

08 Renate Kuschke

Signet

[0:04] Erschöpfung statt Gelassenheit. Warum Achtsamkeit die falsche Antwort auf so ziemlich jede Frage ist. Ein Podcast von Katrin Fischer.

O-Ton

[0:15] Das Interessante ist ja, dass in den Bewegungen Yin und Yang immer untrennbar verschmolzen, verflochten sind. Wenn zum Beispiel wir Arme wie Flügel heben, dann bleiben die Fingerspitzen aber unten. Also der Arm steigt, aber die Finger schauen nach unten. Das wäre Yin im Yang. Also es gibt eigentlich nie nur Tun oder nur Lassen. Es gibt immer Übergänge, es gibt immer das eine auch im anderen.

Kathrin Fischer:

[0:39] Es gibt nur das eine im anderen und das andere nicht ohne das eine. Es gibt das sowohl als auch, das zwischendrin, das Tun im Lassen, das Lassen im Tun, das Yin im Yang und nicht zu vergessen das Yang im Yin. Und es gibt sehr viele, sehr blumenreiche Ausdrücke für all das.

Kathrin Fischer:

[0:57] Warum in der alten chinesischen Philosophie dennoch eine transformative Kraft für unsere Gesellschaft liegen könnte, darüber spreche ich heute mit einer für mich sehr besonderen Gesprächspartnerin, nämlich mit meiner Qigong-Lehrerin Renate Kuschke. Renate beschäftigt sich seit etwa 35 Jahren mit Tai Chi Chuan und Qigong. Sie ist im traditionellen Stillen Qigong ausgebildet, hat Fort- und Weiterbildungen bei vielen internationalen Lehrenden gemacht und absolviert seit 2005 bei der taoistischen Meisterin Zhu Yi eine Ausbildung in dem von Zhu Yi entwickelten Dan-Dao-System. Für Renate ist Achtsamkeit oder Gewahrsein, das was sie Lauschen nennt, die Grundlage all ihrer Übungen. Entsprechend haben wir natürlich viel in der letzten Zeit über das Thema Achtsamkeit und besonders über meinen kritischen Ansatz dazu diskutiert und irgendwann habe ich sie zum Gespräch eingeladen und ich bin sehr froh, dass sie die Einladung angenommen hat. In dieser achten Podcast-Folge geht es nicht um Achtsamkeit als individuelle Anpassungsstrategie an strukturell bedingte Krisen und es geht nicht um das Milliardengeschäft mit der Selbstoptimierung per App. Heute geht es um eine 2500 Jahre alte Philosophie in Bewegung. Viel Spaß damit. Hallo Renate, schön, dass du da bist.

Renate Kuschke:

[2:15] Ja, hallo Katrin, vielen Dank für deine Einladung zum Gespräch und ich bin schon ganz gespannt auf deine Fragen.

Kathrin Fischer:

[2:22] Ja, und ich bin gespannt auf deine Antworten. Wir werden uns in diesem Gespräch, Renate, zwischen Praxis und Theorie hin und her bewegen, denn du bist zum einen Praktikerin, du bist Tai Chi Chuan und Qigong-Lehrerin und zum anderen bist du Theoretikerin. Du beschäftigst dich jetzt seit fast 40 Jahren intensiv mit taoistischer Philosophie, mit chinesischer Philosophie und Philosophiegeschichte und auch mit chinesischer Sprache. Und mit dieser Art, dich vorzustellen, Theoretikerin und Praktikerin, sind wir irgendwie auch gleich schon heute bei unserem heutigen Thema. Ich habe dich ja in einer gewissen Strukturlogik vorgestellt. Ich habe dich in Gegensätze eingeteilt. Also du bist Praktikerin und Theoretikerin. Und mit dieser Einteilung bin ich schon einer bestimmten Strukturlogik gefolgt. Die Logik ist des binären. Das ist eine Logik, die wir hier im Abendländischen haben. Entweder ist A oder B, wahr oder falsch, aktiv oder passiv, Theoretikerin oder Praktikerin. Und genau über diese Logik werden wir heute sprechen und zwar nicht aus reinem Selbstzweck, denn wir zwei haben uns ja nicht einfach nur verabredet, weil wir gerne über Qigong reden wollen, sondern in diesem Podcast gibt es eine grundsätzliche gesellschaftskritische Fragestellung, nämlich die Frage, wie wir sozusagen den Individualismus unserer Gegenwart lösen.

Kathrin Fischer:

[3:40] Überwinden können, ist vielleicht die falsche Frage, aber wir sprechen auch über die Aggressivität einer bestimmten Subjekt- und Weltvorstellung und haben uns auch vorgenommen, über die transformative Kraft von Achtsamkeit zu sprechen. Und diese Kraft hat genau was mit dieser Überwindung von der Logik des Binären zu tun. Jetzt habe ich schon einiges verraten, wie unser Gespräch so geplant ist. Und ich habe halt lange überlegt, wie wir es einteilen können, weil wir sehr große Themengebiete vor der Brust haben sozusagen. Also chinesische Philosophie, Qigong, abendländisches Denken, Dao, die Leiblichkeit. Und wie teilt man das für anderthalb Stunden ein?

Kathrin Fischer:

[4:19] Und dann habe ich mir gedacht, du hast einen Titel vorgeschlagen für dieses Gespräch, der heißt Vom Tun zum Lassen, absichtslose Achtsamkeit. Und ich habe mir dann gedacht, ich nehme einfach diesen Titel als Geländer, ich folge dir und wir sprechen sozusagen über Tun, über Lassen, über Absichtslosigkeit, über Achtsamkeit. Und deshalb fange ich natürlich mit dem Tun an, gemäß diesem Titel und komme jetzt zu meiner ersten Frage. Wenn du vom Tun sprichst, was meinst du dann damit?

Renate Kuschke:

[4:47] Ja, eine gute Frage. Ich kann Tun nur im Kontext mit Tun und Lassen beschreiben und dann meine ich mit Tun ein zielgerichtetes Tun, auf ein bestimmtes Ergebnis hin ausgerichtetes Tun, ein planmäßiges Tun, ein absichtsvolles Tun, sozusagen ein Tun als handelndes Subjekt.

Renate Kuschke:

[5:14] Dieses Tun ist per se nichts Schlechtes. Das ist nichts Negatives. Wir brauchen das. Wir müssen planvoll handeln können. Wir müssen Absichten auch verfolgen können. Aber in dem Können steckt schon, es ist nur eine Option. Das Problem ist, wenn ich im Tun stecken bleibe. Also ich habe einen Plan gemacht, ich habe eine Absicht, ich möchte das tun. Und dann funktioniert es nicht, komme ich

in Stress, weil ich einen anderen Modus überhaupt nicht in Erwägung ziehe. Und das wäre der Modus des Lassen. Da kommen wir später noch zu. Vielleicht an drei Beispielen, wo auch die ZuhörerInnen verstehen, was ich meine. Tun oder die Grenzen von Tun sind doch gegeben durch bestimmte Situationen wie Entspannung, auch Schlaf, kann ich Schlaf tun, er kommt, er kommt nicht, ich kann vielleicht verschiedene Wege ausprobieren, auch die Entspannung, kann ich die tun, Erholung, kann ich Erholung tun,

Renate Kuschke:

[6:23] Und auch, und das finde ich ganz wichtig, Kreativität. Dieser paradoxe Satz, sei doch kreativ, hat ja noch nie zu irgendetwas geführt. Also brauche ich für diese Bereiche des Lebens, Erholung, Entspannung, Kreativität, eigentlich auch noch einen anderen Modus des Handelns.

Kathrin Fischer:

[6:46] Und das ist der Modus des Lassens. Da sprechen wir gleich nochmal drüber. Ich wollte jetzt noch mal kurz so zusammenfassen. Ich habe auch über Tun nachgedacht. Das passt, glaube ich, zu dem, was du so sagst. Ich würde es jetzt ein bisschen politischer noch mal kurz fassen. In dem Sinne, dass in den industrialisierten kapitalistischen Gegenwartsgesellschaften, in denen wir beide jetzt leben, Menschen permanent dazu aufgerufen sind, ihre Potenziale mithilfe unterschiedlicher Selbsthilfetechniken oder Optimierungstechniken zu verwirklichen, zu nutzen. Also kreativ zu sein, alles zu optimieren. Die Soziologen reden von einem kulturell verankerten Steigerungsspiel. Also wir sollen permanent uns selber eigentlich übertreffen. Bist du damit einverstanden, dass das Tun, was du gerade beschrieben hast, in diesem gesellschaftlichen Tun, wie ich es jetzt beschrieben habe, aufgeht oder es Schnittmengen gibt?

Renate Kuschke:

[7:41] Ja, auf jeden Fall, auf jeden Fall. Also ich bin natürlich doch auch mehr Praktikerin als Theoretikerin, aber es hängt so eng zusammen und meine Praxis ist ja die Praxis des Qigong. Und wenn ich da Anleitungen gebe, ganz oft vor allem in der Hinsicht, lass das etwas mehr, weil wir diese, was du eben beschrieben hast, dieses fixiert sein, ich muss etwas tun, damit etwas besser wird, Damit ich besser entspannt bin, damit ich lockerer bin und überhaupt erstmal zuzulassen, dass das überhaupt nicht mit Tun auch wirklich aufgeht. Und ich glaube schon, dass man das übersetzen kann, auch auf die gesellschaftliche Ebene, wenn ich immer nur im Tun bin. Dann werde ich unflexibel. So würde ich das auch von dem Qigong-Standpunkt aus beschreiben.

Kathrin Fischer:

[8:33] Du gibst Stressbewältigungskurse, du gibst Qigong-Kurse. Ich weiß das, weil ich seit vielen Jahren in deine Qigong-Kurse auch gehe. Sind die Menschen, die zu dir kommen, sehr aktive Menschen, die viel tun, viel machen, die eine Pause von der Selbstoptimierung suchen? Oder was sind so die Gründe, die du kennst?

Renate Kuschke:

[8:51] Ja, unterschiedlich. Ich muss natürlich sagen, dass Qigong und auch Tai Chi-Chen beide nicht gerade den Ruf haben, die Selbstoptimierung zu fördern. Yoga zum Beispiel ist auch ein wunderbares System, hat aber auch einen kleinen Hang oder bestimmte Richtungen, nicht schlanker, schöner, entspannter mit Yoga.

Kathrin Fischer:

[9:18] Erleuchteter.

Renate Kuschke:

[9:19] Ja, auch noch, genau. Und das wäre ja dem Qigong schon mal grundsätzlich nicht unbedingt zuzuschreiben. Ich habe noch nie eine Ausschreibung zu Qigong oder Tai Chi Chuan gelesen, die damit wirbt, dass wir schöner, schicker, schlanker oder selbstoptimierter werden. Es geht immer um andere Dinge. Es geht um Gelassenheit. Da steckt schon dieser andere Modus des Tuns auch drin. Es ist aber unterschiedlich. Also in die Kurse, die wöchentlich laufen,

Renate Kuschke:

[9:53] Glaube ich, da kommen Menschen, die auch genau so etwas suchen. Nicht eine Entspannung, die aber mir nicht zusätzlich Stress macht, die erstmal per se auch kein Ziel hat. Ich möchte das gerne machen. In die Stressbewältigungswochen, nicht als Bildungsurlaub anerkannt, da kommen schon oft auch Menschen, die sehr, sehr unter ihrem Beruf leiden oder unter den Anspannungen, den Anforderungen, den gestiegenen und da ist mir auch immer wichtig zu sagen, dass es in den Wochen nicht darum geht, sich jetzt ein Programm zurechtzubasteln, mit dem ich diesen gestiegenen Anforderungen, den ungunstigen Anforderungen, den krankmachenden Anforderungen gerecht werden kann, sondern eigentlich einen Weg zu suchen, erstmal zu begreifen, was ist wirklich für mich krankmachend, wo sind die Zusammenhänge, Wie kann ich selber auch einigermaßen gesund bleiben in einem solchen System und was kann ich auf anderen Ebenen auch noch vielleicht verändern? Ich versuche auch da immer ein bisschen weiteren Blick zu geben und auch durch einen Aufbaukurs, den ich seit einigen Jahren mache, die chinesische Philosophie als einen Gegenpol vorzustellen. Was gäbe es denn sonst noch außer dem Tun? Und das ist auch ein interessantes Seminar, wo wir uns damit sehr stark beschäftigen.

Kathrin Fischer:

[11:20] Wir kommen ja gleich dazu, was gäbe es noch außer dem Tun? Ich möchte noch ein ganz bisschen bei deinen Kursen bleiben, dass Menschen, die die jetzt nicht besuchen, sich vielleicht vorstellen können, wenn du sagst, das Lassen ist sehr wichtig. Der Leib ist wichtig, da kommen wir auch noch drauf. Wie vermittelst du das?

Renate Kuschke:

[11:38] Naja, das ist eigentlich durch die Sprache, die zum Qigong und auch zum Tai-Chi-Chen gehört, gar nicht mal so schwer. Die Sprache, die Worte, die Bilder, die benutzt werden, kommen in der Regel aus der Natur. Und ich sage ja manchmal, wenn wir unsere Arme wie Flügel bewegen, habt ihr

schon jemals eine angespannte Möwe gesehen, die völlig verkrampft am Himmel schwebt? Sowas haben wir alle noch nicht gesehen. Das wirkt ja immer leicht, mühelos. Und die Bilder der Natur, die sind ausschlaggebend. Haben wir das Gefühl, ein Krokus, der jetzt im Frühling aus der Erde strebt, der strengt sich dafür an. Ich glaube nicht, dass wir dieses Gefühl haben. Er wirkt weich und zart und kommt trotzdem durch die harte Erde. Und das sind so Bilder, die auf unseren Körper sehr direkt wirken. Bilder wirken oft viel mehr als Worte.

Renate Kuschke:

[12:39] Und so sind eben die Anleitungen. Oder wir stehen im Wasser und wir stehen erstmal ruhig da und warten, stellen uns vor, Wellen kommen und die Wellen bewegen uns. Da kann man schon ganz schnell spüren, wer in der Lage ist, Wirklich auf die Wellen zu warten, denn dann kommt nicht sofort nach der Anleitung, stellt euch vor, ihr werdet jetzt durch Wellen bewegt, sofort ein Hin und Her wackeln, will ich mal sagen. Wenn ich in diese Anleitung hineingehe, muss ich erstmal eine Pause machen. Ich muss erstmal warten und lauschen und dann lasse ich die Worte in meinem Körper sozusagen aufgehen Und dann passiert etwas, das ich eben nur durch reines Tun nicht machen könnte.

Kathrin Fischer:

[13:28] Warten ist sehr viel. Auch eine richtige, also das erlebe ich in deinen Kursen immer wieder, wartet, dass du uns auch sagst, stopp, nicht die Arme gleich heben, sondern wartet doch erstmal darauf, dass der Wind eure Arme hebt und die von alleine hochgehen. Ich erlebe das dann tatsächlich, das ist ein sehr, sehr schönes Erlebnis von Mühelosigkeit, wie du das sagst, was ich sonst in meinem Leben nicht so oft habe. Aber dieses Warten und nicht gleich tun, das ist schon eine Vorbereitung des Lassens, oder?

Renate Kuschke:

[13:56] Ja, auf jeden Fall. Nicht warten ist im Grunde der Schlüssel. Und was ich dann oft mit Lauschen beschreibe, ist die Übersetzung eines chinesischen Begriffes, der dazu verwandt wird. Wir sagen ja oft, denke mal daran, der Wind hebt deine Arme. Aber das Denken ist eigentlich gar nicht gefragt. Wir haben oft nicht so, es fehlt ein bisschen die Spur, leiblich Dinge zu erfahren und dann darauf zu reagieren. Und wenn ich den Begriff Lauschen nehme, eben aus dem Chinesischen, dann hat es eine Qualität, die das Warten schon beinhaltet und die mich ein bisschen zurücknimmt, die Offenheit signalisiert, was höre ich denn eigentlich? Das ist eine andere Haltung, als wenn ich davon ausgehe, ich weiß, was zu tun ist, ich weiß, was jetzt kommt. Ich warte erst mal, wie es sich entwickelt. Das ist mit Lauschen gemeint. Dann bekomme ich auch gleich einen freieren Zugang zu meinem Körper.

Kathrin Fischer:

[15:02] Langsam begeben wir uns genau dahin zwischen Aktivität und Passivität und dann können wir ja mal übers Lassen sprechen. Und wenn wir übers Lassen sprechen, dann müssen wir in die Welt des Tao eintauchen oder wir wollen in die Welt des Tao eintauchen. Du hast im Sommer 2021 das Laoze-Projekt gestartet, in dem beschäftigst du dich in einem monatlichen Text mit diesem legendären

chinesischen Philosophen, mit dem berühmten Buch Tao Te Ching, eine Sammlung von Spruchkapiteln, ein heiliger Text, am meisten übersetzt nach der Bibel und es geht darum um das Tao. Und das ist eine große Sache, dem wollen wir uns jetzt nähern, um das, was du als Lassen bezeichnest, ein bisschen besser zu verstehen über die chinesische Philosophie. Und auch diesem näher nähern wir uns, nämlich über die chinesische Sprache. Denn Alan Watts, ein ganz berühmter Religionsphilosoph, hat eine Einführung geschrieben in den Taoismus und da schreibt er, er wäre dafür, dass Chinesisch an Schulen gelehrt werden solle. Und jetzt Zitat, weil von allen Hochkulturen sich die ihre in ihrer Denkweise am meisten von der unseren unterscheidet. Und diese Unterscheidung, die du gerade ja auch schon so ein bisschen angedeutet hast, die wollen wir jetzt verstehen, indem wir uns über die alte chinesische Schriftsprache dem nähern. Was sind da die Besonderheiten?

Renate Kuschke:

[16:31] Genau, ich will vielleicht zu dem Zitat von Ellen Watts kurz anmerken, das ist in den 70er Jahren geschrieben, da war die Begeisterung, da war das so neu, da war China ja auch noch hinter einer gewissen Mauer versteckt. Wir haben nicht mitbekommen, was da gerade passierte in den 70er Jahren. Und alles, was ich, wenn ich in dem Gespräch chinesische Philosophie erwähne, meine ich damit immer die alte, vor 2500 Jahren ungefähr entstandene Philosophie von Lao Tse und von Chang Tse und nicht das heutige China. Das möchte ich auch einmal ganz kurz noch gesagt haben.

Renate Kuschke:

[17:12] Und dann zur Sprache, auch da gab es natürlich Veränderungen. Nicht wie moderner China wurde, musste man sich anpassen an Sprachgeflorenheiten auch anderer Länder. Aber ursprünglich, die alte chinesische Schriftsprache ist aus Bildern entstanden. Und wie schon angedeutet in den Übungsanleitungen, ein Bild hat einen viel direkteren Zugang zu unserem Gesamterleben als eine Definition, als ein Wort, das aus Buchstaben besteht, wobei jeder einzelne Buchstabe eigentlich überhaupt gar keinen Sinn ergibt. Ob ich ein E, es sind vier Striche, also das hat keinen Inhalt in dem eigentlichen Sinne.

Renate Kuschke:

[18:03] Aber ein Bild, die alte Bildsprache, bringt eben etwas mit sich. Wenn ich Bild an Bild reihe, dann verschwimmen Wortklassen, dann habe ich in dem Sinn auch keine Wortklasse. Das heißt, das Bild, Sonne kann zum Beispiel auch Leuchten heißen, also kann als Verb benutzt werden. Es kommt immer auf den Kontext an. Es ist eine extrem kontextuelle Sprache.

Kathrin Fischer:

[18:31] Ganz kurz, Wortkassel heißt Substantiv, Adjektiv, um es noch einmal klar zu machen.

Renate Kuschke:

[18:36] Danke, genau. Und da wäre ja per Definition bei uns ein Satz ja erst vollständig, wenn er mindestens Subjekt, Prädikat, Objekt, also muss nicht immer sein, aber zumindest ein Subjekt hat.

Irgendetwas, irgendwer muss in dem Satz der Handelnde sein oder die Handelnde. Und es fällt uns extrem schwer zu begreifen, dass es auch eine Sprache gibt. Und das meinte Ellen Watson, nicht so anders. Eine Sprache gibt, das trifft aber auch auf das Sanskrit zu, ist alte indische Sprache.

Renate Kuschke:

[19:19] Allerdings nicht so stark wie auf die Bildsprache der Chinesen. Es ist nicht unbedingt notwendig, ein Subjekt zu haben. Wir merken gar nicht, wie wir Hilfssubjekte einfügen, wenn wir zum Beispiel sagen, gestern regnete es stark. Wir fragen uns auch nicht, wer oder was ist denn es? Gestern hat es geschneit und so weiter. Wir fügen ein Hilfssubjekt ein. Und uns erschien ein Satz wie, gestern regnete stark.

Renate Kuschke:

[19:56] Unvollständig, also unserem denkenden Geist, analytischen Geist, der sofort eine Sprachanalyse vornimmt und sagt, halt, da fehlt was, erscheint der Satz unvollständig. Aber ich glaube, wenn wir mit geschlossenen Augen intuitiv nur die Worte gestern regnete stark hören, reicht es eigentlich. Es ist genug. Eine Atmosphäre ist entstanden. Ein Bild hat sich geöffnet. Wir können sofort den Regen prasseln hören. Wir sind gleich da drin. Das heißt, die chinesische Bildsprache ist eher andeutend, beschreibend, vermittelt Atmosphären und legt es nicht auf Definitionen an. Das ist grundlegend anders. Ja, das sind vielleicht die wichtigsten Dinge, die da Unterschiede sind.

Kathrin Fischer:

[20:50] Da würde ich aber nochmal nachfragen, weil genau das, was du jetzt gesagt hast, gestern regnete es stark. Da ist ja diese grammatikalische Struktur macht ja eigentlich ein metaphysisches Problem, denn wer ist denn dieses es? Der es ist oder der es, die es, das es ist das, was verursacht. Das heißt, wir haben immer ein Verursacherprinzip in dieser Sprache und weil wir ja auch über Handeln, über aktiv und passiv reden, das heißt irgendjemand bei uns in der Sprache oder irgendetwas ist immer aktiv, verursacht etwas und dann gibt es halt die Suche nach dem letzten Verursacher in der Philosophie immer wieder von alten Philosophen, was ist die prima causa, ist das Gott, aber wir haben aufgrund dieser grammatikalischen Struktur ja eine ganz bestimmte Denkweise, die dann scheinbar in China nicht so existiert.

Renate Kuschke:

[21:40] Genau, da wird es schon schwierig. Also das heutige China ist auch anders. Aber grundlegend kann man vielleicht sagen, dass eher in Zusammenhängen gedacht wurde. Das kann man wohl sagen. In Zusammenhängen, in Kreisläufen, nicht linear, eher als zyklisch. Zyklisch, genau, zyklisch auch etwas, was uns sehr schwer fällt zu verstehen. Wir denken auch in Zeitebenen, erst ist das passiert, dann ist das passiert. Das wiederum führte zu dem, also hat wieder etwas verursacht, dann kommt das und so weiter. Und diese Art Denken ist in der alten chinesischen Schriftsprache und auch in den philosophischen Gedanken dazu oder zum Leben, in den Gedanken über das Leben nicht vorhanden. Man sieht Leben als ein komplexes Gesamtgefüge, dem ich mich nur durch Erfahrung annähern kann. Alan Watts hat übrigens auch gesagt, das Leben ist kein Problem, das gelöst werden möchte, sondern eine Wirklichkeit, die erfahren werden möchte. Und das ist, glaube ich, ganz wichtig. Es geht um

mehr als Denken. Es geht auch um Erfahrungen auf der Sinnesebene. Es geht um das Verständnis von Komplexität.

Renate Kuschke:

[23:04] China ist von Alters her viel früher als andere Regionen dieser Welt ein auf Landwirtschaft basierendes Land gewesen. und da mussten die Menschen sozusagen lauschen. Ist es jetzt schon die richtige Zeit zur Aussaat? Ist es jetzt die richtige Zeit zur Ernte? Welche Bedingungen können sich noch ändern? Wo kommt der Wandel? Wie kann ich verstehen, die Natur läuft ja zyklisch ab und nicht linear. Es ist nicht nur heute ein Morgen da,

Renate Kuschke:

[23:37] Dann nie wieder ist es jeden Tag ein Morgen da. Und das Verständnis oder die Idee, grundlegende Idee chinesischen Denkens, ist ein sich orientieren an Naturvorgängen, an zyklischen Vorgängen, an komplexen Vorgängen, die miteinander verwoben sind. Und wir können nicht genau sagen, zum Beispiel der verstorbene Tietz Natan, auch fernöstlicher Weisheitslehrer, und er hat wunderbare Bilder gebracht, die könnten auch aus dem Daoismus stammen. Wo ist denn der Baum zu Ende? Beim Blatt? Aber das stimmt doch eigentlich gar nicht, denn das Blatt nimmt Sonnenlicht auf, es kommt Photosynthese, also es geht doch über das Blatt hinaus, sonst könnte der Baum gar nicht existieren, wenn es keinen Zugang zur Sonne gäbe oder in der Erde. Das Wasser muss in die Wurzeln, Nährstoffe, also auch die Erde gehört zum Baum. Die Luft, die Sonne, der Himmel, also diese Grenzen, die wir durch unser abendländisches Denken oft ziehen, sind da flexibler, weicher, so kann man das Denken auch im chinesischen Kulturraum beschreiben.

Kathrin Fischer:

[24:52] Also ich habe immer wieder gehört, wenn man überhaupt diese großen Unterschiede beschreiben will, unser Denken ist statischer und umrissener auf einzelne Phänomene und genau wie du gesagt hast, das Denken im alten China ist dynamischer und zum Beispiel in der chinesischen Medizin gibt es diesen berühmten Ted Katschuk, den hast du mir mal empfohlen, der ist westlich ausgebildeter Mediziner und hat aber auch in Taiwan eine Ausbildung gemacht. Und das war mir sehr einleuchtend zu sagen, bei uns ist die Leber ein Organ, fest umrissen und im Chinesischen ist die Leber ein ganzes komplexes System verbunden über das, was wir Meridiane nennen und so weiter. Also das ist nicht so klar abzugrenzen.

Renate Kuschke:

[25:34] Und weißt du, also das freut mich jetzt richtig, dass du die Leber ansprichst, weil ich gestern gerade ein Seminar hatte, Tchi Gong im Frühling, und da ging es um die Leber und vielleicht auch für die ZuhörerInnen, die chinesische Medizin nur vom Hörensagen kennen. Wir verbinden oft nur mit Akupunktur, aber es ist ja viel umfangreicher. Aber ich will mal daran erinnern, dass eigentlich unser Sprachgebrauch, der aus Intuition erwächst, also im europäischen, im deutschen Sprachraum, ja genau das beschreibt. Wir sagen doch auch, mir läuft eine Laus über die Leber. Was meinen wir damit? Also jetzt reicht es aber. Jetzt bin ich ordentlich angespannt und es gibt ein Groll und ein Ärger und dann läuft mir die Galle über. Leber und Galle werden doch in unserem Sprachgebrauch

auch mit Wut und Ärger verbunden. Wir ziehen daraus aber keine weiteren Schlüsse. Dann, wenn man die innere Meridianlehre nimmt, die innere Äste vom Lebermeridian gehen durch die Kehle und wenn ich so angespannt bin und voller Wut, weil schon wieder irgendwas passiert ist, dann bekomme ich einen dicken Hals, dann ist meine Kehle auch zu und ein innerer Ast vom Lebermeridian geht genau durch das Auge. Und wenn ich in dieser Weise ärgerlich, wütenvoller Groll und Frustration bin,

Renate Kuschke:

[27:01] Dann bekomme ich oft einen Tunnelblick. Dann sehe ich nämlich auch nicht mehr wirklich klar. Und diese Zusammenhänge, wir können die heute, das finde ich ja so spannend, das mache ich in den Stressbewältigungswochen. Das sind erstmal die ersten zwei Tage. Dient dazu zu verstehen, was ist eigentlich physiologisch passiert, wenn ich sage, ich habe Stress.

Renate Kuschke:

[27:26] Das sind ja komplexe Rückkoppelungsschleifen von Körperspannung hin zum Hirn, zum Thalamus, zum Hypothalamus, die wiederum zurückmelden an die Nebennieren beispielsweise,

Renate Kuschke:

[27:41] Oh, angespannte Schultern, Der Mensch scheint im Stress zu sein, vielleicht muss er gleich wegrennen, bitte die Muskeln weiter anspannen, bitte die Verdauung stoppen, die brauche ich nicht, wenn ich kämpfen oder wegrennen muss. Also das sind evolutionär sehr, sehr alte Prozesse, die da für uns eigentlich unbemerkt ablaufen. Und so schließt sich die Schleife, wenn ich wirklich unter einer Dauerspannung, die ja immer auch Groll und Ärger auslösen wird, ob ich mir das bewusst mache oder nicht, auch die Frustration, der runtergeschluckte Ärger machen genau das Gleiche, dann wird meine Verdauung blockiert. Das heißt, weniger Gallensaft produziert und gesammelt. Und dann entsteht eben ein gewisses Problem in dem Bereich. Also diese Untrennbarkeit von Emotionen, körperlichen Reaktionen, geistigen Prozessen. Ich mache in den Bildungsurlaubswochen immer das nicht ganz so angenehme Experiment. Bitte versetzen Sie sich einmal in eine akut stressige Situation der vergangenen Tage oder Wochen, wo es richtig, richtig hart war.

Renate Kuschke:

[28:56] Lauschen Sie einmal, wo genau Ihr Körper merkt, dass er Stress hat. Und dann fällt man schon zum ersten Mal auf. Ich bin jetzt so angespannt, mein Atem stockt, mein Magen krampft sich zusammen, mein Kopf fängt an zu schmerzen und so weiter und so weiter. Und diese Untrennbarkeit ist ein Merkmal, vor allem auch der alten chinesischen Medizin. Heute ist ein bisschen auch abgeflacht, wie alle Dinge, die die breite Masse erreichen, werden bestimmte Spitzen, das gilt für Achtsamkeit auch, abgeflacht.

Kathrin Fischer:

[29:34] Dann sind wir ja immer noch auf unserer Spur vom Tun zum Lassen und haben uns über diesen Versuch, jetzt mal ganz schnell natürlich, weil wir nicht viel Zeit haben, letztendlich über die

chinesische Philosophie ist ein Riesenthema, über die alte chinesische Philosophie zu sprechen. Aber sind wir immer noch beim Lassen und wir sind bei Lao Tzu und beim Dao. Wir haben zusammen schon ganz viel angesprochen, Leib, Dynamiken, Verbindungen, Zyklisches. Aber ich stelle jetzt doch mal eine abendländische Frage, das werde ich immer wieder tun, und eine Definitionsfrage und sage, was ist das Dao?

Renate Kuschke:

[30:11] Ja, genau. Jetzt könnte ich auf der Ebene der chinesischen Sprache der alten nochmal antworten. Die Frage ist insofern schon problematisch, weil es das Wort Sein im Chinesischen gar nicht gibt. Das erwähnte ich vorhin nicht, ist aber auch so ein besonderes Merkmal. Das heißt, was ist etwas, wäre keine Frage, die man mit den alten chinesischen Begriffen stellen könnte. Denn das Sein, das ist die typisch abendländische Frage. Was ist denn das und das? Was ist das? Was ist das Sein? Noch stärker, die haben sie sich eigentlich nie gestellt.

Renate Kuschke:

[30:55] Einfach aus dem tiefen Bewusstsein über Zusammenhänge. Und wenn ich sage, etwas ist so und so, dann schreibe ich diesem Etwas eine anscheinend unverrückbare Eigenschaft zu und zementiere das. Aber die Frage ist verständlich und ich möchte sie auch beantworten. Wenn ich jetzt von Laoze herkomme, wird es auch wieder schwierig, denn der erste Vers bei Laoze beginnt mit den berühmten Worten, das Tao, das sich nennen lässt, ist nicht das wahre Tao. Das Tao, das sich ausdrücken lässt, ist nicht das ewige Tao. Also wenn ich versuche, etwas durch Beschreibung, durch Definition einzuengen, Definition heißt per Wortlaut, ich bestimme ein Ende, fini, also ich bestimme ein Ende.

Renate Kuschke:

[31:47] Und dann wird es diesem Begriff Tao nicht gerecht. Wir können es nicht definieren, aber wir können es beschreiben. Und insofern will ich die Frage jetzt mit einer Beschreibung beantworten. Und vom Schriftbild her sehen wir auf der linken Seite eine geschwungene Linie, die auch für ganz allgemein verwendet wird, wenn Bewegung, wenn Fluss im Spiel ist, etwas ist im Fließen. Und auf der rechten Seite ein Kopf mit zwei Augen, darüber noch ein paar Striche, die oft als Kopfschmuck für eine höher gestellte Person angesehen werden. Gibt auch andere Deutungen. Da merken die ZuhörerInnen schon, es gibt Deutungen und keine Definition. Aber insgesamt kann man sagen, das Bild will ausdrücken, ich schaue auf etwas Fließendes. Vielleicht bin ich eine anleitende Person oder ich lasse mich leiten von diesem Fluss. Deswegen heißt die Daoismus-Einführung von Ellen Watts ja auch so schön der Lauf des Wassers. Und Wasser ist so ein klassisches Symbol für den Daoismus. Oder anders noch gesagt, natürlich gibt es Wörterbücher für die chinesische Sprache und dann würde man unter Dao finden die Wortdeutung Weg oder Methode oder Lauf oder Prinzip.

Renate Kuschke:

[33:16] Meistens wird es im Westen, wenn es überhaupt übersetzt wird, mit Weg übersetzt.

Renate Kuschke:

[33:22] Dann kann ich mal gleich aus dem Satz, der Weg ist das Ziel, machen, wenn Weg eigentlich Dao ist. Das Dao ist das Ziel. Aber der Begriff Weg täuscht etwas vor.

Renate Kuschke:

[33:35] Wenn ich Dau immer nur mit Weg übersetze, dann erscheint es so, als gäbe es einen Weg, der von mir getrennt ist. Jetzt muss ich mich auf die Suche machen und gucken, wo ist denn dieser Weg? Wo kann ich ihn nur finden? Und wie kann ich auf den Weg gehen? Und um Gottes Willen, hoffentlich verliere ich meinen Weg nicht. Und dann raten mir andere, du musst deinen eigenen Weg finden und so weiter und so weiter. Deswegen bleibt der Begriff Dao heute in der Regel unübersetzt. Denn dieses Getrenntsein von der Situation, in der ich bin, wird hier ja geradezu ausgeschlossen. Und nochmal zum Wasser. Wenn wir uns ein Gebirge vorstellen und irgendwo aus einer Felsspalte quillt Wasser empor, warum auch immer, da gibt es ein Quell. Erstmal ist dieser Quell schon abhängig von so vielen Bedingungen. Dann beginnt das Wasser nach unten zu fließen. Wasser fließt immer nach unten. Aber irgendwann kommen Hindernisse, vielleicht Baumstämme, die beim Sturm umgefallen sind, oder Felsen. Das Wasser hatte, als es aus der ersten Felsspalte herausquoll,

Renate Kuschke:

[34:58] Keinen Plan für den Weg, den es nehmen wird. Der Weg hat sich im Lauf entwickelt. Wenn man ein Ziel formulieren könnte, wäre es das Meer. Aber wie kommt das Wasser dahin? Das ist abhängig von so vielen Dingen, von Trockenzeiten, von Regenperioden und das Wasser reagiert immer darauf. Es ist immer in Resonanz mit den Umweltbedingungen und fließt mit den gegebenen Verhältnissen sozusagen.

Kathrin Fischer:

[35:30] Und das ist der Unterschied zum Weg, um das nochmal klar zu machen, also um zu verstehen, was du gesagt hast. Der Weg wäre sozusagen in unserem Sprachgebrauch, es gibt irgendwo einen Weg, ich muss den finden und der Weg ist getrennt von mir und ich laufe den. Was du gerade gesagt hast, das Wasser ist, aber ich bin der Weg des Wassers sozusagen.

Renate Kuschke:

[35:49] Genau, ganz, ganz gute Anmerkung noch. Und in den Versen von Laoze geht es ja ganz oft darum, nimm dir das Dao, also den Lauf zum Vorbild und oft auch das Wasser. Das heißt, sei auch offen für Veränderungen, die sich entwickeln. Wenn eine Situation sich weiterentwickelt, ist vielleicht der Plan, den ich ursprünglich hatte, der ist vielleicht gar nicht aufrechtzuerhalten. Und dann gibt es diese schönen Stellen bei La Oze, das Weiche besiegt das Harte und das Wasser besiegt letztendlich alles. Es braucht nur ein bisschen Zeit. und es wird oft so als zu starke Nachgiebigkeit oder ich muss immer nachgeben, ich gehe dem Felsen aus dem Weg, ich gehe dem Baumstamm aus dem Weg. Es ist aber eine Möglichkeit, über die man auch nachdenken sollte, weil ja allzu oft nur, ich bleibe jetzt aber auf dem Weg, egal welche Hindernisse da sind, ja auch nicht zum Erfolg führt.

Kathrin Fischer:

[36:53] Aber es ist lustig, ich muss daran denken, dass es ja bekannte Lieder gibt, ich weiß jetzt leider nicht, wer es ist, aber so im Westen wird dann sowas gesungen wie gegen die Strömung und gegen den Wind und damit wird so eine Stärke symbolisiert. Ich stelle mich allem entgegen, weil ich ich bin und ich weiß, wie mein Weg ist. Also das ist ja sozusagen genau umgekehrt.

Renate Kuschke:

[37:16] Ja, ja, darüber habe ich auch lange, lange nachgedacht. Wir stammen aus einer Zeit, nicht sagen wir mal, oder vielleicht noch eher, nicht so die 70er, 80er Jahre und ein bisschen gegen an gehen und macht kaputt, was euch kaputt macht, nicht so.

Renate Kuschke:

[37:34] Und ja, ein Berliner Liedermacher, Klaus Hoffmann, hat mal auch, ich glaube in den 70er Jahren schon, ein Lied gemacht, die Mittelmäßigkeit, wo er das kritisiert, die alle immer, die sich nicht trauen, was zu sagen. Das Lied war lange mein, also ich liebte es sehr. Und heute predige ich sozusagen die Mitte. Das ist auch eine Veränderung, aber eher aus dem Gedanken, wenn ich eine starke Mitte, eine wirkliche Mitte habe, wenn ich wirklich stabil in meiner Mitte bin, Also aus einer starken Mitte heraus kann ich auch eine kraftvolle Aktion gegen etwas starten, kann mich dann aber wieder auch zurückziehen zu der Mitte oder ich habe immerhin die Handlungsoptionen.

Renate Kuschke:

[38:25] Möchte ich jetzt eher den Konflikt suchen und austragen, aktiv austragen oder ist es jetzt nicht die richtige Zeit, möchte ich lieber noch warten oder einen anderen Weg suchen. Wir können auch Daoismus nicht rein als Blaupause für unser Handeln nehmen, aber um was es mir geht, ist das Verständnis dafür, aus einer stabilen Mitte heraus erstmal diesen Moment des Wartens, des Lauschens, was ist mir jetzt möglich und dann eine angemessene Antwort geben. Und die kann auch mal in Widerstand bündeln, aber sie muss nicht immer. Das ist ja genau das gleiche verhärtete Denken, ich muss immer gegen an gehen, ich muss immer nachgeben. Das ist, denke ich, beides problematisch.

Kathrin Fischer:

[39:11] Das wird für uns sicherlich gegen Ende nochmal wichtig werden, auch wenn wir über die transformative Kraft von Achtsamkeit sprechen. Unser Gespräch meandert auch wie das Wasser ein bisschen über die Themen. Und ich wollte aber nochmal beim DAO bleiben. Wir sind die ganze Zeit beim DAO. Ich habe jetzt verstanden, das sind die komplexen Verwoben oder ist die komplexe Verwobenheit des Lebens, die wir eben nicht durch Definitionen abtrennen können. Ich habe jetzt aber noch weitere definitorische Fragen. Es tut mir leid, ich muss dich oder möchte dich damit belästigen. Denn eine Frage, die ja auch in der chinesischen Philosophie dann immer wieder vorkommt oder die wir im Westen hier stark rezipieren.

Renate Kuschke:

[39:51] Ist Yin und Yang.

Kathrin Fischer:

[39:52] Und da ist ja die Frage, wir haben gerade gesagt, es geht nicht um Binarität, es geht um Dynamiken. Aber Yin und Yang sind jetzt aus meiner Sicht auch erstmal binäre oder könnten als Gegensätze verstanden werden. Was sind Yin und Yang?

Renate Kuschke:

[40:06] Ja, also Katrin, vielen Dank für die Frage. Erstmal vom Schriftbild. Yin, das Schriftzeichen, stellt einen Berg dar und einen Mond oder einen Berghang und einen Mond. Immer wenn Mond im Spiel ist, soll das Dunkelheit auch andeuten und man könnte mit Schatten übersetzen. Also der Hang eines Berges, der im Schatten liegt. Und Yang genauso ein Berghang und die Sonne. Wir sehen schon auch an dem Beispiel, dass Yin und Yang einen Prozess der extremen Verflachung durchschritten ist oder gegangen ist und immer noch geht. Denn wenn ich wirklich bei diesem Bild bleibe, ich sehe einen Berg vor mir.

Renate Kuschke:

[40:50] Und zu einem Zeitpunkt X am Morgen eines beliebigen Tages schaue ich raus und dann wird die eine Seite des Berges in der Morgensonne liegen, die andere ist ein bisschen schattiger. Wenn ich aber am Abend genau den gleichen Berg von genau dem gleichen Ort anschau, hat sich die Situation verändert. Also kann doch Yin und Yang nicht in binären Konstanten gedacht werden. Denn das, was heute Morgen noch als Yang bezeichnet wurde, die Ostseite, ist am Abend eindeutig mit Yin zu bezeichnen. Der Berg ist aber der gleiche geblieben. Mein Standort ist der gleiche geblieben. Das finde ich so wichtig wirklich zu verstehen, dass es nicht um westliche Kategorien geht, sondern um Wandel. Das wichtigste Buch der chinesischen Philosophiegeschichte, das gilt für die Daoisten wie für die Konfuzianer, für alle Schulen, die sich gebildet haben,

Renate Kuschke:

[41:50] Ist ja das berühmte I Ching, das Buch der Wandlung. Das ist noch viel älter als die anderen. Das ist einfach wirklich die Beschäftigung mit Wandel und nicht mit, hier ist mein Startpunkt A und ich möchte zu meinem Zielpunkt B. Und mein philosophisches Denken zielt darauf ab, wie kann ich denn dahin gehen oder mein religionsphilosophisches, ich möchte ein besserer Mensch werden oder und so weiter. Es ist etwas Prozesshaftes, es deutet Prozesse an, die sich wandeln und jetzt kommt noch was Entscheidendes dazu. Wenn wir den Berg nochmal als Symbol nehmen,

Renate Kuschke:

[42:28] Selbst auf der Seite, die am Morgen in der Sonne liegt, da gibt es vielleicht beim genauen Hinschauen eine kleine Mulde, eine Vertiefung. Nicht jeder Berg hat zig Mulden. Die sind vielleicht noch kühl und noch ein bisschen feucht von der Nacht und auch noch ein bisschen schattiger. Das wäre dann das Yin im Yang. Also das heißt, Yin und Yang können gar nicht voneinander getrennt werden. Und dann noch auf der schattigen Seite, da gibt es vielleicht noch von der Mittagssonne

einen aufgewärmten, herausragenden Felsblock, der auch am Abend noch warm, also Yang ist. Das wäre das Yang im Yin. Diese Untrennbarkeit von Yin und Yang lässt sich auch sehr gut an einem Stabmagneten klar machen. Erstmal am Symbol selber. Wir sehen das ja als Kreis. Wenn ich eine Hälfte wegschneide, ist der Kreis nicht ganz. Es geht nicht. Und das Beispiel des Stabmagneten, vielleicht noch klarer. Jetzt könnte ich ja sagen, und da kommt Bewertung ins Spiel. Also die Yin-Seite, das Dunkle und das Kalte und das Trübe. Also das gefällt mir überhaupt nicht.

Kathrin Fischer:

[43:41] Das wollen wir hier nicht.

Renate Kuschke:

[43:42] Das wollen wir überhaupt nicht. Und das Traurige vielleicht und das Bedrückte und das Ich-kann-nicht-mehr geht ja gar nicht. Das muss weggeben. Macht, da muss ich ins Tun gehen. Das schneide ich mal weg. Und wenn ich das an dem Beispiel eines Stabmagneten, wenn ich eine Säge hole, eine Eisensäge, jetzt schneide ich da. Was ist das Ergebnis? Wir haben wieder Yin und Yang. Wir haben wieder Plus- und Minuspol.

Renate Kuschke:

[44:06] Und es wird nicht wegzumachen sein. Da hilft mir ja Tun auch nicht weiter. Du hast mich am Anfang als Praktikerin und Theoretikerin vorgestellt. Das ist mir sozusagen zufällig passiert. Das muss ich ganz ehrlich so sagen. Weil als vor fast 40 Jahren ich mit Tai Chi Chuan begann, da gab es so gut wie keine Bücher. Meine Frage, ich bin eher ein Kopfmensch gewesen. Und klar, wir sind alle hier sozialisiert. Wie soll man anders sein? Also war die Frage an den Lehrer, bitte, was gibt es für Literatur? Ich möchte etwas lesen, ich möchte mich darüber weiter informieren. Und dann hat er damals schon gesagt, ich weiß nicht, ich habe nichts, keine Ahnung, lest das Tao Te Ching damals noch in der Umschrift Tao Te Ching von Lao Tse. Und ich dachte, das ist ja sehr merkwürdig. Wie kann denn ein, ich bin hier, ich möchte Bewegung, ich möchte mich entspannen, auch mit, ich hatte bestimmte Anliegen. Ich wollte mich besser wahrnehmen, mich spüren, meinen Körper wahrnehmen und so weiter. Und jetzt soll ich einen philosophischen Text lesen? Das erschien mir ja geradezu absurd. Und da war aber gleich der Samen gesät zu verstehen, aha,

Renate Kuschke:

[45:20] Es gibt also Bewegungen, die kann ich, das muss man nicht immer, nicht jede Tegungstunde oder nicht jeder Lehrer, Lehrerin hat gleich diese intensive Anbindung an das taoistische Denken. Das muss auch nicht immer sein, aber es ist möglich, Bewegungen, also ein Tun zu unterlegen mit einer unfassbar tiefen Weisheitstradition. Und das hat mich, glaube ich, von Anfang an wirklich begeistert.

Kathrin Fischer:

[45:46] Und das spürt man ja auch in deinem Unterricht und da würde ich eben weiterkommen von Yin und Yang, weil wir das ja auch in den Bewegungen haben. Wenn wir aufsteigen, tun wir, wenn wir uns sozusagen lassen, lassen wir, das sagst du ja oft, sich lassen. Und da die Übung, die wir machen,

heißt Qigong, du unterrichtest auch Tai Chi Chuan, das heißt diese leiblichen Bewegungen, da haben wir jetzt zwei Themen, glaube ich, welche Bedeutung hat der Leib und was ist das Qi? Wir haben Yin und Yang uns jetzt angeschaut. Ja, ich bleibe bei meinen abendländischen Definitionsfragen, die du mit Beschreibungen beantworten darfst, aber ich stelle sie also von dieser Philosophie. Was ist das Qi und wie können wir das leiblich umsetzen? Das sind jetzt zwei Fragen.

Renate Kuschke:

[46:33] Genau, erstmal kurz zu den Bewegungen, die du ansprachst. Das Interessante ist ja, dass in den Bewegungen Yin und Yang immer untrennbar verschmolzen, verflochten sind. Wenn zum Beispiel wir Arme wie Flügel heben,

Renate Kuschke:

[46:49] Dann bleiben die Fingerspitzen aber unten. Also der Arm steigt, aber die Finger schauen nach unten. Das wäre Yin im Yang. Also es gibt eigentlich nie nur Tun oder Nur Lassen. Es gibt immer Übergänge, es gibt immer das eine auch im anderen. So ist sozusagen die Bewegung eine Verkörperung des Yin-Yang-Symbols. Und eine Kollegin aus Hamburg, Dietlin Zimmermann, die nennt ihre Qigong oder bestimmte Seminare auch bewegte Philosophie. Das finde ich auch sehr, sehr schön. Das ist so genau das, was ich auch ein bisschen versuche. und das Leibliche. Da wir uns beide per Kamera auch sehen im Augenblick, siehst du hinter mir ein Rollbild hängen, das Neijingte. Das ist die Abbildung des Inneren, also des Körperinneren als Bild und eigentlich als Landschaft. Da ist die Wirbelsäule ein Fluss, die Leber ist ein Baum, die Regeneration andeutend. Es gibt verschiedene Gestalten auf dem Ganzen. Es gibt Wasserräder, die Energie bringen. Also da diese Trennung von Kopf oder von Geist und Körper ursprünglich gar nicht gedacht war, sondern immer auch in Verflochtenheit, wird der Körper als eine Landschaft beschrieben, die wiederum in einer größeren Landschaft integriert ist. Also ich bin Landschaft in Landschaft.

Renate Kuschke:

[48:18] Landschaft, das Wort gibt es im Chinesischen auch wiederum nicht, sondern sie haben wieder mit Bildern beschrieben. Shenzhen, das ist Bergwasser.

Renate Kuschke:

[48:28] Bergwasser ist das Symbol für Landschaft. Also ich bin sowohl Berg, in dem ich mich aufrichte, wachse zum Himmel, ich bin Wasser, in mir fließt es. Ich kann ganz westlich, das Blut mindestens fließt ja nicht. Wir sind ja eine gewisse Landschaft. Und die Chinesen haben eben dieses Konzept des Qi, was in uns fließt und was auch aber außerhalb die Landschaft um mich herum belebt. Das Schriftbild stellt, das alte Schriftbild, heute ist sehr verkürzt, das alte Schriftbild stellt Reis dar.

Renate Kuschke:

[49:00] Reis wird dargestellt als ein Feld mit Reiskörnern, nicht als Buchstaben, also Reis. Und darüber Dampf, aufsteigender Dampf, wird auch als Wolke beschrieben. Und dann wird das

übersetzt als Atem, auch als Energie, Atemenergie, als Hauch und so weiter. Da hat man Punkt A, Anklänge an andere Philosophie-Traditionen, auch im Westen, der Odem, der belebte Atem, der eigentlich den zunächst geformten Lehmkörper erst einmal zu etwas Lebendigem macht. So ähnlich ist das mit dem Qi auch. Also das, was uns lebendig macht, was uns nähert, uns unterscheidet vom Totenkörper. Deswegen Leib ist natürlich ein altmodisches Wort, obwohl die Phänomenologen, also eine philosophische Richtung, sehr gerne damit arbeiten, weil sie eben das Lebendige herauskristallisieren wollen. Und das Untrennbare, Körper impliziert nicht unbedingt Lebendigkeit. Es gibt einen Heizkörper, es gibt geometrische Körper und so weiter. Und Leib meint wirklich das, was in mir lebt, was mich unterscheidet von einem toten Körper. Man kann es ja auch, wer sagt, ach, Qi ist so ein esoterischer Begriff,

Renate Kuschke:

[50:24] Wir müssen ihn nicht zwingend verwenden, weil die Übersetzung Atem mindestens müssen wir doch anerkennen, da ist wieder etwas, was ich gar nicht mache. Es kommt etwas von außen, den Atem nehme ich von außen auf. Und ohne das, was mir von außen zufließt, werde ich nicht leben können.

Renate Kuschke:

[50:43] Und hier heißt es eben, Qi impliziert auch eine spirituelle Ebene oder schließt die mit ein, nicht das ganz feinste Qi wäre Shen, der Geist, Aber das zeigt einfach nur, dass diese Trennung, was wir Körper, Seele, Geist nennen, immer als Einheit auch gesehen wird. Und vielleicht noch ein Satz zum Begriff Qigong, das möchte ich auch gerade noch loswerden. Das Qigong ist ein Qigong geschrieben, das ist die Peninenumschreibung, die ich verwende. Also Qigong ist ein sehr moderner Begriff. Das existiert erst seit der zweiten Hälfte des vergangenen Jahrhunderts. Die Übungstradition ist sehr, sehr alt, hatte früher aber den Namen das Leben nähren. Und das finde ich auch sehr schön. Ich nähre das Leben oder ich übe innere Alchemie, innere Umwandlungsprozesse.

Kathrin Fischer:

[51:40] Und dieses Üben, da wollte ich auch noch drauf kommen, denn wir haben jetzt über das Dau gesprochen. Du hast gesagt, das sind eben diese komplexen Verbundenheit, Beziehungssysteme, die sind innen, außen, lässt sich nicht trennen. Wenn ich dem Dau folge oder das kann man wahrscheinlich gar nicht sagen, wenn ich das Dau in mir fühle, spüre, mit ihm in Resonanz bin, dann, oder um mit dem Dau in Resonanz zu sein, so muss ich mich selber regulieren. Das ist die Frage nach dem Sinn der Übung, ist vielleicht auch wieder eine abendländische Frage, ich stelle lauter solche Fragen, aber ich habe das so verstanden, dass das Üben, das sagst du auch oft beim Üben, ja auch eine Verfeinerung der eigenen Wahrnehmung ist, um eben dieses in Resonanz treten, diese Wandlungsfähigkeit in sich selber überhaupt zu erzeugen, um sich nicht stumpf und dumpf sozusagen instrumentell selber wahrzunehmen, sondern erstmal diese feinen Bewegungen zu spüren. Also der Sinn der Übung, ist das sowas? Wandlungsfähigkeit, Selbstregulation?

Renate Kuschke:

[52:50] Kann man so beschreiben. Auf jeden Fall vielleicht weiter ausgeholt, Weil eben, wie vorhin gesagt, das Dao eigentlich in Worten, in Begriffen so schwer zu fassen ist, hat man sehr, sehr früh im gesamten asiatischen Raum eigentlich Wege gefunden, um das, was gemeint ist, nicht dieser Gesamtzusammenhang, das Lebendige, um es durch sogenannte Wegkünste auszudrücken, dazu gehört, Diese inneren Übungen sind ja auch bewegte Übungen, also wie Qigong oder Tai-Chi-Chen. Es würde auch die Schriftkunst, also Kalligrafie, chinesische, die Malerei, die Landschaftsmalerei, auch das Dichten oder Japan hat nachher das noch stärker übernommen mit verschiedenen anderen. Aikido, das Do ist das Dao, nicht nur auf Japanisch.

Kathrin Fischer:

[53:47] Also Judo, Kendo, Kendo.

Renate Kuschke:

[53:49] Genau. Das sind alles Dao-Wege. Durch ein übendes Verfahren spüre ich, dass sich Dinge wandeln dürfen, dass immer auf ein Steigen wieder ein Sinken folgt, dass aber immer auch im Steigen, wie zum Beispiel Fingerspitzen bleiben, trotzdem unten auch noch das Sinken drin ist. Das ist ja überhaupt ein interessanter Ansatz. Den wir im Westen auch Mühe haben zu verstehen, weil ich es eben nicht durch eine theoretische Abhandlung, wie wir uns das gerne wünschen würden, beschreiben kann. Was ist das DAO? Wie erreiche ich es? Wie kann ich eins werden mit dem DAO? Bitte Anleitung, bitte sechs Punkte planen und abhaken und machen und dann habe ich das DAO. Das ist ja per se zum Scheitern verurteilt, denn es wird sich, während wir jetzt schon sprechen, ist die Sonne noch höher gestiegen, es hat sich schon wieder alles verändert, jetzt scheint durch mein anderes Fenster die Sonne herein, also es ist ja immer Wandlung. Und um irgendwie in mir ein Gespür dafür zu erzeugen und auch ein Gespür für die Ruhe, die mich überhaupt erstmal Wandlung wahrnehmen lässt, gibt es eben diese eher leiblichen Wege, das Dao zu erfahren und eins zu werden mit dem Dao ist natürlich auch so ein spirituelles Ziel, das meint unter anderem eben auch Ich begreife mich nicht als getrennt von allem, was mich gerade umgibt.

Kathrin Fischer:

[55:18] Da fallen mir jetzt mehrere Unterschiede zum abendländischen Denken oder zu der abendländischen Kultur auf. Und damit können wir uns ja jetzt langsam auch in diese Richtung Absichtslosigkeit und Achtsamkeit bewegen, was wir eigentlich schon die ganze Zeit tun. Aber die Unterschiede zur abendländischen Kultur, die für uns jetzt, glaube ich, relevant sind, weil wir ja eben auch in einem politischen Kontext reden, ist die Aufhebung von aktiv und passiv. Die Einteilung in aktiv und passiv ist ja unheimlich tief in das moderne Selbst- und Weltverständnis eingelassen. Wir haben immer eine Unterscheidung von Subjekt und Objekt, Geist und Körper, Natur und Kultur und diese Zuschreibung oder auch von Individuum und Umgebung, also das, was das Individuum umgibt und von ihm getrennt ist, hast du ja gerade auch schon gesagt, Landschaft, Umwelt, das sind eigentlich Begriffe, die es dann nicht gibt. Das bedeutet nur noch mal zum Verständnis, diese Unterscheidung ist im Taoismus aufgehoben.

Renate Kuschke:

[56:15] Ja, also erstmal vorweg, den Taoismus gibt es so nicht. Aber wenn ich an die Texte von Lao Tzu und Chang Tzu denke, dann ist das so. Es werden Zuschreibungen aufgehoben und es gibt keine Gebrauchsanleitung, das muss man auch sagen. In Buchhandlungen quellen ja die Regale über mit Gebrauchsanleitung für die Seele, für das Tun und so weiter und so weiter. Es sind eigentlich Anregungen in diesen alten Texten, die auffordern, nimm dich als Teil eines Ganzen wahr. Ja, das ist auch übrigens sehr, sehr wichtig und hängt auch mit der transformativen Kraft zusammen. Es wird in den Texten das anthropozentrische Denken aufgegeben. Wir denken uns ja immer vom Menschen aus. Was ist mein Sinn? Was ist der Sinn des Lebens? Du meine Güte, was soll das? Also ich bin Teil von allem und diese Teilhaftigkeit wahrzunehmen ist schon mal ein Unterschied. Es geht nicht nur um mich, es geht immer um das Ganze und sozusagen das Leben nähren. Das heißt, das ist auch mal ein Unterschied. Es geht nicht darum, optimiere dich, nein, nähre das Leben. Nicht das Leben, also insgesamt, nicht nur mein eigenes.

Renate Kuschke:

[57:39] Und ich muss sozusagen etwas tun, nämlich erst mal warten im Sinne von, wird erst mal leer von Konzepten. Wir haben immer ganz schnell ein Konzept zur Hand, mit dem wir irgendeine Situation regulieren oder ändern wollen und da das konzeptuelle Denken hier nicht gegeben ist, sondern eher im Kontext und situativ gedacht wird, das ist auch ein großer Unterschied. Ich muss erstmal spüren, wie ist die Situation gerade?

Kathrin Fischer:

[58:07] Dann würde ich einmal auf die transformative Kraft von Achtsamkeit auch kommen und da möchte ich einmal einen ganz kurzen Schlenker zu Hartmut Rosa machen, zu dem deutschen Soziologen, der ja den Begriff Resonanz in 2016 sozusagen in die Debatte mit eingebracht hat und eine sogenannte Resonanztheorie erstellt hat. Und dabei ist Resonanz der große Gegenbegriff zu dem, was er als gesellschaftliche Entfremdung bezeichnet. Und Entfremdung wiederum rührt aus dem instrumentellen Weltverhältnis der Moderne. Und das ist diese Weltbeziehung, über die wir eigentlich jetzt gerade schon gesprochen haben. Sie unterscheidet strikt zwischen aktiv und passiv, zwischen Subjekt und Umwelt und die dann von den Subjekten fordert, im Modus der Aktivität, sich diese Umwelt irgendwie untertan oder verfügbar zu machen, sie zu instrumentalisieren, den Boden urbar zu machen. Und als Gegenbegriff sagt eben Rosa, gibt es Resonanz, das ist ein Beziehungsmodus und es geht darum, dass Körper und Seele, da noch getrennt gedacht, aber Mensch und Umwelt miteinander in Einklang gebracht werden, dann entsteht der Resonanzraum der gelingenden Beziehung. Und da wollte ich nur einmal nachfragen, diese Vorstellung von Resonanz, die jetzt eben verstärkt in der Öffentlichkeit diskutiert wird, scheint mir ziemlich ähnlich dem, was du ja gerade als taoistische Ethik, sage ich jetzt mal, entfaltet hast. Stimmst du dem zu?

Renate Kuschke:

[59:30] Ja, auf jeden Fall. Es geht immer um ein Miteinander, nicht immer um ein, zum Beispiel das Schriftzeichen für Mitmenschlichkeit.

Renate Kuschke:

[59:40] Besteht im Chinesischen aus dem Zeichen für einen Mensch und der Zahl zwei, zwei Striche. Oder Menschlichkeit wird immer beschrieben als Mensch und zwei. Ich kann ja eigentlich nur menschlich sein, wenn ich meinen Mitmenschen auch mit ihm in Resonanz trete. Es ist immer die Beziehung, immer in Beziehung gehen. Das ist das Zentrale auch der alten Texte, für die ich mich so interessiere. Und wo ich im Tai Chi-Chen zum Beispiel, gibt es auch Partnerübungen, da lauscht man immer, was kommt gerade auf mich zu, was gebe ich wieder ab, es ist immer ein Spiel. Hartmut Rosa nimmt ja das Tanzen immer so gerne als Beispiel und das hätten wir aber im Tai Chi und im Qigong haben wir oft, ich nehme als mein Gegenüber einfach das Licht, das hole ich heran und ich gebe wieder etwas ab, dann kommen so fließende Bewegungen herein. Also mit einem Gegenüber auch in Resonanz kommen, spielen. Insofern finde ich den Begriff wunderbar. Auch das andere Buch von Hartmut Rosa, Unverfügbarkeit, wo er auch so beschrieb, ich habe nicht alles unter Kontrolle. Ich glaube, unser Hauptproblem ist diese Kontrollsucht. Ich selber hätte auch gerne viel mehr Dinge unter Kontrolle. Ich muss mir auch immer wieder sagen, ich weiß nicht genau, was jetzt passiert. Das verhärtet uns oft so.

Renate Kuschke:

[1:01:07] Und wenn ich zum Beispiel in einer Übungsanleitung, lass dich einfach mal vom Wasser, von den Wellen bewegen, da hineingehe, dann gebe ich Kontrolle auf und dann passiert etwas.

Renate Kuschke:

[1:01:18] Das wird gerade auf der sinologischen und philosophischen Ebene diskutiert, von Fabian Heubel zum Beispiel, Jean-Francois Bieter, François Julien. Ist denn nur wie bisher im Westen ein handelndes Subjekt ein Subjekt oder kann ich den Subjektbegriff, da sprechen die genannten von der Pluralität der Subjektivität und auch von dem Wechsel zwischen Subjekthaft agieren und mich entsubjektivieren, also einmal auch lassen, warten, was kommt auf mich zu. Und das Entsubjektivieren, ist das nicht einfach? Auch eine Form in der Pluralität der Subjektivität zu sein. Ich bin immer noch ein Subjekt, aber ich entscheide mich frei, mich mal gerade zu entdramatisieren, den Begriff finde ich auch fantastisch, und zu entsubjektivieren, ist auch von Fabian Heubel im Kontext mit Jean-François Bioter.

Renate Kuschke:

[1:02:17] Also wir sind immer, wie auch Rosa so schön sagt, wir sind entweder Wutbürger, wir sind entweder dafür oder dagegen, wir sind und so weiter. Und wenn ich da mal... Etwas von zurücknehme und immerhin die Möglichkeit erwäge der Entdramatisierung, der Entsubjektivierung, dann würde ich sagen, hat das eine große transformative Kraft. Das heißt nicht, dass wir nicht auch ins Handeln und auch nicht in Proteste oder so, dass das falsch wäre, gar nicht. Das würde ja auch taoistisch sich gar nicht begründen lassen. Es geht mir ja auch nicht darum, zu sagen, vom Tun zum Lassen. Das Lassen wäre jetzt aus irgendeinem metaphysischen Grund besser als das Tun. Genau darum geht es nicht. Ich hätte den Titel auch so formulieren können, vom Tun zum Lassen, wieder zum Tun, wieder zum Lassen, in zyklischen Endlosschleifen und dann hätten wir das also endlos weiterführen können. Nur, wir kommen oft nicht zum Lassen. Wir sind fertig in, ich muss machen, ich muss tun, ich muss das wegschaffen, ich muss das in Angriff nehmen. Und das führt uns nicht immer zum Ziel. Und die Freiheit zu haben, auch mal etwas zu lassen, das finde ich fantastisch.

Kathrin Fischer:

[1:03:30] Das ist aber natürlich ein Angriff eigentlich, das was du jetzt gerade auch geschildert hast, diese Pluralität der Subjektivität dessen, was wir seit dem 18. Jahrhundert über uns selber lernen. Das ist die große Erzählung vom autonomen Subjekt, die wird damit ja eigentlich völlig außer Kraft gesetzt. Wir denken ja heute, wir sind selbstbestimmt, verantwortungsvoll, frei und genau das wird damit, ja habe ich gerade gesagt, außer Kraft gesetzt und das ist vielleicht das, was uns auch so schwer macht, das zu denken, zu fühlen, zu leben, weil man sich gleich, also weil das so tief mittlerweile in unseren Zellen drin sitzt.

Renate Kuschke:

[1:04:08] Genau. Und das ist, oder wie soll ich sagen, also wir können uns... Kaum vorstellen. Uns erschreckt der Begriff Leere. Muss mal kurz auf den Begriff Leere kommen. Uns erschreckt der Begriff Leere. Aber was ist denn daran erschreckend? Wie auch bei Laozi schon steht, ein Topf ist ja nur benutzbar, weil er in Leer ist. Ein Haus ist nur benutzbar, weil es nicht zugestellt ist. Ein Fenster ist benutzbar, weil es eben ein leeren Raum in der Mauer auch ist. Und auch Rolf Elberfeld, Philosophierin in einer globalisierten Welt, auch fantastisch.

Kathrin Fischer:

[1:04:43] Auch Sinologe und Philosophen.

Renate Kuschke:

[1:04:45] Genau, also fantastisch. Am Beispiel der Kreativität. Er sagt doch auch, wirklich kreative Menschen beschreiben das doch oft so, ich weiß gar nicht, wo eigentlich das herkam. Ich habe in meinem Laoziprojekt an einer Stelle bei einem Vers Konstantin Wecker zitiert, weil gerade ein paar Tage vorher, das konnte ich mir nicht ausdenken, wie Maßgeschneider zu einem bestimmten Vers ein Interview mit ihm erschien, in dem er gesagt hat, bei 80 Prozent meiner Texte weiß ich gar nicht, woher sie gekommen sind. Sie haben sich in mir ereignet, sie haben sich in mir gezeigt. Ich habe sie dann letztlich aufgeschrieben, vielleicht ein bisschen bearbeitet und so weiter. Etwas steigt in uns auf, ja woher denn? Natürlich, wenn so ein Prozess passiert, ist der Mensch, dem das passiert, offen, sein Herz zu lehren, wie das im Chinesischen dann so heißen würde oder in den alten Texten. Das Fasten des Herzens. Ich muss mich erstmal leer machen von Konzepten. Und wenn ich das kann, und das ist sehr schwer, wir hängen sofort, ich habe doch den Plan gehabt, ich habe doch das gewollt, und es ist gescheitert. Und sich leer machen heißt, Konzepte loszulassen, Meinungen, von denen wir oft gar nicht wissen, wo sie herkommen. Transgenerative Geschichten, Dinge, die in unserem unbewussten

Renate Kuschke:

[1:06:15] Verankert sind und wir halten das für unsere ordentlich erworbene Meinung. Das ist einfach nur eine, unsere Amygdala arbeitet nur im blitzschnellen Bewertungsmodus. Gut oder schlecht, will ich nicht. Da hat unser Denken noch mal nicht eingesetzt. Und wenn ich diese Prozesse

verstehe, wenn ich verstehe, was heißt, sich leer machen im konstruktiven Sinne, dann warte ich. Und dann allerdings, und deswegen ist das so schwer, Dann allerdings muss ich darauf gefasst sein, dass dann Ideen oder Gedanken aufsteigen, mit denen ich nicht gerechnet habe, mit denen ich vielleicht gar nicht umgehen kann, die ich nicht gewollt habe, die neue Dinge aufsteigen und weil ich das nicht aushalten kann, wird das gleich wieder zugehalten. Das Konzept, das ich habe, wird weiterverfolgt. Und diese Offenheit, wirklich Neues zu erreichen. André Gied, der französische Schriftsteller, hat einmal gesagt, wenn ich wirklich neue Ufer erreichen möchte, muss ich den Mut haben, die alten Ufer wirklich außer Sichtweite gehen zu lassen. Ich muss sie nicht mehr vor mir haben, sonst hänge ich daran immer weiter. Ich muss sie erst mal loslassen, dann kann das Neue kommen.

Kathrin Fischer:

[1:07:36] Mir hat jetzt das ungeheuer gefallen, was du gerade gesagt hast. Und ich wollte noch eine Frage auch zum Schluss stellen, weil ich natürlich auch für diesen Untertitel im Podcast, warum Achtsamkeit die falsche Antwort auf so ziemlich jede Frage ist, auch viel Kritik von den Leuten ernte, die Achtsamkeit praktizieren. Völlig zu Recht aus meiner Sicht. Das ist ein provozierender Titel. Und sagen wir mal so, dieser Titel bezieht sich natürlich auf eine kommerzialisierte, komodifizierte Schrumpfform von Achtsamkeit. Auf Instagram, auf Pinterest, überall tut man so, als wäre Achtsamkeit etwas, was du in Kontrolle, völlig verfügbar zur Selbstoptimierung ausüben kannst. Du setzt dich fünf Minuten hin mit einer App. Insgesamt ist das ein riesengroßer Markt. Sehr viele Leute verdienen daran. Dann bist du fünf Minuten achtsam und danach bist du kreativer, ausgeruhter, kannst besser arbeiten, isst weniger vielleicht, wirst schlanker und so weiter. Das ist natürlich überhaupt nicht die Achtsamkeit, von der du gerade gesprochen hast. Kannst du die Kritik an dieser Achtsamkeit in meinem Titel nachvollziehen? Du hast ja im Grunde genommen gerade die andere gerettet.

Renate Kuschke:

[1:08:44] Genau, genau. Kann ich unbedingt nachvollziehen. Und solange Achtsamkeit keinen wirklich ethischen Überbau hat, im Sinne von, ich bin mit allem verbunden,

Renate Kuschke:

[1:08:56] Zum Beispiel viele auch buddhistisch orientierte AchtsamkeitslehrerInnen beziehen Metameditation, also Mitgefühlsmeditation auch ein und ursprünglich, Ging es bei Achtsamkeit darum, Heilsames von Unheilsam zu unterscheiden, aber nicht nur für mich und so weiter und so weiter. Die Verflachung des Achtsamkeitsbegriffs, so wie du beschrieben hast, sehe ich auch ganz kritisch. Der monatelang auf der Bestsellerliste beim Spiegel stehende Titel Achtsam morden ist ja auch dafür quasi ein Beispiel. Wenn jetzt schon ein Roman heißen kann, achtsam morden, dann sollten doch alle Alarmglocken schrillen, dass mit der Achtsamkeit etwas passiert ist, was natürlich ursprünglich überhaupt nicht gemeint war. Insofern ist die Kritik absolut berechtigt und ich finde es sehr schön, dass du mich aber sozusagen trotzdem eingeladen hast, weil du ja weißt, dass Achtsamkeit in Qigong eine ganz große Rolle spielt, aber eher dieses Lauschen meint. Wie ist es jetzt gerade und kann ich auch mal loslassen? Kann ich auch mal Dinge sich ereignen lassen, ohne gleich den Zugriff haben wollen? Und das fällt ja auch den Teilnehmenden immer wieder recht schwer. Ich

tue mich auch schwer daran. Es verändert sich und diese Art der Achtsamkeit, glaube ich, die bräuchten wir noch viel mehr. Und auch die Achtsamkeit dafür...

Renate Kuschke:

[1:10:20] Erstmal ein Verständnis zu entwickeln, wie eng Körper, Geist, Psyche auch verflochten sind und auch wie eng wir als Teil unserer Mitwelt, nicht wie immer wir das nennen wollen, aber dass wir nicht wirklich abgetrennt sind von allem. Vielleicht ein kleines Beispiel noch zum Ende von einer Kursteilnehmerin in einem Stressbewältigungskurs. Sie war auch sehr gestresst durch berufliche Umstände. Und am vierten Tag dieser Woche, nach viel Leibübungen auch, viel Qigong, viel Gespräch auch, wie sind die Zusammenhänge, auch vom Tun zum Lassen war unser Thema. Und wir machen einen sogenannten meditativen Spaziergang in einer kleinen Grünanlage in der Nähe unseres Übungsortes und Aufgabe war, geht mal einfach, öffnet eure Sinne. Wie sind die vielen Farben? Ihr hört Geräusche, vielleicht auch Straßengeräusche. Einfach nur wahrnehmen, wie ist der Bodenbelag und, und, und.

Renate Kuschke:

[1:11:20] Möglichst nicht sprechen, auch wenn ihr euch trifft, nicht unterhalten. Seid mal einfach nur Sinnlichkeit, seid mal einfach offen. Und dann sehe ich nach einiger Zeit aus den Augenwinkeln, dass eine Teilnehmerin eben mit einer mir nicht bekannten Person in ein Gespräch verwickelt ist. Dann sitzen wir später im Unterrichtsraum und zu einem Austausch und dann erzählt sie uns Folgendes. Als ich so offen wurde, mich selbst leiblich gespürt habe, meine Schritte, mich mal verlangsamt habe, die Luft um mich herum, die Bäume, alles, mich als Teil dieses Gesamtgeschehens betrachtet habe, hat sich mir ein Lächeln auf das Gesicht gezaubert. Es kam irgendwo her, ich habe es nicht gemacht. Und wie ich so lächelnd gehe, kommt um die Ecke und das hätte sich

Renate Kuschke:

[1:12:09] Das hätte ich mir gar nicht besser ausdenken können. Das war fantastisch. Kommt eine Ex-Kollegin von mir, mit der ich immer in Clinch war. Wir haben immer Konflikte gehabt. Wir haben uns förmlich gehasst seit unseres Arbeitslebens. Ich bin noch weiter an der Stelle, aber sie ist nun in Pension gegangen. Und ich komme mit völlig entspanntem Gesicht und einer entspannten Körperhaltung. Ich signalisiere also für Außenstehende Frieden, Ruhe, Gesammeltheit, Entspannung, lächelnd um die Ecke, die sie auch gerade kommt. Und sie sieht mein Körperbild und wir reagieren spontan auf Körperbilder auch anderer Menschen. Sie sieht meine Entspannung, meine Ruhe, mein tiefes Verbundensein mit mir und der Umwelt und fängt spontan auch an zu lächeln. Wir gucken uns in die Augen und da konnten wir gar nicht anders als Hallo zu sagen und kurz stehen zu bleiben und ein paar Worte zu wechseln, nicht lang. Aber diese paar Worte haben ausgereicht, um eine bestehende Wunde sozusagen, die ich mit dieser Kollegin noch hatte, sofort spontan zu heilen. Das ist einfach diese Wechselwirkung, von der ich die ganze Zeit spreche, nochmal in einem kleinen Beispiel.

Renate Kuschke:

[1:13:21] Das hat das Schicksal oder wer auch immer, keiner war zuständig. Das kann ich nicht sagen, es hat das gemacht, es ist passiert. Und darauf dann zu lauschen und aus einer entspannten Haltung heraus dann zu reagieren und dann war die freundliche Ansprache die richtige Antwort und nicht die, oh, wenn ich an dich denke, werde ich wütend. Und dort hätte sie bewusst an diese Person gedacht, hätte sie ganz anders dagestanden. Das war ohne Denken absichtslos und diese Achtsamkeit ist fantastisch.

Kathrin Fischer:

[1:13:51] Renat, vielen Dank für das Gespräch. Vielen Dank für diesen weiten Weg, den wir miteinander gefunden haben und nicht gegangen sind. Und für deine Ausführungen über die absichtslose Achtsamkeit. Vielen, vielen Dank.

Renate Kuschke:

[1:14:06] Ja, Kathrin, ich danke dir sehr für die Einladung und auch für die Möglichkeit, mal das, was ich im Unterricht immer mal in ein paar Worten einflechte, mal doch so im größeren Kontext auch darzulegen. Vielen Dank, Kathrin.

Kathrin Fischer:

[1:14:20] Und wer jetzt Interesse bekommen hat, sich mit dieser 2500 Jahre alten Philosophie des Tao etwas genauer zu beschäftigen, dem sei das Laoze-Projekt von Renate Kuschke empfohlen. Darin deutet sie die 81 Verse des Tao Te Ching von Laoze und macht so die taoistische Philosophie für die heutige Zeit fruchtbar. Den Link dazu gibt es im Text, wie immer dort auch alle Bücher und Personen, die wir in diesem Gespräch erwähnt haben. Wer in der nächsten Folge zu Gast sein wird, das ist noch nicht ganz sicher. Es gibt zurzeit verschiedene Möglichkeiten. Eins jedoch ist sicher, es wird jemand Kluges sein. Ab dem 15. Mai dann. Bis dahin eine gute Zeit. Das war Erschöpfung statt Gelassenheit. Warum Achtsamkeit die falsche Antwort auf so ziemlich jede Frage ist. Ein Podcast von Katrin Fischer.