

Chen Taijiquan als Selbstverteidigung für Frauen oder: „Für eine Frau pushst du ganz gut“

Zwar trainieren immer mehr Frauen Taijiquan, jedoch bestehen bei vielen Frauen mit dem Thema Tuishou – den „Schiebenden Händen“ Berührungsängste.

Wolfe Lowenthal versucht in seinem Buch Es gibt keine Geheimnisse dafür eine Erklärung zu finden:

„Professor Zheng Manqing war der Ansicht, dass Frauen für das Taijiquan von Natur aus begabter sind. Männer brauchen meist Jahre, bis sie dieses – den Frauen inwohnende Gespür für Feinfühligkeit und Sanftheit entwickelt haben. Trotzdem kann es auch bei Frauen jahrelang dauern, bis sich ihr Talent „auszahlt“. Und in der Zwischenzeit werden sie – wenn sie in einer unsensiblen Umgebung Tuishou üben – herum geschubst und, was sie wahrscheinlich am meisten frustriert, von körperlich stärkeren Männern „unterrichtet“, die sich – nur weil sie „gewinnen“ einbilden, mehr zu wissen.“ [1]

Dabei zeige sich die Qualität einer Taijischule, so Lowenthal, unter anderem darin, „inwieweit Frauen am Tuishou beteiligt sind“[2].



Das Tuishou-Training demonstriert deutlicher als das Formentraining den kämpferischen Aspekt des Taijiquan. Außerdem stellt es die Verbindung zur Selbstverteidigung dar.

Taijiquan gilt als eine sehr effektive Selbstverteidigungskunst. Aber gilt das auch für Frauen? Ist diese alte chinesische Kunst in der Lage den heutigen Lebensbedingungen von Frauen gerecht zu werden?

Selbstverteidigung für Männer und Frauen

Als Selbstverteidigung wird die Vermeidung von Angriffen auf die seelische und körperliche Unversehrtheit eines Menschen bezeichnet. Selbstverteidigung heißt, sich selbst zu vertrauen, der eigenen Kraft und Stärke, dem eigenen Gefühl und dem eigenen Willen. In der Selbstverteidigung geht es nicht nur darum, gegen jemanden zu kämpfen, sondern für sich selbst einzutreten. Innerhalb dieses Verständnisses ist Selbstbehauptung der Teil der Selbstverteidigung, in dem es nicht zu körperlichen Auseinandersetzungen kommt. Vielmehr geht es um Grenzverletzungen jeglicher Art, genauer gesagt, um Strategien gegen diese Grenzverletzungen. Im Folgenden ist mit Selbstverteidigung immer auch Selbstbehauptung gemeint. Voraussetzung für Selbstverteidigung ist zunächst ein Bewusstsein seiner selbst zu haben bzw. zu schaffen. Das bedeutet auch, sich der eigenen Angst und der damit einhergehenden Einschränkungen bewusst zu werden und diese nicht mehr hinnehmen zu wollen, um in dem Moment zu handeln und sich zu wehren, in dem die eigene Distanzschwelle verletzt oder durchbrochen wird. Begrenzungen als solche wahrzunehmen ist nicht immer einfach. Neben dem bereits erwähnten Bewusstsein braucht es auch Mut, sich diese Ängste und Einschränkungen einzugestehen.

Selbstverteidigung für Frauen muss jedoch auch innerhalb eines gesellschaftlichen Gesamtzusammenhanges betrachtet werden. So schreibt Jan Silberstorff in seinem Buch Schiebende Hände: „Ich weise allerdings noch einmal darauf hin, dass in der Frauenselbstverteidigung andere Gesetze gelten als in der der Männer.“ [3]

Für eine frauenspezifische Selbstverteidigung ist es zunächst notwendig, den strukturellen Aspekt von Gewalt gegen Frauen zu verstehen: Verschiedene Gewaltformen dienen der Einschüchterung und halten Frauen in Angst. Sexuelle Gewalt zieht sich durch alle sozialen Schichten und reicht von diskriminierenden Gesellschaftsstrukturen bis zu direkten körperlichen Übergriffen. Die Gewalttäter sind überwiegend Männer und stammen meist aus dem nahen familiären Umfeld oder aus dem Kollegen- und Bekanntenkreis. Die alltägliche Gewalt besitzt viele Ausdrucksformen: Frauen werden beleidigt, eingeschüchtert, vergewaltigt und ermordet.

Vergewaltigung sehen Autorinnen wie Susan Brownmiller als Machtinstrument des Mannes gegenüber der Frau. [4] Die Fakten sind bereits seit den 80-er Jahren bekannt, und obwohl mittlerweile in der Öffentlichkeit diesem Thema gegenüber eine größere Sensibilität besteht, dämmt dies die Gewaltverbrechen nicht ein. Diese Fakten sind daher eine Realität für jede Frau, auch im 21. Jahrhundert, egal ob sie persönlich davon betroffen ist oder nicht.

Um speziell Frauen die Vorteile des Taijiquan bezüglich der Selbstverteidigung näher bringen zu können, müssen diese Fakten und ihre Auswirkungen im Unterricht Berücksichtigung finden.

Gewalt, besonders in ihrer sexuellen Ausprägung, beschneidet in extremer Art und Weise die Selbstbestimmung von Mädchen und Frauen und hindert sie an der vollen Entfaltung ihrer Persönlichkeit. Alltägliche Demütigungen beeinträchtigen das Selbstwertgefühl von Mädchen stark. Häufig führen Gewalterfahrungen dazu, dass Mädchen ihren eigenen Körper ablehnen, ja sogar in ihm die eigentliche Ursache der Gewalt sehen. Solche massiven Angriffe haben weit reichende Folgen bezüglich der Körperwahrnehmung und dem Verhältnis zum eigenen Körper. Untersuchungen verschiedener Frauen-Notrufgruppen, die von sexuellem Missbrauch Betroffene beraten, bestätigen diese Auswirkungen. Die betroffenen Frauen und Mädchen leiden vor allem unter dem Gefühl, sich nicht wehren zu können und verlieren das Vertrauen in die eigenen Stärken. Dies kann dazu führen, dass Frauen ihren physischen und geistigen Bewegungsraum einschränken. Manchmal geschehen diese Einschränkungen sogar unbewusst und werden dadurch folglich gar nicht als solche wahrgenommen.

Frauen und Tuishou

Immer wieder gibt es im Taiji Frauen, die trotz jahrelanger Trainingserfahrung, dem Tuishou skeptisch gegenüberstehen. Im Taijiquan geht es um Weichheit, Nachgiebigkeit, „ins Verlieren soll investiert“ (Zheng Manqing) werden. Eigenschaften die viele Frauen sozialisationsbedingt sowieso schon mitbringen. Oft ist es aber die andere Seite, die vielen Frauen nicht zur Verfügung steht: Sich Raum nehmen, stehen zu bleiben, entschlossen für sich selbst und nicht nur für andere zu kämpfen fällt Frauen nicht immer leicht.

Durch die Stehmeditation nehme ich mir zunächst meinen eigenen Raum, den Raum in mir. Dies ist Grundvoraussetzung dafür auch den Raum in der Welt auszufüllen. Durch die ausschließliche Betonung von Weichheit und Nachgiebigkeit wird im Schiebende Hände-Training die Sozialisation von Frauen erstmals noch verstärkt, anstatt ausgeglichen bzw. überhaupt berücksichtigt. Für viele Frauen wäre es sinnvoll, zuerst mehr ins Gewinnen zu

investieren, sich Raum nehmen zu lernen, stehen bleiben zu können bevor sie in etwas investieren, das sie sowieso schon ganz gut können. Erst dadurch gibt es überhaupt die Wahlmöglichkeit, und jede kann sich entscheiden ob sie stehen bleibt oder weggehen möchte. Sicherlich kommt auch für Frauen der Zeitpunkt, ins Verlieren zu investieren. Für Frauen besteht innerhalb des klassischen Taijiquan-Trainings die Gefahr, den zweiten vor dem ersten Schritt zu machen und so gar keine Wahl zu haben.

Auch um sich für andere einzusetzen, um anderen helfen zu können, muss ich zuerst selbst stabil und sicher sein, sozusagen in meinem eigenen Gleichgewicht stehen. Nur so kann ich wirklich effektiv auch für andere handlungsfähig werden.

Frauen äußern manchmal, dass sie keine Lust haben, zusätzlich auch noch beim Taijiquan herum geschubst zu werden. Oftmals haben sie einfach noch keine positiven Erfahrungen innerhalb des „Pushhands“ gemacht. Gerade das „Pushhands“-Training bietet jedoch viele Möglichkeiten, sich selbst kennen zu lernen, den eigenen Handlungsspielraum zu erproben und zu erweitern sowie sich spielerisch und mit viel Freude dem kämpferischen Aspekt des Taijiquan anzunähern. Es wäre doch zu schade, diesen Teil des Kuchens noch nicht einmal probieren zu wollen.

„Für eine Frau pushst du ganz gut“ hörte ich neulich zum wiederholten Male während eines Seminars von einem Taiji-Kollegen. Diese Aussage ist sehr aufschlussreich: Auch im Taijiquan ist der Mann das Maß aller Dinge. Deswegen ist es sinnvoll, Frauen auch explizit von Frauen unterrichten zu lassen.

Um Frauen die Möglichkeit zu geben, sich die Erfahrungen des Tuishou zu erschließen, habe ich gemeinsam mit Almut Schmitz 2008 das erste stilübergreifende Frauen Pushhands-Treffen in Deutschland initiiert. [5] Die Idee ist, Frauen von Frauen unterrichten zu lassen und einen Raum zu bieten, in dem sich auch Frauen, die dem Pushhands eher skeptisch gegenüber stehen, erproben können. Aber diese Treffen bieten auch die Möglichkeit zum Austausch unter erfahrenen „Pusherinnen“. Außerdem ist es ein Anliegen, Netzwerke mit Frauen zu bilden, die sich mit dem Thema Taijiquan bzw. Tuishou, stilübergreifend beschäftigen möchten.

Taijiquan und Selbstverteidigung

Im Vergleich zu meinen eigenen Erfahrungen mit Karate und anderen Kampfkünsten sowie mit Selbstverteidigung, wurde mir relativ schnell der große Nutzen des Taijiquan, wie ich es in der WCTAG, unter Chen Xiaowang und Jan Silberstorff erlerne, deutlich. Da mich persönlich an den Kampfkünsten schon immer ihre Wirksamkeit im Bezug auf die Selbstverteidigung interessiert hat, fragte ich mich nach den ersten Erfahrungen mit der Stehmeditation im Chen Taijiquan, der so genannten „Stehenden Säule“ (Zhanzhuang) schon hin und wieder: „Was soll dieses „Herum-Stehen“, kombiniert mit den langsamen Bewegungen des Taijiquan für eine ernsthafte, körperliche Auseinandersetzung bringen?“

Bald spürte ich jedoch die ersten Veränderungen. Ich fühlte und füllte mehr und mehr meinen eigenen, inneren Raum. Ich wurde ruhiger und gelassener und langsam entwickelte sich ein Gefühl der eigenen Mitte. Das Training half mir im alltäglichen Stress immer besser zu entspannen und loszulassen. Die Möglichkeit, unter Druck bzw. unter Stress zu entspannen und dadurch einen besseren Überblick zu bewahren, kann in einer Selbstverteidigungssituation von existenzieller Wichtigkeit sein.

Durch die Stärkung der eigenen Mitte, durch eine ruhige und realistische Wahrnehmung, durch ein friedvolleres und gesünderes Umgehen mit sich selbst und anderen in Verbindung

mit einer immer besser werdenden eigenen Standhaftigkeit und einer verbesserten Körperstruktur wächst auch die Entschlossenheit, ganz und gar für sich einzustehen. Die Voraussetzung dafür ist die Schaffung des eigenen Bewusstseins, des Selbst-Bewusstseins. Gerade die Stehmeditation schafft diesen Bewusstseins-Zustand. Die Stehmeditation hilft, den eigenen Raum wahrzunehmen und ihn zu bewahren.

Jedoch kann das Taijiquan-Training im Bezug auf Selbstverteidigung auch seine Tücken haben. Festgelegte Regeln mancher Systeme sind ein Nachteil solcher Kampfkünste, für Männer wie für Frauen, da die Gefahr besteht, sich auch in einer ernsthaften körperlichen Auseinandersetzung automatisch, da eintrainiert, an diese Regeln zu halten. So schreibt auch Jan Silberstorff:

„Unter Missachtung der eigentlichen Zielsetzung wird es (das Pushhands, Anm. d. Verf.) oft herunter gebrochen zu einem reinen Geschicklichkeitsgerangel, welches mit der Zeit seine eigene Dynamik und Reglementierung erhalten hat. Letztere ist jedoch häufig nicht mehr von ernsthafter kampfbbezogener Relevanz“ (S. 24, Schiebende Hände).

Eine tatsächliche, körperliche Auseinandersetzung zeichnet sich aber gerade dadurch aus, dass sie unfair, hinterlistig und unkontrolliert ist. Alles ist erlaubt, es gibt keine Regeln! Dies zu berücksichtigen ist wichtig- für Männer und für Frauen!

Hinzu kommen sollte, dass die spezielle Situation von Frauen innerhalb des Taijiquan-Trainings Berücksichtigung findet. Meiner Meinung nach fängt die Selbstverteidigung im Taijiquan bei den beschriebenen positiven Auswirkungen der Stehmeditation an. Die Sicherheit mit sich selbst sowie eine ruhige, zentrierte und friedliche Ausstrahlung und eine feinere Wahrnehmung sind die besten Voraussetzungen für Selbstverteidigung, da allein durch diese Ausstrahlung häufig erst gar keine (körperlichen) Auseinandersetzungen mehr zustande kommen. Dies gilt nicht in jeder Situation und ist keine Garantie dafür, dass keine Übergriffe mehr stattfinden. Nicht unerwähnt sollen an dieser Stelle auch der gesundheitliche und seelische Nutzen und das spirituelle oder geistige Potential des Taijiquan bleiben. So hilft es, sich gesund zu halten und die Zusammenhänge der Welt und des Seins grundsätzlich besser zu verstehen können. Das Taijiquan bietet eine wundervolle Möglichkeit, sich etwas Gutes zu tun: zur Ruhe zu kommen und sich immer besser zu zentrieren und dadurch mehr Stabilität zu finden, um den Widrigkeiten des ganz normalen Alltages besser Stand halten zu können. So führt das Taiji-Training vor allen Dingen hin zu einem entspannten, friedvolleren und damit glücklicherem Leben und bietet dadurch auch die Grundvoraussetzungen für einen geistigen Weg.

Taijiquan Unterricht Für Frauen

Aus der Überzeugung, dass Chen Taijiquan eine effektive Möglichkeit zur Selbstverteidigung sein kann, biete ich schon seit mehreren Jahren Frauen Taiji Kurse an. Innerhalb meines Trainingskonzeptes für Frauen ist Selbstverteidigung immer wieder ein zentrales Thema. Selbstverteidigung bedeutet für mich mit Lust die EigenMacht wieder zu entdecken, sich selbst wertzuschätzen, sich ernst zu nehmen. Information und Aufklärung gehören genauso zum Training wie der Spaß am Entdecken und Spüren der eigenen körperlichen Stärken. Meine früheren Erfahrungen mit feministischer Selbstverteidigung, Wendo [6], hat mich genauso wie das Taiji-Training gelehrt, dass nicht die erlernte Technik grundlegend ist für den Erfolg, vielmehr ist es die Einstellung und die Entschlossenheit. Innerhalb dieses Verständnisses von Selbstverteidigung ist jede Entscheidung in Ordnung, auch ein Nicht-Handeln kann eine Entscheidung sein. Wenn Taijiquan als Selbstverteidigung für Frauen funktionieren soll, müssen auch Themen wie Angst und Wut, persönliche Hemmschwellen, beispiels-

weise Schlaghemmungen oder Rollenverhalten behandelt werden. Die Erfahrungen körperlicher Selbstverteidigung sollten einen Übertrag finden in den Alltag der Frauen, in dem keine körperlichen Kämpfe stattfinden. So soll ein Bewusstsein über die eigenen Muster und Konditionierungen als auch über die eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten geschaffen werden.

Die notwendigen Informationen und Fakten zu den Situationen, in denen Frauen Grenzüberschreitungen und Gewalt erleben, sollten im Taiji-Training genauso Berücksichtigung finden wie die spezielle Sozialisation von Frauen. Eine effektive Selbstverteidigung für Frauen muss sich über diese Fakten im Klaren sein und diese in ihr Konzept mit einbeziehen. Sonst läuft jede Kampfkunst/Selbstverteidigung Gefahr für Frauen nutzlos zu sein. Wenn aber der speziellen Situation von Frauen Rechnung getragen wird, bietet Taijiquan auch für Frauen eine wirksame Möglichkeit zur Selbstverteidigung. Innerhalb des Taijiquan kann das Pushhands -Training – mit der richtigen Intention geübt – sehr gut auf körperliche Auseinandersetzungen vorbereiten, noch dazu ohne großes Verletzungsrisiko. Es ist die Brücke zur Selbstverteidigung, aber es muss auch klar sein, dass es nicht die Selbstverteidigung an und für sich ist. Jedoch bietet das Pushen eine wundervolle Möglichkeit, die Taiji-Prinzipien zu zweit umzusetzen, auszuprobieren bzw. zu überprüfen in wie weit diese Übersetzung gelingt. Um den eigenen Stand zu überprüfen und zu verbessern, sowie die eigene Entschlossenheit zu stärken, können Übungen im festen Stand (Dingbu) genauso verwendet werden wie Übungen mit Schritten (Houbu). Darüber hinaus kann gezeigt werden, wie die Taiji-Prinzipien gerade auch in der Frauenselbstverteidigung angewendet werden können. Chen Taijiquan kann so die Möglichkeit bieten sich als Frau mit viel Freude mit der kämpferischen Seite des Taijiquan zu beschäftigen. Es kann helfen die eigene Entschlossenheit zu entwickeln, für sich selbst einzustehen, für sich selbst die Verantwortung zu übernehmen, für sich selbst zu sorgen, sich selbst etwas Gutes zu tun: Die Grenzen wahrzunehmen und zu respektieren, bei anderen und bei sich selbst. Regelmäßiges Taiji-Training verschafft in erster Linie Wohlbefinden und Gesundheit, es gibt uns Selbst- Bewusstsein, es stärkt unser Selbst-Vertrauen und bietet so die Basis für alles Weitere: Zufriedenheit und Glück, spirituelles Wachsen mit Hilfe einer Kampfkunst und eben auch die Möglichkeit zur effektiven Selbstbehauptung bzw. Selbstverteidigung. Und so beantwortete ich die anfangs gestellte Frage: Ja – Chen Taijiquan ist eine effektive Selbstverteidigungskunst. Unter bestimmten Voraussetzungen auch für Frauen.

[1] Wolfe Lowenthal Es gibt keine Geheimnisse. Norderstedt: Kolibri-Verl., 1993, S. 49

[2] ebd.

[3] Jan Silberstorff, Schiebende Hände, Velbert : Lotus-Press, 2008, S. 258

[4] Susan Brownmiller, Gegen unseren Willen. Vergewaltigung und Männergesellschaft, Frankfurt: S. Fischer 1978

[5] 2010 wird dieses Treffen zum dritten Mal stattfinden: vom 04.06. bis 06.06. 2010 in Hamburg

[6] Anfang der siebziger Jahre entstand in Kanada eines der ersten feministischen Selbstverteidigungssysteme, Wendo, aus der Erfahrung heraus, dass auch Frauen, die Kampfsport trainierten, sich häufig in realen Angriffssituationen nicht mit Hilfe der erlernten Techniken zur Wehr setzten. „Wendo“ ist eine Wortneuschöpfung – analog zu verschiedenen Budo-Künsten – die sich aus „Wen“, einer Abkürzung für das englische „women“ (Frauen), und „Do“, japanisch für Weg, zusammensetzt und „Weg der Frauen“ bzw. „Frauen in Bewegung bedeutet“. Literaturliste zum Thema von Sasa Krauter im Internet unter www.wctag.de

Sasa Krauter
Dipl. Sportpädagogin
Taijiquan und Qi Gong-Lehrerin WCTAG
Sporttherapeutin (DVGS)

Neben ihrem Taiji-Unterricht für Männer und Frauen, ist Sasa Krauter Leiterin der Taiji-Abteilung in der Frauenkampfkunstschule Innae in Karlsruhe. Außer am kämpferischen ist sie am therapeutischen und geistigen Aspekt des Taijiquan interessiert. Hierbei ist sie u. a. in der Ausbildung für angehende Sport- Therapeuten und Therapeutinnen tätig und unterrichtet neben Taiji auch Qi Gong und Meditation. Seit Mitte der 80-er Jahre beschäftigt sie sich intensiv mit den Themen östliche Philosophien, Kampfkünste sowie Frauen und Selbstverteidigung. Chen Taijiquan nach Chen Xiaowang ist für sie ein Lebensweg geworden, in dem sich Gesundheit, Spiritualität und Kampfkunst vereinen. Sie sieht Taijiquan als Lebenskunst, um Körper und Geist zu schulen und versteht ihren Unterricht als Aufgabe etwas vom großen Erfahrungsschatz des Taijiquan weiterzugeben.

