

# Die Frage nach der »doppelten Gewichtung«

Von Peter Ralston

Die »doppelte Gewichtung« ist ein wichtiges Thema in allen Taiji-Stilen. Peter Ralston geht der Frage nach, was damit von Wang Zongyue, der diese Problematik erstmals erwähnte, gemeint gewesen sein könnte. Da es sich offenbar um ein schwer zu überwindendes Problem handelt, muss es über die nahe liegende Vorstellung einer gleichmäßigen Gewichtsverteilung auf beide Füße hinausgehen. Nach Ansicht von Peter Ralston geht es darum, die seit frühster Kindheit angewöhnte Reaktion auf eine einwirkende Kraft – nämlich Anspannung – zu überwinden, was nur durch sehr genaues und forschendes Üben möglich ist.

## ABSTRACT

### The Question of »Double Weighting«

By Peter Ralston

»Double weighting« is an important issue in all Taiji styles. Peter Ralston examines the question of what Wang Zongyue, who was the first to mention this problem, could have meant by the term. Since this obviously involves a problem that is difficult to overcome, it must go further than the obvious notion of evenly distributing the weight between both feet. According to Peter Ralston, the important thing is to overcome the habitual response to an applied force – namely to tense up – which we acquire in early childhood. This is only possible through very precise and research-based practice.

Alle, die ernsthaft Taijiquan üben, begegnen früher oder später dem Prinzip der »doppelten Gewichtung«, aber nur wenige von uns verstehen ganz klar, worum es dabei eigentlich geht. Möglicherweise steckt mehr in diesem Prinzip, als uns auf den ersten Blick aufgehen mag. Aber um dieses »Mehr« mitzukriegen, müssen wir es aus einer neuen Perspektive betrachten. Die ersten Hinweise, was »doppelte Gewichtung« bedeuten könnte, erhalten wir, wenn wir überlegen, wie und warum der Begriff ursprünglich geschaffen wurde. Mit etwas gesundem Menschenverstand, ergänzt um ein wenig Physik und Neurologie, bekommen wir noch mehr Information. Und ich selbst kann noch Jahrzehnte eigenen Experimentierens und Erforschens beisteuern. Mit diesen Werkzeugen können wir eine ziemlich solide Vorstellung davon bekommen, was es mit diesem Prinzip auf sich hat.

Obwohl wir keine wirklich vertrauenswürdigen Quellen über den Ursprung des Taijiquan haben,

ist ein kurzer historischer Rückblick der angemessene Anfang unserer Untersuchung. Die Idee der doppelten Gewichtung scheint auf einen Mann zurückzugehen, den viele Historiker als den ersten geschichtlich belegten Taiji-Meister bestimmt haben, Wang Zongyue. Die Berichte, die wir haben, sind widersprüchlich, aber Meister Wang erscheint viele Jahre nach dem Begründer des Taijiquan – der vielleicht Zhang Sanfeng gewesen sein mag. Die meisten Überlieferungen berichten, dass es Wang Zongyue war, der der Chen-Familie das Taiji brachte. Es wird gesagt, dass Wang den Boxern des Dorfes derart überlegen war, dass die Chens ihn baten zu bleiben und sie zu unterrichten.

Als er die Chens verließ, hinterließ er ein Handbuch, in dem er seine Kunst beschreibt. Gegen Ende des Textes erwähnt er einen Kardinalfehler in der Kampfkunstpraxis, und eben dieser Fehler wird oft als »doppelte Gewichtung« übersetzt. Im Anhang meines Buches »The Art of Effortless

Power« habe ich aus neun verschiedenen Übersetzungen der Taiji-Klassiker jene ausgewählt, die sich besonders stark voneinander unterscheiden. Das habe ich gemacht, damit der Leser sie besser als Übersetzungen von etwas erkennen kann, das sich nicht so leicht ins Englische übertragen lässt. Hier sind zwei Übersetzungen desselben Absatzes aus Wangs Handbuch, in dem dieser Fehler erwähnt wird: »Der Grund, warum eine Person immer noch bezwungen werden kann, sogar noch nach Jahren des



Übens, liegt darin, dass sie nicht den Fehler der ‚doppelten Gewichtung‘ erkannt hat.« (Lee)  
 »Es ist öfter der Fall gewesen, dass jemand, der viele Jahre Boxen geübt hat, aber nicht die korrekten Prinzipien gemeistert hat, normalerweise von seinem Gegner geschlagen wird. Schuld ist seine geteilte Aufmerksamkeit.« (Kuo)

Wie man sieht, taucht der Begriff »doppelte Gewichtung« in der zweiten Übersetzung nicht auf, stattdessen steht dort »geteilte Aufmerksamkeit«. Dass es für dieselbe Sache so unterschiedliche Übersetzungen gibt, deutet an, dass es wahrscheinlich einfach kein englisches Äquivalent für die Unterscheidung gibt, die Wang hier im Auge hatte. Rechnen wir zusätzlich mit ein, dass das, was Wang mitteilen wollte, sogar innerhalb seines eigenen kulturhistorischen Umfeldes von niemandem recht verstanden wurde, ist es nicht weiter überraschend, dass wir heute mit so unterschiedlichen Übersetzungen der gleichen chinesischen Zeichen dastehen. Doch wenn sie als »doppelte Gewichtung« übersetzt werden, nehmen die Leute gewöhnlich an, es bezöge sich darauf, gleichmäßig auf beiden Füßen zu stehen. Auf der Oberfläche scheint das logisch zu sein, und viele Taiji-Lehrer haben diese Ansicht weitergegeben. Aber ist es das, worauf Wang uns eigentlich hinweisen will?

Je genauer man hinsieht, desto weniger wahrscheinlich wird es, dass der Fehler, von dem Wang sprach, einfach in der Gewichtsverteilung liegt. Wie schwer ist es denn, damit aufzuhören, auf beiden Füßen zu stehen? Die meisten von uns könnten das innerhalb von Sekunden lernen, und mit etwas Training könnten wir das auch sehr schnell gewohnheitsmäßig tun. Es gibt gute Gründe, nicht gleichmäßig auf beiden Füßen zu stehen. Die Mobilität ist beschränkt, die Möglichkeiten, das Becken zu drehen und das Körperzentrum zu bewegen, werden begrenzt. Wenn wir das Gewicht nicht nach vorne oder

hinten verlagern können, kann das Zentrum nur stark eingeschränkt benutzt werden. Also ist es keine gute Idee, gleichmäßig auf beiden Füßen zu stehen. Aber ist das alles, was Wang meinte?

### Anspannung aus Gewohnheit

Wang sagte, dass sogar nach Jahren des Trainings dieser Fehler der Grund dafür sei, dass jemand immer noch geschlagen werden kann. Glaubst du wirklich, das könnte daran liegen, dass er auf beiden Füßen steht? Ein Grund, warum wir zögern würden, das zu denken, ist, dass es viele Kampfkünstler gibt, die regelmäßig ihr Gewicht auf beide Füße verteilen, die aber trotzdem nicht notwendigerweise deswegen geschlagen werden – auch von denen nicht, die es nicht tun. Wichtiger aber ist noch, dass, wenn Wangs Schüler nur verloren hätten, weil sie immer weiter über die Jahre hinweg auf beiden Füßen gestanden hätten, sie wohl die langsamsten Lerner der Welt gewesen wären! Ich denke daher, dass Wang in Wirklichkeit etwas wesentlich Anspruchsvolleres im Auge hatte, und sicherlich etwas weniger Simples, als gleichmäßig auf beiden Füßen zu stehen.

Was fänden wir selbst schwierig zu ändern, selbst nach Jahren des Übens? Etwas, das unserer Intuition zuwiderläuft, wäre sicherlich ein guter Kandidat. Wenn es schwer zu vermeiden ist, sich mit beiden Beinen in den Boden zu stemmen, müssen wir verstehen, warum. Wir wappnen uns in Erwartung einer Kraft, eines Gewichts oder eines Widerstandes, indem wir die Beine versteifen und sie fest in den Boden stemmen, um uns damit am Boden abzustützen. Das ist so, weil wir gewohnheitsmäßig Kraft mit Kraft begegnen.

Wir sehen auch, dass es schwer ist, damit aufzuhören, denn das ist ein automatischer Reflex, der in quasi jedem ausgelöst wird, zumal beim Kämpfen. Solange wir nicht selbst in eine kämpferische Auseinandersetzung irgendeiner Art geraten, ist

Durch korrekte Ausrichtung und Bewegung des Körpers kann die intrinsische Stärke des Körpers auch »um die Ecke herum« genutzt werden. Durch die Bewegung des Zentrums wird der Körper von der Fingerspitze beginnend in den Boden hinein komprimiert – in Richtung des eigenen Gleichgewichts.

## 双重

Shuang Zhong – doppelte Gewichtung



Peter Ralston demonstriert, wie ein Push ohne Lehnen und Stemmen aus den Beinen gelingen kann. Durch die leichte Gewichtsverlagerung in Richtung des Partners wird sein Körper in die eigenen Füße hinein komprimiert. Dabei bewegt sich der Körperschwerpunkt in Richtung der Standfläche, so dass das Gleichgewicht im ganzen Prozess erhalten bleibt.

Fotos: Archiv P. Ralston

诚心

Cheng Hsin

es leicht, anzunehmen, wir könnten einfach damit aufhören, wenn wir wollten. Aber das ist nur ein Gedanke, der die Tatsache vernachlässigt, dass das Gehirn und das Nervensystem unseres Körpers seit früher Kindheit darauf programmiert sind, es anders zu machen.

Bei näherer Betrachtung zeigt sich, dass wir, wann immer wir Kraft benutzen, uns gleichzeitig entgegenstemmen – einem schweren Objekt, das wir bewegen wollen, einer signifikanten äußeren Kraft, mit der wir klarkommen müssen, oder irgendeinem Widerstand, dem unsere Handlungen begegnen. Dazu gehört auch die Tendenz, mit unserem Körpergewicht in äußere Gewichte oder Widerstände hineinzulehnen, um diese auszugleichen.

Schau dir einfach irgendeinen Pushing-Hands-Wettkampf an, und du wirst sehen, dass genau das passiert. Bei genauem Studium der Sache wirst du feststellen, dass immer wenn die Leute Kraft anwenden oder annehmen wollen, sie selbst Kraft benutzen, sich vom Boden wegstemmen und lehnen. Und eine genauere Untersuchung zeigt auch, warum.

Stell dir zum Beispiel ein Baby vor, das gerade Stehen gelernt hat. Es hat das Gleichgewicht schon gemeistert, aber noch nicht herausgefunden, wie man Kraft an einem größeren Objekt anwendet. Es ist ganz hingerissen von seiner neuen Bewegungsfähigkeit und watschelt zu seiner Schwester herüber, um sie zu schubsen. Was passiert in dem Augenblick, in dem es Kraft anwenden will? Es landet sofort auf seiner Windel! Warum? Weil die Kraft, die es benutzt, um die Schwester zu schub-

sen, sein eigenes Gewicht genauso bewegt wie das der Schwester, und so fällt es selbst hinten über. Nun versucht es unbeirrt immer weiter und lernt schließlich, beide Beine in den Boden zu stemmen und sich in das Gewicht der Schwester hineinzulehnen. Diese Veränderung gleicht den Rückstoß aus, den es durch die Anwendung der eigenen Kraft erhält, und so kann es schließlich beim Schubsen erfolgreich sein und doch selbst stehen bleiben. So geht es uns allen. Jedes Mal, wenn wir Kraft benutzen, um ein Objekt oder ein signifikantes Gewicht zu bewegen, gerät unser Gleichgewicht in Gefahr, genau wie beim Baby.

Das ist eine schlichte physikalische Tatsache. Wir haben unseren Körper und unser Nervensystem trainiert, die Expansion, die mit der Benutzung von Kraft einhergeht, auszugleichen. Indem wir die Beine in den Boden stemmen und uns der Kraft entgegenlehnen, erhalten wir den starren Halt, von dem aus wir schieben oder zerren und auf eine Masse einwirken können, ohne selbst die Balance zu verlieren. Aber unser Gleichgewicht bleibt immer noch in Gefahr, die Körperspannung erhöht sich und der Bewegungsfluss wird extrem eingeschränkt. Weil wir das von Kindesbeinen an so machen, ist das tief eingeebnet und schwer zu ändern.

### Das Nervensystem verändern

Wenn wir dieses tief sitzende Programm ändern wollen, müssen wir ein bisschen besser verstehen, wie unser Körper in diesem Bereich funktioniert. Das Gehirn ist sehr komplex, aber grund-

## Die Frage nach der »doppelten Gewichtung«

sätzlich und im Groben kann man es in Großhirn (die »grauen Zellen«) und die darunterliegenden älteren Hirnteile (Hirnstamm, Kleinhirn, etc.) aufteilen. Es sind diese Teile, die so ziemlich alles kontrollieren, was mit uns vorgeht, außer dem Denken.

Das hoch entwickelte Großhirn unterscheidet uns von allen anderen Lebewesen auf der Welt, und wir sind ziemlich stolz auf unsere Fähigkeiten zu denken, zu begründen, abstrakte Ideen zu formulieren und uns erfundene Möglichkeiten vorzustellen. Doch wir unterschätzen die wesentliche Rolle der älteren Gehirnteile, wenn es um das Erreichen von Meisterschaft geht. Hast du je versucht, eine Fliege zu fangen? Wenn die Fliege auf dem Rand deiner Tasse sitzt und du versuchst sie zu verscheuchen, dann entkommt sie mit großer Geschicklichkeit und landet meistens wieder auf dem Rand deiner Tasse. Hast du dieses Niveau an Fertigkeit?

Hast du je gesehen, wie eine Fliege eine Bruchlandung macht? Nein? Ich auch nicht. Fliegen sind nicht nur schwer zu fangen, sondern können auch quasi überall perfekt und aufs Genaueste landen. Wir würden jeden Mensch, der irgendetwas derartig gekonnt ausführen könnte, einen Meister nennen. Die Sache ist, dass das Gehirn einer Fliege so klein ist, dass es kaum zu finden ist, und dann ist auch noch kein bisschen Großhirn dabei. Das bedeutet, dass diese Fähigkeit vollständig aus den unscheinbareren älteren Hirnteilen stammt, die, was Könnerschaft und Fertigkeiten angeht, das »überlegene« Großhirn weit in den Schatten stellen.

Oftmals bemerken wir nicht, wie viel Fähigkeiten und Intelligenz die nicht-denkenden Teile des Gehirns enthalten. Sie beherrschen alle unsere Körperfunktionen. Wenn wir irgendetwas erreichen wollen, was auch nur in die Nähe der Fähigkeiten einer gewöhnlichen Stubenfliege kommt, dann sind es die nicht-denkenden Teile des Gehirns, die transformiert werden müssen. Wenn wir unser Gleichgewicht nicht riskieren und den Körper nicht versteifen wollen – das heißt auch unter Druck entspannt bleiben wollen –, dann müssen wir einen grundlegenden Wandel in unserem Nervensystem herbeiführen. So eine Veränderung ist eine echte Herausforderung, und Wangs Schüler hätten leicht jahrelang diese Verwandlung üben können, ohne doch ihren gewohnheitsmäßigen Gebrauch von Kraft aufgeben zu können.

Wir sollten also erwägen, ob der Fehler, von dem Wang sprach, nicht in dem meist unbewussten Automatismus des Nervensystems liegt, dem Einwirken eines Gewichts, einer Kraft oder eines Widerstandes eine eigene Kraft entgegenzusetzen. Obwohl das gleichverteilte Stehen auf zwei Füßen besser vermieden werden sollte, ist die Schwierig-

keit, unseren gewohnten und reaktiven Gebrauch von Kraft zu verändern, ein wahrscheinlicherer Kandidat für das, was Wang mitteilen wollte. Der Bereich, über den wir reden, lässt sich nicht in unserer Solo-Praxis finden, denn es ist ein Bereich, der Interaktion beinhaltet und wesentlich für die Meisterschaft des Taiji ist.

Ich habe diese Dinge über viele Jahrzehnte erforscht. Seit ich ein Teenager war, habe ich fast jede erdenkliche Kampfkunst betrieben. Als ich 1978 die Vollkontakt-Kampfkunst-Weltmeisterschaft in China gewann, fand zur gleichen Zeit ganz in der Nähe eine internationale Taiji-Zusammenkunft statt. Während der fünf Tage des Turniers verbuchten mich die Teilnehmer dieser Zusammenkunft für sich und bezeichneten mich als »Taiji-Kämpfer«, weil ich auf die Kraft meiner Gegner nicht mit Gegenkraft reagiert hatte. Seitdem sind mehr als 30 Jahre vergangen und meine Wahl hat sich wieder und wieder aufs Neue bestätigt.

## Die intrinsische Stärke nutzen

Jetzt, wo ich 60 bin, möchte ich mit dir teilen, dass es einen Weg aus diesem »Fehler« gibt. Leider ist es keine schnelle Reparatur, da er, wie ich oben dargelegt habe, eine grundlegende Veränderung unseres neurologischen Systems erfordert. Wenn wir keine Muskelkraft benutzen wollen, müssen wir offenbar eine andere Kraftquelle finden. Diese neue Kraft kann nicht davon abhängen, wie viel wir wiegen oder wie stark wir sind, und sie muss mit dem dauernden Erhalt des Gleichgewichts in unseren Füßen verträglich sein. Das ist die Natur dessen, was ich »mühevolle Stärke« nenne.

Mühevolle Stärke benutzt die »intrinsische« Stärke, die dem Körper als solchem schon innewohnt. Das erlaubt uns, Muskelkraft, Entgegenstemmen und Gleichgewichtsverlust zu vermeiden. Kurz: Wir vermeiden Wangs Fehler. Die Benutzung mühevoller Stärke kann natürlich nicht über Nacht aufgeschnappt werden. Aber schon das Nachdenken darüber, welche Dynamiken dabei beteiligt sein müssten, ist genug um festzustellen, dass das Prinzip der »doppelten Gewichtung« etwas anderes bedeutet, als sich auf den ersten Blick erschließt.

Lass deine Meinungen darüber beiseite und erkunde es selbst. Eine gründliche Untersuchung kann eine Menge zu deinem Studium beitragen, selbst wenn es nur dazu führen sollte, dass du die Dinge, die du für selbstverständlich hältst, tiefer hinterfragst. So eine offene Perspektive wird dein Üben voranbringen, egal wohin die Suche dich führt.

## TAIJIQUAN

Übersetzung aus dem Amerikanischen von Klaus-Heinrich Peters



**Peter Ralston**

ist in Asien aufgewachsen und begann als Kind in Singapur Kampfkunst zu lernen. Mit 20 hatte er schwarze Gürtel in Judo und Jujitsu, war Sumo Champion auf seiner Schule in Japan gewesen, war Judo- und Fechtmeister an der Universität Berkeley und lernte darüber hinaus Ch'uan Fa, Nördliches Si Lum Kung Fu, westliches Boxen und Muay Thai. Das Interesse an den »inneren« Kampfkünsten führte ihn zu einem ausführlichen Studium von Taijiquan, Xingyiquan, Baguazhang und Aikido. Dabei fokussierte er sich schnell auf das Taijiquan, das er seit 1968 ausübt. 1975 eröffnete er die »Cheng Hsin School« in Berkeley/Kalifornien und 1977 die »Cheng Hsin School for Internal Martial Arts and Center for Ontological Research«. Er unterrichtet heute weltweit und in seinem Trainingszentrum in Texas. Er ist Autor von sechs Büchern, von denen bisher zwei ins Deutsche übersetzt wurden: »Die Prinzipien des Cheng Hsin mühevoller Stärke« und »Das Prinzip der mühevollen Stärke«.

[www.chenghsin.com](http://www.chenghsin.com)  
[www.chenghsin.de](http://www.chenghsin.de)