

Seinen Platz einnehmen

Lebensgestaltung auf der Basis von Philosophie, Taijiquan und Qigong

Von Alexandra Gusetti

Wenn wir Qigong oder Taijiquan längere Zeit regelmäßig praktizieren, werden diese zu verlässlichen Begleitern auf unserem Lebensweg. Alexandra Gusetti beschreibt, dass sie gelernt hat, immer wieder loszulassen und sich neu zu orientieren, Wesentliches aus der daoistischen meditativen Praxis für sich zu nutzen, sich aber von traditionellen Begrenzungen zu lösen. Dabei ließ sie sich leiten von philosophischen Fragen nach einer sinnvollen und heilsamen Lebensgestaltung, die nicht nur für sie persönlich, sondern auch für die Welt stimmig und wohltuend ist.

ABSTRACT

Taking Your Place

Leading one's life on the basis of philosophy, Taijiquan and Qigong

By Alexandra Gusetti

When we practice Qigong or Taijiquan regularly for a longer period, these arts become reliable companions on our life path. Alexandra Gusetti describes how she has increasingly learned to let go and to reorientate herself, to utilise key elements from Daoist meditative practice, and also to overcome limitations of tradition. Here she has taken guidance from philosophical questions relating to a meaningful and healthy way of life – a way of life that is coherent and beneficial not only for oneself but also for the world as a whole.

Die Philosophie ist ... eine sanfte Disziplin. Sie nähert sich dem Menschen mit Respekt vor seiner vollen Menschlichkeit und ist in diesem Sinne eine Form der Liebe. Häufig kann sie sagen: ›Das ist falsch. Das ist keine Art zu leben.‹ Aber sie tut dies, ohne Menschen auszugrenzen; sie verurteilt falsche Überzeugungen und schlechte Taten, behandelt jedoch Menschen immer mit Aufmerksamkeit und Respekt.‹
Martha Nussbaum¹

Wie wahr, ein sehr schönes Verständnis von Philosophie. Martha Nussbaums Aussage als Anregung zu einer persönlichen Standort-Frage anzuwenden, kann heilsam sein. Man kann sich fragen: *Ist dies meine Art zu leben? Bin ich inmitten unserer Welt an einem Platz, den ich einnehmen möchte – als die, die ich bin? Bringe*

ich mich in all meiner Lebendigkeit, nach meinem Vermögen, ein ins große Ganze? Sinnvoll und heilsam für mich und andere?

Solche Fragen sind, wie ich meine, tatsächlich ein Akt der Liebe. Sie stellen uns in einen großen wundervollen Zusammenhang und weisen weit über uns hinaus. Wahrhaftigkeit, die nüchterne Schwester der Philosophie, klopft sanft an die Pforten unserer Lebensspielräume. *Willst du tatsächlich so und so leben? Wo soll der Weg dich hinführen?* Jedoch – so die gute alte Philosophia – verurteile dich nicht, auch wenn es einmal nicht so läuft. Begegne dir mit Respekt, halte inne und höre dir zu: *Was ist wirklich wichtig in meinem Leben, wenn ich mich denn selber ernst nehme?*

Martha Nussbaum ist wohl eine der zeitgenössisch wichtigsten Vertreter*innen philoso-

¹Marth Nussbaum: Königreich der Angst. Gedanken zur aktuellen politischen Lage, btb 2022, Originaltitel: Monarchy of Fear. A Philosopher Looks at Our Political Crisis, Simon und Schuster 2018

phisch-politischer Theorie. Zu Jahresbeginn las ich ihr wunderbares Buch »Königreich der Angst. Gedanken zur aktuellen politischen Krise«. Sehr differenziert veranschaulicht sie, wie unser öffentliches *und* unser privates Selbstverständnis ineinanderfließen. Klug durchleuchtet sie die vorherrschenden kollektiven Emotionen wie Angst, Zorn, Schuld und – nicht zuletzt auf der Bühne gesellschaftlicher Gefühlsverstrickungen – der gute alte Neid.

Was das mit uns und unserer Arbeit mit Qigong und Taijiquan zu tun hat? Sehr viel, wie ich meine.

An Lebensorten, die gesellschaftlich eher wenig Anerkennung und Beachtung finden, ist die Flucht in ängstliche Abgrenzung und Einigung besonders einladend. Wir können es drehen und wenden, wie wir wollen, wohl jeder hat schon einmal mehr oder weniger Abwertung und ein Nicht-ganz-so-ernst-genommen-Werden erlebt (*Ah ja ihr macht Entspannung, ein wenig Körperarbeit ...*). Besonders schlaue Vertreter*innen verwandter Professionen wie Psycholog*innen und Ärzt*innen kapern sich mittels Trends (Achtsamkeit, Körpertrainings ...) altbewährtes Wissen und verkaufen moderne Verkürzungen unserer aufwendigen Programme. Solch unverhohlene Aneignungsprozesse machen sprachlos (vielleicht auch etwas neidisch?). Aber anstatt selbstbewusst auf die Pirat*innen zuzugehen, glauben nicht wenige von uns, auf diese Trends setzen zu müssen, um Anerkennung zu erhalten und bei Schüler*innen zu punkten.

Vom Suchen und Finden stimmiger Lebensorte

Lebenspfade abseits des Mainstreams sind wunderbar, aber auch fordernd. Sich auf diese Reisen einzulassen, besonnen und geduldig, und überdies kein*e Eigenbrötler*in zu werden, auch nicht ganz leicht (außer man geht aus dem Taiji/Qigong-Haus wenig raus und bleibt unter sich und seinesgleichen). Wollen wir mit unserer Kunst mitten in der Welt bleiben, braucht es Mut und einen langen Atem – aber es lohnt sich.

Allerdings beobachte ich seit Jahren, dass sich die Szene im Ringen um öffentlichen Status und etwas gesellschaftliche Anerkennung im Kreis dreht. Anstatt sich zu öffnen und vielleicht etwas selbstkritisch zu schauen, was denn zeitgemäße Wege unserer Profession sein könnten, finde ich nicht selten ängstli-

ches Verharren auf versteinerte Tradition oder *beleidigtes* Hörschrauben von Ausbildungs- und Qualitätsstandards (nicht immer und natürlich nicht ausschließlich).

Nun ein paar Gegenfragen: Was wäre, wenn es gar nicht darum geht, möglichst großartige Ausbildungswege anzubieten und viele Leute zu unseren Schulungswegen zu motivieren? Was, wenn möglicherweise tatsächlich nur sehr wenige Leute unsere Praxis *wirklich* lernen möchten? Was, wenn es einfach nur darum geht, eine wundervolle Praxis zu leben und über wundervolles Wissen zu verfügen

und gar kein so großes Brimborium drumherum zu machen. Meditative Praxis lässt seit jeher jene Kraft in uns reifen, die uns hilft unsere Schatten zu durchdringen, alte Blockierungen loszulassen, um würdevoll, integer, sanft und kraftvoll unseren Lebensplatz einzunehmen, wo immer es uns auch hintreibt.

Vielleicht bin ich durch die Ausübung alter daoistischer Praxis, durch tägliche Selbstübung eine Meisterin im »Verlassen« geworden. Meditative Praxis hat mir die Kraft gegeben, vielen Verlockungen an Verweilorten im Leben widerstehen zu können und der inneren Frage: *Ist dies dein Leben? Ist dies dein Platz, den du einnehmen und wachsen lassen möchtest?* nicht aus dem Weg zu gehen. Die Reise ging von der Tischlermeisterin, der Frauenberaterin, der Sozialpädagogin bis zur Qigong-Lehrmeisterin mit eigener großer Schule, welche ich schweren Herzens denn doch wieder aufgab. Für mich war wichtig zu erkennen, wie bereichernd es ist, vielfältige Lebenserfahrungen zu sammeln. An diese Tatsachen gebunden war allerdings die Erkenntnis, dass stimmige Lebensorte als sinngeleitete Verweilplätze einzunehmen nochmal eine andere weit größere Lebensaufgabe ist.

Gelandet bin ich einerseits auf philosophischen Böden und andererseits (wie schon erwähnt) in der Ausübung stiller daoistisch-meditativer Qigong-Praxis. Beides ist Fundament, eine Art Ausgangspunkt, um meine Profession als Philosophin, Lehrende und Beraterin in unterschiedlicher Weise stimmig



Elfriede Ruprecht-Porod:
»Glück«; Tusche, Kohle,
Blattgold auf Büttenpapier
www.ruprechtporod.at



Ausführliche Betrachtungen zu diesem Thema finden sich in Alexandra Gusettis Buch: »Kopfüber in die Freiheit. Von Aufbrüchen, Ungehorsam und Neubeginn« (der blaue reiter 2021, in Zusammenarbeit mit Carola Göring).

leben zu können. Es lohnt sich immer wieder aufzubrechen, um schließlich auch Meisterin im *Finden* werden zu können. Diese, vielleicht auch für andere ermutigende Erkenntnis hat mich zu meinem letzten Buch »Kopfüber in die Freiheit. Von Aufbrüchen, Ungehorsam und Neubeginn« inspiriert.

Im Qigong und im Taijiquan konnte ich all die lauten, von Erfolgsversprechungen durchzogenen Schulen glücklicherweise hinter mir lassen. Ich würde sogar so weit gehen zu sagen, wenn dir jemand anbietet, Meisterschüler*in zu werden, dann lauf

so weit du kannst. Du wirst in ein dir fremdes System driften, das für persönliches Wachstum und Freiheit wenig übrighat. Du wirst deine Zeit vergeuden, eingespannt in strikte Übungswege, die verhindern, dass du vermehrt Menschlichkeit und Herzlichkeit entwickelst. Alles und jedes an Ausbildungssystem ist für eine Weile gut, dann aber geh, glaube dir und lass dich von deinen nächsten Herausforderungen finden.

Meditative Prinzipien sind übergreifend, sind frei, sind einfach da. Traditionelle Verbrämungen halten dich nur auf. Lass alle Schnörkel weg, folge nur Lehrer*innen, die dir so viel geben, dass du fliegen kannst, und folge nur jenen (auf Zeit), die dich immer

wieder auch sofort und auf der Stelle gehen lassen würden.

Stelle dir mit Sanftmut die Frage: *Bin ich hungrig nach Anerkennung? Lassen mich Unselbstständigkeiten verharren, locken große Versprechungen?* Nimm dich ernst, schau hin! Angst, Ängstlichkeit, die Sehnsucht nach Anerkennung und Ruhm sind schlechte Ratgeber. Als ich die erste Taiji-Schule verließ, wurde ich mit Schmach und Schande überschüttet; als ich die wirklich gute jahrelange Privatausbildung, die mich all das gelehrt hat, was ich auch heute noch als Rüstzeug erachte, dann letztlich auch verließ, um den Pfaden wissenschaftlicher philosophischer Beschäftigung zu folgen, erntete ich Unverständnis. *Was will sie? Sie ist doch erfolgreich, hat viele Schüler*innen und wendet sich kopflastigem Denken zu?* Mich meiner intellektuellen Sehnsucht zu stellen, war nicht leicht, aber eine

meiner besten Lebensentscheidungen, denn ich fand philosophische Böden, die mich sanft aufnahmen.

»*Sie macht jetzt was anderes. Sie macht jetzt kein Qigong mehr*«, sagen Leute oft, wiewohl es nicht stimmt. Der alte Boden meditativer und philosophischer Praxis wird immer Heimat sein. Ein stilles unaufgeregtes Fundament, das mich aufbrechen lässt, immer und immer wieder. Bereit zu sein, seinen Platz einzunehmen, ist nicht immer einfach, denn es bedeutet auch, verlockend erfolgreiches Karrieredenken (auch innerhalb unserer Szene) an den Nagel zu hängen. Es ist, als ob du dir ein stabiles Schiff baust, das dir auf deiner Lebensreise Fundament sein kann. Die Reise geht weiter, wohin du auch gehen magst.

Auf meiner eigenen Lebensreise fügte sich eins ums andere. Ich begann meine Fähigkeiten ernst zu nehmen, zu leben und langsam, behutsam konnte ich in etwa meine Lebensplätze erahnen und einnehmen (was nie fertig sein wird!).

Back to the beginning ...

Martha Nussbaums Lektüre zu Beginn des Jahres hat gutgetan. Ihr liebevolles Weltverständnis rührt mich immer wieder an. Martha Nussbaum zu lesen, stärkt Mut zu Selbsterkenntnis und lässt Liebe wachsen. Mich hat diese Lektüre noch näher an die Emotion des Neides herangeführt und mich dieselbe meinerseits erforschen lassen. Mir wurde bewusst, wie oft in meinem Leben ich mich nach gesellschaftlicher Anerkennung sehnte. All die Lebensjahre meines Pionier*innen-Daseins haben denn doch Spuren hinterlassen. Auch als ich schon lange Lehraufträge an Universitäten hatte, Bücher geschrieben hatte und erfolgreich gebucht wurde, ließ der Stachel mich nicht wirklich los. Heute muss ich zugeben, dass ich mit Neid auf meine Kolleg*innen blickte, die ihre festen Jobs an Unis hatten, und Psychiater*innen, mit denen ich erfolgreich Projekte verwirklichte, um ihre gesellschaftliche Bedeutsamkeit beneidete (trotz eigenem Dokortitel). Irgendwie bin ich damit zurechtgekommen, statt mich jenem Schatten zu stellen, der da in mir nicht still werden wollte.

Im Sommer 2021 kam dann die Einladung, als Professorin an einer Hochschule zu arbeiten. Ich fühlte mich geehrt (Ehre ist eine der größten Fallen) und nahm an. Ein Jahr später war ich klüger. Es hätte gut gehen können, war



Elfriede
Ruprecht-Porod:
»Fenster«; Tusche,
Kohle, Acryl, Blatt-
gold auf Bütten-
papier

Alte daoistische Meditationswege

»Mit einer Reuse fängt man Fische; hast du den Fisch gefangen, kannst du die Reuse vergessen. Eine Schlinge braucht man zum Fangen von Kaninchen; ist das Kaninchen gefangen, kannst du die Schlinge vergessen; hast du die Idee erst einmal begriffen, kannst du die Wörter vergessen. Wo finde ich nur einen Menschen, der die Wörter zu vergessen weiß, so dass ich einige Wörter mit ihm wechseln könnte?«

Zhuangzi (um 365 – 290 v. Chr., zitiert aus Victor Mair (Hrsg.): Zhuangzi. Das klassische Buch daoistischer Weisheit, Krüger 1998, S. 380)

Daoistische Meditationswege entstanden aus einer naturphilosophischen Kosmologie und weniger aus religiöser Tradition. Ohne nun andere meditative Zugänge zu schmälern (da Mystiker*innen sehr oft die mutigsten Wege bis hin zu vehementer Traditionskritik beschrritten), spielt in daoistischer Praxis der Wert der Freiheit von Beginn an eine zentrale Rolle. Daoistische Praktiker*innen wussten natürlich, dass es gute Vermittlung braucht, darüber hinaus jedoch einschränkende Lehr-Traditionen und Reglementierung individuelles Wachstum behindern. Es gilt, dem Freiraum der jeweiligen Persönlichkeit achtsames Augenmerk zu widmen, da jegliche Entwicklung ein dem eigenen Wesen gemäßer Bewusstseins-Prozess sein soll.

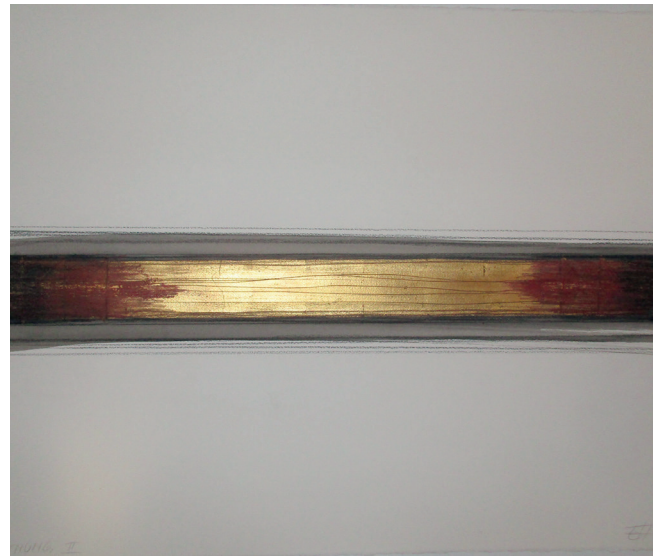
Zu Beginn der Praxis steht daher die energetische Festigung der Persönlichkeit im Vordergrund, alsdann (neben anderen Aspekten) die stille Sammlung der Herzenergie, was nach und nach eine Verfeinerung der Persönlich-

keitsstrukturen zur Folge hat, damit diese sich entfalten, reifen und transformieren können. Ziel daoistischer Meditation ist es, die Feinstoffe zum Blühen zu bringen, eine wunderbare Metapher für einen energetischen individuell-emotionalen Entwicklungsweg. Innere Stärke, Freiheit und Verfeinerung des Bewusstseins sind nicht Selbstzweck, sondern ein Sich-Selbst-Vergessen zugunsten eines großen universellen Eingebunden-Seins.

Dabei gilt wie in vielen anderen Wegen auch: Frieden kann oder muss der Mensch zuallererst in sich selbst finden, um dann zu einem friedlichen Miteinander beitragen zu können.

»Man muss viel verstanden und erfahren haben, und für Menschen, die sich hierin schulen, ist es notwendig, bei klarem Verstand zu sein, denn Einlass findet nur, wer in sich selbst tief genug bewegt ist, um aus eigenem bis zur Tür zu gelangen.«

Sun Bu Er, daoistische Praktikerin aus dem 12. Jahrhundert (zitiert nach Thomas Cleary (Hrsg.): Das Tao der weisen Frauen. Der weibliche Weg der inneren Entwicklung, Scherz 1993, S. 51)



Elfriede Ruprecht-Porod:
»Hoffnung«; Tusche, Kohle,
Blattgold auf Büttenpapier

aber nicht so. Ich landete in einem Kollegium, das mit nicht enden wollenden Konflikten beschäftigt war, und erntete interessanterweise fremden Neid. Man neidete mir meine Freiheit im Denken und meine Unabhängigkeit. Ich beendete das Professorinnen-Dasein nach nur einem Jahr. Es war kein gutes Jahr, denn Ehre und Neid sind keine guten Ausgangspositionen. Dennoch bin ich froh, es getan zu haben, hat es mir doch ermöglicht, mich mir selbst in diesem Punkt zu stellen, und bedanke mich ohne Gram, ohne Zorn beim Leben für diese Lektion.

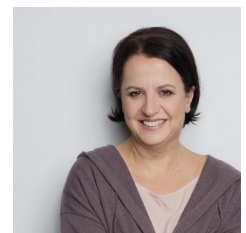
Meditation und Philosophie

Meditation und Philosophie in ihrer Essenz nehmen dich ernst. Was willst du wirklich? Was willst du aus dem bisschen Leben machen,

das dir zur Verfügung steht? Was kann Gewinn für dich und für die andern sein, ja für ein größeres Ganzes? Wie kannst du Menschlichkeit leben und weitergeben?

Ruhig und still sind jene Einsichten, die wahrhaft ehrlich sind.

Gibt es den einen richtigen Platz im Leben, den es einzunehmen gilt? Nein, ich glaube nicht. Aber es gibt etwas, das sich vorläufig als richtig, stimmig anfühlt. Ich meine, dies fühlen zu können ist ein Geschenk, ist genug, macht dankbar und weckt Liebe. Und an diesem vorläufigen Platz sollten wir die Frage: Wird die Welt durch mein Wirken im Gesamten ein bisschen schöner? mit einem bescheidenen Ja beantworten können, denn Stimmigkeit bedeutet immer »stimmig für mich und andere«.



Alexandra Gusetti
ist Philosophin, Autorin, Lehrbeauftragte an Pädagogischen Hochschulen in Linz und Salzburg, Lehrerin für meditative Praxis und betreibt eine Praxis für psychologische Beratung, philosophisch-systemisches Coaching und Supervision in Linz.
www.gusetti.at