

## Geschichten aus dem chinesischen Denken

Kai Marchal: »Tritt durch die Wand und werde, der du (nicht) bist. Auf den Spuren des chinesischen Denkens«  
Matthes & Seitz 2019, 348 Seiten geb.,  
€ 28, ISBN 978-3-95757-702-3



Das kommt jetzt wahrscheinlich überraschend für uns alle: Haben wir nicht gelernt, dass Laozi ein mystischer Anarchist war und Konfuzius ein dogmatischer Beamter, der Ruhe und Ordnung herstellen wollte? Mit Elternverehrung und Sicheinfügen in eine Hierarchie? Und jetzt kommt Kai Marchal und stellt uns einen jungen chinesischen Gelehrten vor, der ausgerechnet Konfuzius für den »vollen Menschen« hält, nicht Laozi.

In einem wunderbaren Buch erzählt Kai Marchal seine Geschichte: Wie er von Wilhelmshaven nach Heidelberg kam, wo er Sinologie studiert und auch ein bisschen Taijiquan lernt, wie es ihn dann in die Welt treibt, wie er China für sich entdeckt. Der Untertitel täuscht ein wenig: Es ist eine persönliche Suche, keine systematische Einführung. In einer großangelegten essayistischen Collage erfahren wir nicht nur, wie es dem jungen Kai Marchal ging in seiner kontaktscheuen Einsamkeit und dem »selbstgewählten Entwurzeltsein«, sondern unter anderem auch, dass er das Chinesische für einen Fuchsbau hält: »So viel Windungen, dass man nie mehr herausfindet. Ungefundenes, nie zu Findendes, kann so endlich aufgestöbert werden.« Beispielsweise wenn man »Urteilsvermögen besitzt er nicht« auch als »wo hätte er geeignetes Material (für ein Floß)« übersetzen kann.

Sein Hauptthema aber ist dieser Wang Bi, der von 226 bis 249 lebte. Er war ein junger Gelehrter und niedriger Beamter im Staat Wei in einem der drei Königreiche und schrieb zwei Kommentare, einen zum Daodejing, einen zum Yijing. Selbstbewusst war er bis zur Arroganz, und um das Jahr 243 stellte er zum ersten Mal in der chinesischen Geschichte die These auf, dass Konfuzius und Laozi sich nicht widersprechen, sondern eine

Einheit bilden. Im Wort »Nichts« entdeckte er »eine fundamentale Schwäche des Daoismus«, weil ständig darüber geredet wird, während Konfuzius das Wort kein einziges Mal ausspricht, »und genau dieses Schweigen ist der beste Beweis, dass er sich bereits zutiefst in das Nichts eingeübt hat«. Konfuzius ist Laozi überlegen, »weil er die höchste Wahrheit in einer schlichten Sprache ausdrückt«, so tut, als wenn er oberflächlich über Alltagsdinge spricht, aber eigentlich damit den Schüler wieder auf den Übungsweg zurückbringt, und das ist nun mal der Alltag.

Gern würde ich noch seitenweise aus dem Buch zitieren. Denn es ist eine wundervolle Mischung aus Philosophiegeschichte, Reisebericht und Autobiographie, prägnant und humorvoll erzählt er seine Geschichten, verknüpft sie, lässt sie allein weiterschweben. Und jetzt wünsche ich mir nur noch eins: Dass Kai Marchal die Schriften von Wang Bi schön ausführlich kommentiert herausgibt. (Georg Patzer)

## Vielfältig und spielerisch

Zuzana Sebkova-Thaller, Sabine Schneider: »Qigong mit Kindern. Ausgeglichen und gestärkt mit Übungen und Bewegungsgeschichten«, mit Übungskarten und CD

Don Bosco 2018, 196 Seiten TB, € 24,95,  
ISBN: 978 3 7698 2394 3



Zuzana Sebkova-Thaller, die man zu Recht als Pionierin im Bereich »Qigong mit Kindern« bezeichnen kann, hat zusammen mit der Qigong-Lehrerin Sabine Schneider im Don Bosco Verlag einige ihrer »Klassiker« erneut herausgeben. Denn Klassiker sind inzwischen ihre Bewegungsgeschichten von »Paul Pinguin« und dem »kleinen Maulwurf«. 1998 kamen diese beiden Geschichten mit diversen anderen erstmals als einzelne Bücher und CDs heraus. Für viele, die inzwischen zu Kursleiter\*innen im Bereich »Qigong mit Kindern« ausgebildet wurden oder sich selbst dieses Tätigkeitsfeld erobert haben, sind sie wegweisend gewesen. Und zeitlos sind sie allemal – wie alle Qigong-Übungen.

Auf wenigen Seiten wird für die, die nicht direkt mit Qigong vertraut sind, eine Einführung gegeben, zu »Wurzeln und Geschichte des Qigong«, »Qigong-Praxis heute« und »Prinzipien des Qigong«. Ausführlicher geht es unter der Überschrift »Qigong mit Kindern« um »Entwicklungsförderung durch Qigong«, »Kindgerechte Übungspraxis« und »Methodisches Vorgehen«. Es zeugt von der Kompetenz der Autorinnen, wie gut sie die Besonderheiten, auf die es bei der Arbeit mit Kindern ankommt, klar und knapp darzustellen verstehen.

Mir ist sympathisch, was von den Autorinnen als Ziel des Übens formuliert wird: »Denn nur, wer sich selbst wahrnimmt und sich selbst entspricht, kann auch andere wahrnehmen und auf sie eingehen. Qigong ist somit ein Weg zu sich selbst, zum eigenen Herzen und zum Herzen anderer.« Damit ist klargestellt, dass Qigong für Kinder nicht eine neue Methode ist, sie ruhiger im Sinne von angepasster oder fitter für äußere Leistungsansprüche zu machen.

Die Geschichten enthalten eine Fülle von Einzelübungen, wie sie in vielen Qigong-Formen vorkommen – jedoch angepasst an kindliches Agieren und in der Bildsprache ebenfalls auf Kinder zugeschnitten. Geschichten eben, die man nachspielen, mitspielen kann. Bewegungsgeschichten, die auch meditative, stille Momente enthalten.

Was ist das Neue an der Neuauflage? Diesmal bekommt man beide Geschichten plus einiger Einzelübungen in nur einem Buch und die CD zum Vorspielen, Hören, Mitspielen liegt auch gleich bei. Und darüber hinaus gibt es drei Sets Übungskarten. Das ist eine schöne Erweiterung – erstens ästhetisch, zweitens praktisch.

Eines für die Geschichte vom Maulwurf, eines für Paul Pinguin, das dritte Set enthält einige Karten für beliebig einsetzbare Übungen. In der Mitte jeder Karte jeweils eine sehr schöne, kindgerechte farbige Zeichnung, die die Übung illustriert. Im rechten oberen Rand ist zusätzlich ein Bildsymbol für die jeweilige Wandlungsphase, der man die Übung zuordnen kann.

Dadurch ergeben sich viele Möglichkeiten, wie man die Karten einsetzen kann: entsprechend der Geschichte oder in Bezug auf die Abfolge im Wandlungszyklus – und natürlich noch viele spielerische Varianten im Einsatz mit den Kindern. Auch dazu enthält das Buch Hinweise. Das ist so schön ... Und wo sind die nächsten Kinder, mit denen ich das gleich ausprobieren kann?

(Dietlind Zimmermann)