweiz.

Taiji hat mich zunehmend fasziniert, es wurde immer wichtiger in meinem Leben und es nahm immer mehr Raum ein in meinem Üben. Dies wollte ich mit anderen teilen, denn das ist eine Vertiefung des eigenen Lern- und Übungsprozesses. Es machte für mich Sinn, das, was ich gerne tue, auch als Beruf auszuüben. Zudem wollte ich nach Jahren des In-der-Welt-Herumreisens sesshaft werden, nicht zuletzt weil unsere kleine Tochter geboren war und wir uns in Zürich niederließen. Da wollte ich etwas Solides aufbauen und nicht nur hier und dort einen Kurs geben. Ich wollte auch nicht irgendeinen Beruf ausüben, nur um Geld zu verdienen, und so habe ich die Schule für Taiji und Qigong gegründet.

Wie bist du Chungliang Al Huang begegnet, und wie hat sich dadurch dein Verständnis von Taijiquan verändert?

Ich hatte schon etwa sechs Jahre lang sehr ernsthaft, manchmal etwas verbissen Taijiquan praktiziert. Da hörte ich von einem Chinesen, der in den USA leben und spezielle Taiji-Seminare geben sollte. Er würde nicht nur eigene Taiji-Formen auf eine besondere Art – ja sogar mit Musik – unterrichten, sondern diese mit chinesischer Kalligra-



phie und Philosophie verbinden. Die Atmosphäre sei fröhlich und leicht, gleichwohl tief und dicht. Ich bin 1981 auf ein Seminar von ihm nach Deutschland gefahren. Da waren etwa 50 Leute und die Stimmung war erstaunlich. Die Leute lachten und tanzten und ich habe gedacht, ich sei im falschen Seminar gelandet, im falschen Film. Ich blieb dann trotzdem und später hat Chungliang eine lustige Geschichte erzählt, bei der wir alle herzlich lachen mussten. Dann sagte er: »Da, wo euer Lachen herkommt, ist das Dantian.« Das hat mich überzeugt.

Mittlerweile sind wir seit über 30 Jahren freundschaftlich verbunden. Zu Beginn ging ich öfters zu ihm in die USA, später bin ich mit ihm auch nach China gereist. Er ist kein Taijiquan-Meister, Kampfkunst ist nicht sein Ding. Er ist der Philosoph, der Kalligraph, und der »Taiji-Tänzer«. Das ist nicht oberflächlich gemeint, sein Unterricht geht in die Tiefe. Er hat mir viel über Daoismus und chinesische Kalligraphie beigebracht, auch über den Hintergrund der Philosophie im Taiji. Bei ihm durfte ich erfahren, dass Leichtigkeit und Tiefe zusammengehen. Wir haben oft die Vorstellung, dass Taijiquan streng sein muss, damit etwas dran ist. Wenn es nicht strikt ist, dann ist es oberflächlich. Dies sind alles Vorstellungen, die sich in der Arbeit mit ihm zunehmend relativierten.

Mit seinen 76 Jahren reist Chungliang immer noch in der Welt herum, hält Vorträge, Seminare und gibt Aufführungen.

Danach bist du Patrick Kelly begegnet?

1995 gab es am Lago d'Orta in Italien ein Taiji-Treffen, wo ausschließlich europäische Lehrer unterrichteten. Es war ein großes Symposium mit 30

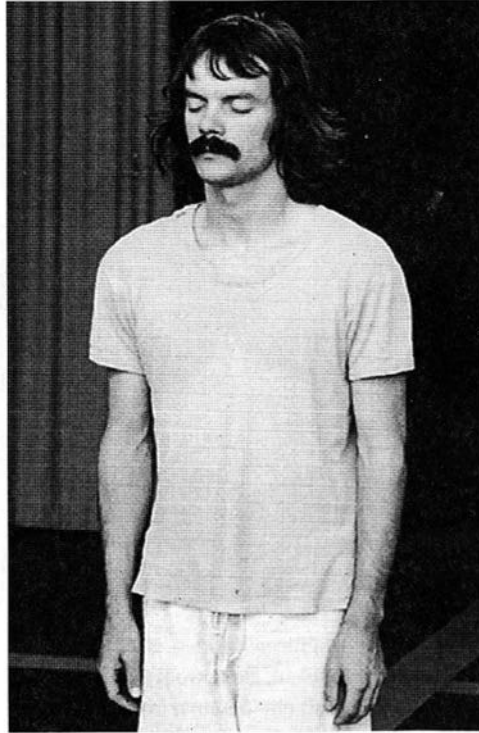
Im Pushhands eröffnet sich ein reiches Übungsfeld, um nachzugeben, sich zu entspannen, Widerstände aufzugeben, Energie wahrzunehmen.

Fotos: Archiv Hans-Peter Sibler

Erste Erfahrungen mit Taijiquan machte Hans-Peter Sibler in den Siebzigerjahren bei Katya Delakova.



Hans-Peter Sibler, Jahrgang 1949, betreibt Taijiquan und Qigong seit 1975. Er lernte in Europa, Amerika und Asien und ist Lehrer und Ausbilder der Schweizer Gesellschaft für Qigong und Taijiquan (SGQT). Er gründete die »Schule für Taiji und Qigong« in Zürich, das erste auf dieses Gebiet spezialisierte Institut in der Schweiz, das er bis heute leitet. Darüber hinaus unterrichtet er auch in anderen Institutionen sowie in Firmen.
www.taiji-qigong.ch



Lehrerinnen und Lehrern und es wurden bewusst keine chinesischen »Meister« eingeladen. Ich war dort, um das Taiji der »Fünf Elemente« vorzustellen und zu unterrichten.

Während dieser Woche hörte ich immer wieder den Namen »Patrick Kelly«. So habe ich ihn kontaktiert und ein paar Monate später reiste ich nach Kopenhagen, um das erste Seminar bei ihm zu besuchen. Ich bin dann fast 20 Jahre zu seinen Seminaren gefahren.

Was schätzt du an seinem Unterricht?

Ich schätze seine Klarheit und seine Intention. Für ihn bedeutet Taiji, sich über den Körper geistig zu vertiefen. Er war ein Schüler von Huang Xiangxian [Huang Sheng Shyan], der in ganz Südostasien ein berühmter chinesischer Taijiquan-Meister war. Patrick's Verdienst ist es, das, was die Taijiquan-Meister beherrschen, so rüberzubringen, dass wir Westler dies verstehen und üben können. Es geht ihm darum, Schritt für Schritt aufzuzeigen, was seiner Meinung nach der Weg ist. Aber auch zu verstehen, was und vor allem wie man üben soll. Über die Jahre hat er dies mehr und mehr vertieft und verfeinert.

Es kann ja nicht darum gehen, immer mehr Formen und Übungen zu lernen und zu sammeln. Ich wollte im Taiji tiefer gehen, den Prinzipien folgen und sie verinnerlichen. Patrick hat mir mit seiner präzisen, differenzierten Art und seiner Beharrlichkeit sehr geholfen. Ich bin ihm dankbar dafür, auch wenn ich ihn jetzt nur noch selten sehe.

»Offen bleiben für das, was kommt«

Aber ich bin immer noch dran, denn es hört nie auf, es geht immer weiter – mit allem, was dazu gehört: Erfolgserlebnisse und Rückschritte, auch das Gefühl stehen zu bleiben und dann wieder Fortschritte gemacht zu haben. Das ist der Weg ...

Du hast eine unserer Ausbildungsklassen drei Jahre lang begleitet. Welches waren deine Beobachtungen?

Es war immer wieder ein Überprüfen dessen, was es heißt, tiefer zu gehen – und zu merken, wie schwierig dieser Prozess sein kann.

Eure Ausbildungsklasse lernte ja hauptsächlich das Chen-Stil Taijiquan und ich füge ein anderes System hinzu mit den Lösungsübungen von Huang Xiangxian. Es sind konkrete Übungen, mit denen man die Taiji-Prinzipien, »Üben mit Intention« und »Tiefer-Gehen« praktizieren kann. Zusätzlich führte ich in die Grundlagen des Pushhands ein, der Partnerübungen aus dem Taiji.

Drei Jahre Taiji ist eigentlich immer noch Anfang, auch wenn dies »Ausbildung« genannt wird. Dies ist nicht negativ gemeint, denn der körperlich-geistige Prozess mit Taiji hat eine andere Dimension und Zeitspanne. Alte Meister sprechen von erfahrbaren und tiefgreifenden Veränderungen in Rhythmen von sieben, 14, 21, 28 Jahren ...

Die Gruppe war hauptsächlich damit beschäftigt, Formen zu lernen und darin akkurater zu werden. Die Schüler übten, um die äußeren Formen und Bewegungsabläufe mit der Zeit auswendig durchspielen zu können. Sie versuchten sich darin zu perfektionieren, aber auch entspannter zu werden.

Ich habe gemerkt, dass ich die Aspekte des Tiefergehens und Verinnerlichens sorgfältig einführen muss, um die Teilnehmenden nicht zu überfordern. Wenn sie noch mit dem Lernen von äußeren Formen beschäftigt sind, können Widerstände auftreten.

Noch anspruchsvoller ist es, im Pushhands die Taiji-Prinzipien zu beherzigen, denn man ist nicht nur mit sich selbst, sondern auch mit einer anderen Person und der Interaktion von beiden beschäftigt. So haben wir uns auf wenige Bewegungsfolgen beschränkt, diese aber immer wieder geübt.

Im letzten Ausbildungsjahr hat sich zunehmend gezeigt, wie die Arbeit langsam fruchtet, wie die Prinzipien nicht nur im Kopf verstanden werden, sondern auch ins Üben, ins Taiji-Spielen mündeten.

Kannst Du noch etwas über Zheng Manqings Satz »in das Verlieren investieren« sagen?

So wie ich es verstehe, hat es mit dem »Yielding« zu tun, also der »Kunst des Nachgebens« – ein wichtiges Prinzip.

Im Daodejing gibt es diesen Vers:

»Auf der Welt gibt es nichts, was weicher und nachgiebiger ist als Wasser. Doch um Hartes und Starres zu bezwingen, kommt nichts diesem gleich.

Dass das Schwache das Starke besiegt, das Harte dem Weichen unterliegt, jeder weiß es, doch keiner handelt danach.«

Im Pushhands drückt sich dieses Prinzip am stärksten aus. Wie schnell gehen wir auf Widerstand, auf »dagegen«, wenn eine Kraft auf uns zukommt. Den Prinzipien nach wäre es sinnvoller – und dies ist immer wieder überprüfbar – mit der Kraft zu gehen, sie zu neutralisieren und dann angemessen wieder auszusenden.

Wir lernen das Prinzip »in das Verlieren investieren« aber auch mit anderen Übungen kennen – in unserem System in den Lösungsübungen und dann auch in der Taijiquan-Form. Der schwierigste Schritt ist dann die Umsetzung im »wirklichen Leben«.

Was könnte das heißen? Sicherlich nicht, dass wir im Taijiquan ein »Weichei« werden sollen oder wischwaschi die Fahne nach dem Wind hängen. Ins Verlieren investieren heißt, dass ich mich immer wieder frei machen kann, dass ich wirklich offen bleibe für das, was mir entgegenkommt, dass ich meinen Standpunkt deutlich mache und ausdrücke.

Im Pushhands übe ich mich erst einmal im Nachgeben. Da kommt etwas von außen und ich versuche mich dem zu öffnen, mich zu entspannen. Ich übe mich in der Wahrnehmung dieser Energie, erst »hören« oder »hinhören«, was da kommt. Hinhören, ohne gleich meine Meinung dazuzugeben, mit einer Antwort zu kontern.

Auf der Körperebene sehen wir dies im Phänomen der »double-contraction«, oder anders ausgedrückt, man wird hart, die Muskeln ziehen sich zusammen, anstatt zu entspannen und zu dehnen. »Ins Verlieren investieren« meint, auf Yang nicht erst mit Yang antworten, sondern mit Yin, mit Nachgeben und Loslassen – in die Ausrichtung. Dies ist die Phase des »Neutralisierens« – einem Stoßdämpfer gleich, der den Schlag abfedert. Mit Intention gebe ich dieser Federkraft die gewünschte Richtung zum Partner hin. Ich gebe ihm meine angemessene Antwort.

In diesem Sinn ist es ein Geben und Nehmen und nicht Gewinnen und Verlieren. Ins Verlieren investieren heißt, mein Ego, meine Ansichten oder meine Spannung nicht gleich jemandem entgegenzusetzen und zu kämpfen, so wie wir es häufig sehen. Denn dann geht es nur darum, wer der Stärkere, der Schlauere, der Schnellere ist, wer gewinnt.

Pushhands ist eine Partnerübung, bei der wir lernen können, unter Druck zu entspannen, auf dem Boden zu bleiben und uns klar auszudrücken. In der Taiji-Form, die wir alleine für uns üben, können wir uns täuschen und denken, wir seien entspannt und zentriert. Wenn uns dann jemand leicht umstoßen oder sonst wie stören kann, deckt sich unsere subjektive Wahrnehmung nicht mit der objektiven Realität – wir machen uns etwas vor. Erst im Kontakt mit anderen, beim Pushhands und im Alltag, zeigt sich die wahre Meisterschaft.

Wie nimmst du die Qualitäten des Taiji außerhalb des Trainings im Alltag wahr?

Irgendeinmal wurde mir klar, dass ich beim Taiji nicht die Form übe, sondern *ich* übe *mich* in der Form. Dies ist ein wesentlicher Unterschied und es dauerte Jahre, bis ich das begriff. Vorher war ich immer der Hans-Peter, der *tut*, der versucht, etwas von außen in sich hineinzupacken.

Taiji ist Balance, Zentriertheit, Präsenz. Es ist das bewusste Erfahren und Vertiefen des Zusammenwirkens von Körper und Geist – nicht nur in der Übung, sondern auch im Alltag, im »Leben draußen«.

Ich bin zweimal von mehreren Männern mit Waffen bedroht worden. Ich habe in beiden Situationen unbewusst – und das schreibe ich dem Üben zu – wahrscheinlich richtig reagiert: nachgeben, nicht den Helden spielen, sich der Situation bewusst bleiben und Schäden vermeiden.

Ein weiteres schönes Beispiel sind meine Enkel, mit denen ich einmal pro Woche einen ganzen Tag zusammen bin. Der Größere ist fünfeinhalb Jahre alt und ein »Powertyp«. Ein Kind, das die Welt entdeckt, das seine eigene Meinung hat und auf Superman, Spiderman und Polizisten abfährt. Ich versuche zu spüren, was dahinter ist, und spiele nach seinen Regeln mit. Irgendwann übernehme ich sanft, mache ihm einen Vorschlag, so dass er sich eingeladen fühlt. Ich gebe ihm einen kleinen »Push«, den er versteht und auf den er Lust hat einzusteigen – bis es sich wieder verändert und er »führt«.

Ich bin zwar der Ältere, Größere und habe mehr Lebenserfahrung. Das heißt aber nicht, dass ich ihm alles beibringen muss. Ich lerne viel von ihm und wir haben beide großen Spaß, wenn ich mich immer wieder zurücknehme, loslasse und auf ihn höre – Pushhands im besten Sinn, ein ausgewogenes Zusammenspiel.



Im Laufe seines Lebens ist Hans-Peter Sibler in Europa, Amerika und Asien gereist, um bei verschiedenen Lehrern zu lernen, hier 2011 in Hongkong.

Das Interview führte Piet Haeuser, Leiter der »Taiji & Qigong Schule« in Luzern, Mitglied der SGQT und der Chen Xiaowang Taijiquan Association Switzerland (CWTACH).