

## **30-jähriges Unterrichtsjubiläum-Fragen und Antworten**

Im Folgenden findet Ihr Fragen und Antworten zu Gerhard 30 Jahren Unterricht:

1989 begann Gerhard, nach seiner Rückkehr aus Asien, mit eigenständigem Unterricht, zunächst im Rahmen von VHS Kursen, mit der Vermittlung von Tang Lang Quan, Taijiquan und Qigong. Die Teilnehmenden wurden darüber hinaus im Rahmen einer „freien Gruppe“ betreut und unterrichtet. 1997 konnten eigene Räumlichkeiten für das Training in Gerhards Natureilpraxis bezogen werden. Laut den Teilnehmer Verzeichnissen haben seit 1989 Tausende Menschen die Angebote zur Selbstkultivierung für sich genutzt und konnten das Übungsgut für ihre Entwicklung konstruktiv nutzen. Seitdem ist Gerhard mit vielen Menschen, ihren Lebensgeschichten und ihren weiteren Vorhaben konfrontiert. Viele Menschen konnten „ihren“ Weg finden und noch heute kommen sie gerne auf ein Gespräch oder für Unterricht zurück und geben ihrerseits ihren Nachwuchs in die Hände von Gerhard.

Zum Anlass des 30jährigen Unterrichtsjubiläums wurden Fragen an Gerhard bezüglich seiner Erfahrungen gesammelt, die in dieser Form nun beantwortet werden. Zum Teil wurden die Fragen soweit gekürzt, damit die eigentliche Frage punktuell verstehbar ist. Darüber hinaus wurden gleiche bzw. ähnliche Fragen zusammengelegt und die Antworten zum Teil entsprechend umfangreich formuliert.

### **Frage:**

Vermutlich bist du in deinem Leben immer mal wieder auf Hindernisse und Schwierigkeiten in deiner Praxis und als Lehrkraft gestoßen, die dich an deinem Weg haben zweifeln lassen. Wie gingst bzw. gehst du damit um?

### **Antwort:**

Grundsätzlich begegnen wir in unserem Leben immer wieder Herausforderungen und sollten uns diesen stellen. So war und ist das auch bei mir. Zu Anfang beleuchte ich die Situation, die Notwendigkeit, die Sinnhaftigkeit und handele entsprechend. Dabei versuche ich nicht unnötig in Aktionismus zu kommen, da ich immer auch mit wenig viel erreichen möchte. Das klappt/e nicht immer und wenn es nicht anders ging, bin ich da durchgegangen und habe die Steine aus dem Weg geräumt. Auch wenn der Weg schwierig war hat mich das nicht von meinem Ziel abgebracht. Da bin ich immer meinem Herzen gefolgt. Nötig dafür war und ist, dass ich weiß was ich will, dass ich formulieren kann was mein Ziel war und ist. Alle meine Ausbildungen, meine guten und schlechten Zeiten, meine Erlebnisse und Begegnungen mit Menschen, die Erfahrungen auf meinen Reisen, das Erkennen

das man letztlich allein ist, aber auch Teil des Ganzen ist und sein Leben eben selbst leben sollte und nicht zwingend den Erwartungen der Familie, der Freunde oder der Gesellschaft zu entsprechen. Wer will schon das Leben anderer leben und dann im fortgeschrittenen Alter erkennen, dass man „sein“ Leben gar nicht zum Ausdruck gebracht hat. Dazu braucht es etwas Tatkraft, Offenheit, die Fähigkeit mit sich selbst klar zu kommen und, ja, die Einsicht es nicht immer allen recht machen zu können. Erfahrungen führten mich weiter auf meinem Weg. So passierte ich Etappenziel um Etappenziel und das bekannte Langzeitziel kam Stück für Stück näher und heute weiß ich, dass alle Etappen in meinem Leben nötig waren und mir das Rüstzeug für mein jetziges Leben bildeten und mein heutiges Leben ist das Ergebnis davon immer vorwärts zu gehen, auch wenn die Umstände unangenehm, herausfordernd, beängstigend oder unklar in der Bedeutung für mich waren. Da mein Ziel für mich klar ist, gehe ich -komme was wolle- weiter darauf zu. Letztlich bin ich immer meinem Herzen gefolgt. Der Sinn (egal ob die Etappen angenehm oder unangenehm waren) mancher „Abzweigungen“ wurde mir erst im Laufe der Zeit bewusst. Schließlich habe ich „mein Leben“ gefunden, dafür Verantwortung übernommen und für ein Selbst-Ständiges Leben muss man halt auch was schultern können. Die Pflege der erlernten Künste hilft mir dabei immer weiter zu machen. Viel Freude bereitet mir, mein Wissen und Erfahrungen mit anderen Menschen zu teilen und ihnen Mut zu machen ihr Potenzial freizulegen. Weitere Hindernisse und Schwierigkeiten ergeben sich in der Betreuung der vielen Menschen die zu mir kommen. Jede/r hat ihr/seine Geschichte und sucht nach Lösung. Die Sehnsucht nach einem balancierten Leben ist sehr stark und folglich suchen viele nach Veränderung. Aber kaum jemand möchte sich ändern und das klappt aber nicht. Sich waschen wollen, sich aber nicht nassmachen bringt es eigentlich auf den Punkt. Den richtigen Zugang beim Gegenüber finden ist da eine Schwierigkeit. Sich dem Gegenüber zuwenden, sich aber nicht völlig vereinnahmen lassen ist eine weitere Schwierigkeit, die man mit etwas Erfahrung meistern kann. Es geht dabei auch um Distanz. Jede/r hat seine Denkweise, Denkmuster und Verhaltensmuster und es besteht die Möglichkeit sich soweit auf die Muster des Gegenübers „hineinziehen“ zu lassen. Man hat mir viele gute Ideen offeriert, die sinnvoll waren sie zu übernehmen. Es waren auch viele gute Ideen und Argumente da, die aber nicht für die Umsetzung der Ziele des Weges geeignet waren. Die habe ich also auch nicht aufgenommen. So ziehen die einen in diese, andere in jene Richtung. Es braucht da eine klare Ausrichtung auf das zu erreichende Ziel, um sich nicht in viele Wege und Möglichkeiten zu verrennen. Da trennt sich die Spreu vom Weizen. Darüber hinaus sind Hindernisse und Schwierigkeiten immer auch eine Chance sich weiter zu Entwickeln. Es hat mir sehr geholfen, egal was einem begegnet, keine Opposition aufzubauen. Die Dinge zunächst so zu nehmen wie sie sind hat

mich immer in die Lage gebracht meinen Weg in solchen Zeiten zu erkennen. Und, ja Zweifel habe ich auch immer wieder gehabt und so auch immer eine Revision meiner Pläne, Vorhaben und Ziele zugelassen. Letztlich ist es die klassische Schüler-Lehrer Beziehung an der ich mich orientiere und so nehme ich die Hinweise meiner Lehrer entsprechend auf, arbeite an mir und erkenne oft erst im Nachhinein die Bedeutung sich laufend zu verbessern, Tugenden in dieser Schüler-Lehrer Beziehung zu üben und zu erlangen. Da geht es nicht um mich, sondern um etwas in einem „höheren“ Kontext. Eine solche Beziehung wird nur von den wenigsten Teilnehmenden gewünscht und gepflegt, da sie sehr fordernd ist und viel Kraft benötigt, um an sich zu arbeiten.

**Frage:**

Wie würdest Du die Essenz deiner Lehre in wenigen Sätzen zusammenfassen?

**Antwort:**

Zunächst einmal handelt es sich nicht um „meine“ Lehre. Selbst bin ich nur ein Schüler, der die Essenz der daoistischen Lehre in den klassischen Texten wie z.B. dem Daodejing, dem Huang Di Nei Jing Su Wen oder den philosophischen Texten der Daoisten und Buddhisten sowie in den Unterweisungen meiner Lehrmeister findet, die er dann noch für sich selber erkennen muss.

„Erkenne und kläre dich selbst, erkenne und kläre deine Beziehungen, erkenne deine Neigungen und Talente und wirke zum Wohl des Ganzen“, so hat mein Kampfkunst Meister die „Lehre“ auf den Punkt gebracht und mehr brauche ich dazu nicht hinzufügen.

**Frage:**

Als spiritueller Lehrer bist du ja auch ein Bodhisattwa, der sein eigenes Erwachen zugunsten anderer zurückstellt. Wie erlebst du das?

**Antwort:**

Soweit ich das verstehe, ist ein Bodhisattwa schon erwacht und könnte die Welt der materiellen Manifestation verlassen. Er entscheidet sich aber bewusst dafür nicht „hinüber zu gehen“, sondern weiterhin hier Hilfestellung für die Wesen zu geben. Selbst halte ich mich nicht für einen spirituellen Lehrer! Ich lehre Kampfkunst, Lebenspflege und Selbstkultivierung. Da ist auch eine spirituelle Ebene dabei und ich gebe Hinweise dazu, wie der Schüler sich dafür öffnen kann. Den Anspruch ein spiritueller Lehrmeister zu sein überlasse ich anderen. Für mich ist das kein Thema drüber nachzudenken, weil es für mich schon immer selbstverständlich war, mich dem Ganzen zur Verfügung zu stellen. Da ist ein solches Denken über idealisierte Vorstellungen für mich bedeutungslos. Selbst sehe ich mich eher als Fährmann, der Menschen über eine Etappe/Fluss führt, Hinweise für die weitere Reise gibt und dann zurückfährt und die

Nächsten holt. Es kommt darauf an, etwas zu tun und sich nicht in solche Konzepte zu verlaufen und sich womöglich noch was darauf einzubilden wie toll man doch ist. Da freut sich nur das Ego. Wer und was ich bin weiß ich genau, verstehe den größeren Zusammenhang, wirke da, wo mich das Leben hingestellt hat und tue das was ich kann.

Das gibt meinem Dasein einen Sinn und die Freude daraus ist befriedigend und keine „Ersatzbefriedigung“, die nur kurzfristig ein Wohlgefühl verschafft und schnell wieder was nachkommen muss. Sich da zu tief einzulassen birgt die Gefahr wie bei einem „Helfersyndrom“ Fantasien aufzubauen, welche letztlich offenbaren, dass man hilft, weil man sich dann toll findet. Helfen, sich einbringen ohne Dank oder Zuspruch zu erwarten, tun was notwendig ist und dann weitergehen ohne weiter darüber zu denken, unerkant bleiben und weiterwirken ist für mich Teil eines natürlichen Verhaltens. Letztlich ist das Arbeit, Hingabe, sich selbst zurückstellen und weiter zu lernen.

Völlig natürlich seine Arbeit tun, nicht mehr und nicht weniger. Dafür muss ich nicht in einem helfenden Beruf sein. Jede/r kann an seinem Platz in seiner Situation zum Wohle des Ganzen wirken. Dreht sich jedoch im Leben alles um sich selbst, bin ich zu beschäftigt mit mir selbst, verwickel ich mich womöglich noch mehr und verliere meine spontane Natürlichkeit und finde so nicht den Weg zum Wesentlichen. Ich erlebe das so, dass ich immer weitergehe, meine Arbeit mache, dazulerne, keine Belohnung erwarte und den gegenwärtigen Moment nutze, um mich der Einbindung in das Ganze bewusst zu sein.

**Frage:**

Wie schaffst du es, dich immer so motiviert zu halten, um weiter zu forschen, zu lernen und zu üben und das nicht nur auf einem Gebiet?

**Antwort:**

Bin einfach neugierig, begeistert lernen zu dürfen und das hat letztlich dazu geführt, gefunden zu haben was mich wirklich interessiert, wofür ich geeignet bin. Dafür habe ich in mich geschaut und gelernt meine Art zu leben, egal was andere dazu sagen, auszudrücken. In der Rückschau waren es die Schwierigkeiten und Hindernisse durch die ich gegangen bin, die mich aufgerichtet haben. Aufgerichtet sieht man besser. In den vielen Arbeitsebenen, in welchen ich forsche, findet sich für mich immer das gleiche Prinzip. Großmeister Chen, Xiaowang antworte mir auf die Frage ob es Sinn macht sich neben der Kampfkunst auch der Heilkunst, der Spiritualität, der bildenden Kunst und der Energiearbeit zu widmen mit einer Kalligraphie:  
„Wan Fa Gui Yi“ - „10.000 Methoden, Techniken – ein Prinzip“

So konnte ich alle Lernbereiche mit der Idee des einen Prinzips vereinen und konnte klar nachvollziehen, dass letztlich das eine Prinzip zu erforschen, zu erkennen, zu verstehen und anzuwenden ist.

Widmen wir uns den zugrundeliegenden Konzepten der daoistischen Kosmologie, üben unsere Künste einen regulierenden Einfluss auf uns aus und durch die gemachten Erfahrungen werden Konzepte wie z.B. Wuji, Yin + Yang, Wu Xing, Bagua lebendig. Dank der Führung meiner Lehrer folge ich weiter dem klassischen Ideal, auch wenn es unerreichbar zu sein scheint und der Weg voller Hindernisse und Schwierigkeiten ist. Selbst in China sind das die Wenigsten, die dem Ideal folgen und auch dort werden sie belächelt. Lernen ist ohne Ende.

Man kommt aber nicht umhin, Prioritäten zu setzen, um sich nicht im unwesentlichen zu verlaufen. Daran scheitern viele, da sie neben ihrer Selbstkultivierung nicht auf den Mainstream und die damit verbundenen „Verlockungen“ verzichten wollen. Man erntet das, was man sät. Entscheide selber.....was du in dein Leben holen möchtest.

**Frage:**

Wie kam es dazu, dass du auf deinem Weg die „richtigen“ Lehrer gefunden hast?

**Antwort:**

Bin immer meinem Herzen bzw. meinem Bauch gefolgt und so hat es sich einfach ergeben. Habe ich von dem einen oder anderen Lehrmeister gehört oder gelesen und es hat mich angesprochen, kam es immer auch zu einem Treffen und so bin ich immer einen Schritt weitergekommen. Einer meiner spirituellen Lehrer sagte mir, das der Lehrer den Schüler findet.....

So konnte ich in Kontakt mit Lehrern kommen, was ich mir nie habe träumen lassen. In der Rückschau kann ich feststellen, dass ich mit den unbequemen Lehrern am weitesten gekommen bin. Letztlich stehe ich auch heute noch in Kontakt mit meinen Lehrern und erfahre von ihnen immer noch Unterstützung auch aus der Ferne. Folge dem Herzen, fließe mit dem Leben und es wird dich dahin bringen wohin du das Lenkrad einschlägst. Sei dir aber klar, WAS du willst.

**Frage:**

Hat sich im Laufe der 30 Jahre die Klientel der Teilnehmenden geändert?

Wenn ja, inwiefern wirkt sich das auf deinen Unterricht aus?

## **Antwort:**

Am Anfang waren die asiatischen Künste nicht so „en vogue“, nicht so bekannt und nur Menschen, die schon davon gehört hatten haben nach Schulungsmöglichkeiten gesucht. Als Teilnehmende waren sie neugierig, bereit auch bitter essen zu können und fleißig. Mit Zunahme der Verbreitung haben die Künste den letzten Winkel „ausgeleuchtet“ und so kamen viele, um mal hinein zu schnuppern. Da war es notwendig, sie erst einmal dort abzuholen wo sie standen, sie zu motivieren, sie zu „Entertainen“. Zudem habe ich meine Unterrichtserfahrungen zum Verbessern meiner Methodisch- Didaktischen Fähigkeiten genutzt. Nach Jahren konnte ich gut erkennen, woran die Teilnehmenden scheitern und habe dies aufgenommen und vertiefender klargemacht. Zu unterrichten ist eine Verantwortung für die Lehrkraft, selbst immer weiter zu üben, Tiefe auszuloten, das dann in eine Sprache zu packen die auch verstanden werden kann und sich nicht in nebulösen Mystizismus zu verlaufen. Heute kommen Teilnehmende, die schon intellektuell „vorgeschult“ sind. Sie haben viel gelesen, viele Videos gesehen, viele Seminare (mal bei dem einen, mal bei der anderen) besucht, jede Menge Vorträge konsumiert und haben den Kopf voll von Konzepten, Ideen und eine nicht selten verklarte Vorstellung von einem ganzheitlichen Weg. Viele wollen heute eine Abkürzung gehen, sich physisch und emotional nicht so drauf einlassen regelmäßig zu üben und wollen schnell die nächste Stufe absolvieren. Das Erlernen unserer Künste braucht Zeit, eine gute Methode und eine gute Lehrkraft. Das Lernen heute ist technischer und ohne persönliche Beziehung zur Lehrkraft und die Lehrmethoden der Chinesen werden als überholt oder mangelhaft bezeichnet (was nicht so ist. Der/die chinesische Lehrer/in verlangt Selbst- und Eigenverantwortung vom Lernenden, Zeit zum reifen und zum wirklich verstehen und anwenden). Andererseits haben sich die chinesischen Lehrkräfte auf die „Bedürfnisse“ der modernen Menschen eingestellt und schnell gemerkt, dass man viel Geld damit verdienen kann. Das war früher und ist auch heute China so! So ist die Vermittlung der Künste zu einem Profitunternehmen geworden und wird leider auch oft zur Profilierung der eigenen Person genutzt. Spiritueller Materialismus ist in der „Szene“ fast Standard geworden. Da ich selbst sehr „traditionell“ ausgebildet wurde gibt es da einen „Spagat“ zwischen der traditionellen Methode und den Rahmenbedingungen des modernen Menschen. Im Rahmen der Lebenspflege ist das sinnvoll mit der Zeit zu gehen, in Bezug auf das dritte Stadium der Entwicklung jedoch bleibe ich bei der traditionellen Art, und wenn ich einen „fruchtbaren Boden“, einen geeigneten Schüler/in finde vermittele das was zu dem Menschen passt und was er braucht. Was immer ich dem Lernenden gegeben habe, ob angenehm oder unangenehm, hat ihn letztlich weitergebracht.

**Frage:**

Wie bekommst du das Institut leiten, Retreat Center aufbauen und entwickeln, Patienten behandeln, unterrichten, forschen, selbst üben, schreiben, Schüler betreuen, eigene Fortbildungen, Familie und Privatleben unter einen Hut?

**Antwort:**

Wie oben schon beschrieben geht es bei allem um dieselben Prinzipien, die ja im Leben auch angewendet werden sollten und mit Begeisterung für die Sache sowie mit Vertrauen in eine Führung schafft man erstaunliches. Sehr förderlich ist es, dass meine Familie mir immer den Rücken dafür freigehalten hat und viele helfende Hände, die mich unterstützen haben mir den Mut gegeben weiter zu machen. Ohne das Verständnis und Engagement meiner Familie, sowie meiner Schüler/innen wäre das nicht möglich. Langjährige Schüler/innen haben erkannt und verstanden was die Zielsetzung der gemeinsamen Arbeit ist und gemeinsam haben wir auch was geschafft. All dafür bin ich sehr dankbar und das gibt mir auch die Kraft Rückschläge und Enttäuschungen konstruktiv anzunehmen.

Da ich auch in der Öffentlichkeit stehe, war ein wirkliches Privatleben immer auch mit meiner Arbeit verflochten. Begeisterung, Neugierde, Hingabe und das Erkennen der Notwendigkeit haben mich „getriggert“ und vorwärtsgebracht. Nach 30 Jahren als Heilpraktiker, Lehrkraft und immer noch Schüler bin ich auch erfahrener im Umgang mit den Sorgen und Nöten, die sich aus meinem Wirken ergeben, geworden. Letztlich habe ich genug Werkzeuge die ich anwenden kann, um auch in stürmischen Zeiten „seetüchtig“ zu bleiben. Hinzu kommt, dass ich mich nicht in meiner Psyche mit ihren Nöten und Sorgen und dergleichen rumgesuhlt habe, nicht so selbstbezogen rumgeeeiert bin und dadurch, dass ich mich immer für das Gegenüber geöffnet habe, mich auf die Sorgen und Nöte der anderen eingelassen habe, konnte ich sehr viel über mich selbst und meine eigenen Sorgen lernen. Wie Yin und Yang unterliegt auch das Wechselspiel der Gefühle und Emotionen den gleichen Wirkmechanismen und verstehst du das, kannst du mit allem konstruktiv umgehen und alles für die eigene Entwicklung nutzen.

**Frage:**

Wenn man viel übt, hat man nicht mehr so viel Zeit für andere Dinge. Manchmal muss man dann vielleicht die Anforderungen von außen irgendwie abweisen, was jedoch auch ein „schlechtes Gewissen“ machen kann. Wie konntest du die Balance zwischen eigenem Üben und äußeren Anforderungen halten?

**Antwort:**

Klar ist, dass man Prioritäten setzen muss. Dabei differenziere ich zwischen „anderen Dingen“ und äußerlichen Anforderungen. Hinzu kommt, seine Ziele und Übungsstruktur klar zu haben. Für mich ist das Üben keine Freizeitbeschäftigung, es gehört zu meiner Arbeit. Sind meine Arbeitszeiten klar, habe ich schon mal einen Rahmen, eine Struktur. Ob ich Lust habe oder nicht, zur Arbeit gehe ich trotzdem. In der Freizeit habe ich Zeit für andere Dinge. Kommen Anforderungen in meine Arbeitszeit, kommt es auf die Dringlichkeit an. Für wirklich wichtiges verkürze ich auch mal meine Übungszeit. Ansonsten lasse ich keine Ablenkungen im Tagesablauf zu, Handy und Co sind dann z.B. aus. Da bin ich immer sehr strikt gewesen, da ich schnell merkte, dass es immer Tausend Gründe gibt nicht zu Üben. Durch das Üben selbst kommt man zur Ruhe und aus der Ruhe heraus erkennt man und kann wichtiges von unwichtigen unterscheiden. Der Tag hat 24 Stunden, wovon ich 4-6 Stunden zum Training nutze. Einen Teil der Zeit muss ich zum Geld verdienen nutzen wie jede/r andere auch. Dabei wende ich dieselben Prinzipien an wie beim Üben. In der Freizeit nutze ich die stillen Übungen in den täglichen Ritualen wie die Zeit im Badezimmer, dem Essen, dem Beisammensein mit Menschen. Prinzipien und Konzepte unserer Lebenspflege sind ja nicht nur während des Übens gültig. Es ist auch eine Frage der Kommunikation, dass die Menschen um mich herum eine Idee davon haben warum ich so lebe und der Standfestigkeit seiner Ernsthaftigkeit sich die Werkzeuge zu erarbeiten, danach wendet man sie an. Es kommt auf die Zielsetzung an. Was will ich denn mit dem Erlernten anfangen. Das Üben ist nicht der Selbstzweck. Wir üben, um besser an unsere Gesundheit, an unser physisches, geistiges Potenzial heran zu kommen. Ist das Üben im Menschen angekommen, ist es der Alltag in dem wir üben und anwenden. In der Phase der Fundamentlegung meines Trainings und der Selbstkultivierung musste ich viel mehr Zeit aufwenden und Ablenkungen vermeiden. Das ist wie ein Retreat, anstrengend, fordernd aber auch eine sehr wichtige Zeit. Um das zu bewerkstelligen habe ich entsprechend vorgeplant und nach dem „Retreattrainings“ habe ich das weitere Üben in mein Leben integriert. Ok, dafür konnte ich andere Sachen nicht machen. Oft werde ich gefragt, ob ich wegen meines Lebensstiles nicht was verpasse, weil sich andere Zeit für die vielen Möglichkeiten des Lebens, der Freizeitgestaltung nehmen während ich übe. Dabei habe ich immer gedacht; „wenn die anderen wüssten, was sie verpassen...“

Da sucht sich jede/r selbst aus, was für sie/ihn wichtig erscheint. Du kannst tun und lassen was du willst. Dabei solltest du jedoch auch Zufriedenheit, ein gutes Gefühl haben. Machst du das Richtige für Dich, bist du damit auch glücklich, zufrieden, wach, klar und weißt was du damit anfangen kannst. Alles ist ok, ein schlechtes Gewissen habe ich nie deswegen gehabt, weil ich die Dinge mache,



die mir wichtig sind und letztlich mein Leben ausmachen. Hat man ein schlechtes Gewissen zeigt es doch auch, dass man sich nicht sicher ist indem was man anvisiert und tut. Bei anderen ist es ja auch ok, wenn sie sich Zeit für ihr Leben, für ihre Dinge nehmen. Hätte ich auf andere gehört, auf Bedenken, Meinungen sowie auf „gut gemeinte Ratschläge“ und so, wessen Leben hätte ich dann gelebt, wohin hätte mich das gezogen. Weiß man was man will, ist ehrlich mit sich selbst und geht es da um höhere Ziele und Spiritualität, muss man das Ego entlarven, an sich arbeiten, die Kultivierungspraxis ehrlich durchführen. Ein schlechtes Gewissen gibt es da nicht, sondern nur Ego-Fallen. Ein schlechtes Gewissen zeigt, das da Zweifel sind, ob man es richtigmacht. Da sollte man sich erstmal klar werden was man denn eigentlich will. Kommt das alles aus dem Kopf, sind Krisen und Konflikte vorprogrammiert. Die Methoden des daoistischen Weges sind sehr komplex und vielschichtig. Da hat man sein ganzes Leben was zu tun und wird trotzdem nicht alle Ebenen meistern können und wer es da nicht ernst meint und sein Herz für den Spirit des Weges öffnet, wird sich verrennen. Letztlich ist das was wir such so nah, dass wir es nicht sehen. Für den modernen Menschen ist es recht schwer sich aus der modernen Indoktrinierung zu lösen und vertrauen in etwas zu finden, was man eben nicht so planen kann. Man geht immer in unbekanntes Land und stehe ich nicht wirklich hinter mir selbst kommen Zweifel und letztlich wiederum ein schlechtes Gewissen. Für die Anwendung in der Gesellschaft haben die alten Meister Methoden entwickelt, die für die gewöhnlichen Menschen umsetzbar sind. Im Hintergrund aber gibt es diejenigen, welche auch den ganzen Weg pflegen. Das Schaffen nur wenige, weil du dafür viel opfern und loslassen musst.

**Frage:**

Sicher haben sich auf deinem Weg Prioritäten verschoben. Viele Dinge, die früher wichtig waren, sind es jetzt nicht mehr. Wie bist du damit umgegangen, das vieles nicht mehr wichtig ist? Fällt man da nicht erstmal in ein Loch, wenn Dinge wegfallen und erstmal nichts Neues hinzukommt? Was ist dir heute noch Wichtig? Woher nimmst du heute deine Motivation und Freude?

**Antwort:**

So ist das im Leben. Prioritäten verschieben sich bei Jedem im Laufe der Zeit, viele Dinge die früher wichtig waren, haben das Heute geformt und je klarer du geformt bist, desto besser weißt du, in welches „Räderwerk“, in welches „Team“ man gehört und bist du da angekommen ist nur noch die Mitarbeit im „Räderwerk“, im Team von Bedeutung. Da ich immer auch eine spirituelle Sicht pflege, bzw. das Leben selbst mich in das „Uhrwerk“, in das Team gesetzt hat in dem ich mitwirke, hat das Loslassen von „früher Wichtigem“ immer auch Raum

geschaffen für die nächste Etappe von Wichtigem. Mit Erkenntnissen und Einsichten wird dann der Weg zum Ziel und man erkennt die Bedeutung „seines“ Rädchens, welche Rolle es im Gesamtwerk einnimmt. Dann läuft es von selbst und man hat kreativen Freiraum die Herausforderungen des Lebens auf die Funktion des Rädchens abzustimmen.

Ist man soweit erhält man konstant Motivation und Freude.

Das schwarze Loch wird zum Problem, wenn da nicht schon von Vorneherein etwas im Inneren „brennt“. Das kann man Vertrauen, Glauben bzw. Wissen das man Teil etwas viel Größerem ist, nennen. Das gibt immer Freude, Motivation Hingabe und Tatkraft. Füllt man das Loch dann mit religiöser, spiritueller Ausrichtung, ist die Dunkelheit von großer Bedeutung in seiner Entwicklung. Selbst Jehoshua/Jesus ist durch dieses Jammertal gegangen. Viele der alten Mystiker berichten von diesem „schwarzen Loch“, und es war der Glauben und das Vertrauen immer das Licht in der dunklen Nacht war. Bist du spirituell gestärkt ist das schwarze Loch nichts weiter als ein weiterer Entwicklungsschritt (damit meine ich nicht die Vorstellung von Lichtlosigkeit, die bei einer Depression auftritt. Die sollte entsprechend therapeutisch angegangen werden). Nicht selten sehe ich, dass Menschen sich in Illusionen und Wunschenken verlaufen und erkennen sie das, fallen sie in ein Loch. Kommt da noch Perspektivlosigkeit dazu, geht das einem nahe und man „eiert“ von einem zum anderen was man verwirklichen will (meist ist es das Ego). Das schwarze Loch eignet sich hervorragend zur Kurskorrektur, um seine Ziele herauszufinden und den Weg weiter zu gehen. Diese dunklen Erfahrungen habe ich als Jugendlicher bewältigt, indem ich mich habe führen lassen und da durchgegangen bin und kein Kopf Kino kultiviert habe. Die Bedeutung dieser frühen Erfahrungen wurde mir erst viel später richtig bewusst. Wichtig ist mir heute noch, eine sinnvolle Arbeit zu tun und gemeinsam mit Menschen, die so weit sind, etwas Hilfreiches auf die Beine zu stellen. Weiß man welchem Herrn man dient, ist dies alles keine große Schwierigkeit.

**Frage:**

Wie weit konntest du deine Schüler/innen bringen, z.B. bezogen auf die neun Geburten? Wo liegen die hauptsächlichen Schwierigkeiten deiner Schüler/innen? Wodurch kann man „steckenbleiben“? Wie weit bist du selbst in deiner Entwicklung gekommen?

**Antwort:**

Da möchte ich niemanden „weit“ bringen! Wir sind alle schon da! Wie „weit“ jemand durch meinen Unterricht kommt liegt ausschließlich an ihm selbst. Wie verständig ist man, welche Hingabe und welche Regelmäßigkeit hat man an sich zu arbeiten, sind die Aspekte die zu berücksichtigen sind. Nur man selbst kann

daran arbeiten! Für die Entwicklung des/der Lernenden gebe ich Hinweise, mehr nicht. Für den einen bin ich der Fährmann, der ihn ein Stück weiterbringt, Hinweise für den weiteren Weg gibt, bis er sich selbst findet. Für jemanden anderes bin ich ein Berater, der mit ihm Strategien oder Hinweise für den weiteren Weg bespricht aber es gibt auch jene, welche erkennen, dass der Weg auf dem ich bin auch der ihre ist. Letztlich ist jeder selbst dafür verantwortlich welche Anstrengungen man aufbringen kann und will. Dem Schmetterling kann ich auch nicht helfen aus dem Kokon zu kommen. Er braucht „das sich da durchkämpfen“, damit die Säfte seine Flügel füllen und er sie entfalten kann. Hilfe ich ihm aus dem Kokon, wird er nicht fliegen können. Ebenso der Keimling, den kann ich auch nicht ziehen, damit er schneller wächst, ansonsten reißt er ab. Was ich tun kann ist sein Wachstum zu fördern. Bei den Schülern wird es dann nötig, dass sie auch auf mich hören und den Hinweisen auch folgen. Will man nur Techniken „abgreifen“ und weiteren Hinweisen nicht Folge leisten will, bleibt man stecken und verwirrt sich nur weiter. Zudem, welcher Geist steht hinter der Idee, jemanden wohin zu bringen? Da kommt niemand, nimmt dich an die Hand und die Erleuchtung kommt dann mal eben so. Das ist sentimentales Wunschdenken. Man kann aber einen gemeinsamen Weg fördern. Es heißt, dass es drei Möglichkeiten gibt: 1) man kommt schon erwacht auf diese Welt. 2) Man Erwacht durch die Gnade eines Gurus (selbst dabei muss man sich selbst voll einbringen, eben „die Augen selbst auch aufmachen“). 3) Man erwacht aus eigener Erfahrung. Bei 1+2 muss man sich schon selber ganz mit einbringen und auf das Ziel ausgerichtet bleiben. Was man für sich erreichen will, kann man nur selbst für sich entscheiden und erreichen. Sich für das Hier und Jetzt sensibilisieren, sich selbst, sein Leben anzunehmen, sich auch innerlich zu erkunden, Ver-wicklung in Ent-wicklung verändern und letztlich mit sich selbst klar zu kommen, das sind die Hinweise die ich geben kann. Denkt man in Parametern von weit, schneller usw. ist das genau das was es zu vermeiden gilt, leuchtet doch dahinter bestenfalls eine sportliche Idee. Lässt man den ganzen Ego Firlefanz hinter sich, kommt man pur bei sich selbst an. Kommt man da klar, ergibt es sich oft, dass die Lernenden sich „erinnern“ und so von selbst näher zu sich selbst kommen. Es kommt darauf an sein Leben zu leben, sich ins Ganze einzubringen und sich nicht Konzepte überzustülpen, die im inneren keine Wurzeln haben, oder sentimentalem Wunschdenken zu folgen. Das was von innen heraus wächst hat Bestand. Alles andere, was man sich aufsetzt ist nicht authentisch und wird keine Erfolge zeigen, sondern nur Verwicklung fördern und das Ego aufblähen. Schau dich in der Welt um, das spricht alles für sich! Die Idee der „neun Geburten“, „neun Tore oder Brücken“ ist ein Konzept, an dem man sich sicherlich erkennen und orientieren kann, mehr sollte so ein

Konzept nicht sein. Verwickelt man sich in sowas verliert man den Blick für das, was vor den eigenen Füßen abgeht. Zudem nährt es die Gier und das Ego! Viele sind daran gescheitert, dass sie zu viel solchen Ideen und Konzepten folgen, dass aber was ansteht nicht erkennen und regulieren. So verzettelt man sich eher, als dass man wirkliche Fortschritte macht. Folge der Tradition, für die du Dich entschieden hast und gehe da durch, egal was es kostet. Es ist eine Auswirkung unserer Praxis, sich zu erinnern vor welchem „Tor“ man steht. Alles entfaltet sich von selbst, wenn Du auf dem richtigen Weg bist. Alles andere ist „gegen den Wind Denken“!

Doch was sind die Tore?

Die Mystiker aller Traditionen fassen die ganzheitliche Entwicklung des Menschen in neun Stufen zusammen, die den Weg zur Vollendung aufzeigen. Mit der neunten Stufe hat der Mensch seine „Lehre“ auf dieser Welt abgeschlossen und kann weitergehen, oder wie ein Bodhisattwa hierbleiben und Hilfestellung geben. Bei den Daoisten ist es die Klärung der acht bzw. neun Körper, die jeder Mensch hat, welche jedoch in der Regel nicht aufeinander abgestimmt und geklärt sind.

„Die Seele ist der Weg vom SELBST (der Schöpfungs idee Mensch) zum Ego (dem materiell verkörperten Einzelwesen im Gesamtorganismus) und von diesem wieder zurück zum SELBST.“

(Hans Endres)

Viele bleiben stecken, weil sie zwar den Weg zum Ego gehen, den Weg zurück aber als zu belastend empfinden, wenn sie sich erst im Ego „gesonnt“ haben. Das Ego wird dann viele Strategien und Konzepte entwickeln sich trotzdem auf dem richtigen Weg zu wähnen. Das richtig zu verstehen ist sehr schwer mit dem Kopf zu fassen, da sehr viele Einflüsse auf den Menschen aus Ebenen kommen, die der gewöhnliche Mensch mit seinen Sinnen nicht wahrnehmen kann. Ist der Kopf still, das Herz leer und das Ziel klar, ist es leichter sich nicht in Fantasien zu verrennen. Dazu kommt, dass der Mensch keinen Glauben mehr hat, alles genau wissen will (intellektuell sich verwickelt) und die weltliche Verwicklung keine echte Resonanz zur Quelle ermöglichen kann. Gerade die spirituell Suchenden schaffen es, kleine Frequenz Abweichungen durch ihre Praxis zu ermöglichen indem sie ihre acht Körper klären und sie miteinander in Harmonie bringen. Das ist wie beim Radio, etwas am Band drehen und es kommt ein anderes Programm oder das Gewünschte ist nur mit Rauschen zu empfangen. In der heutigen Zeit ist das für viele das größte Hindernis.

1. Stufe/Geburt: die Einkehr in den Mutterleib/ physischer Körper
2. Stufe/Geburt: der Austritt aus dem Mutterleib/ Qi Körper

3. Stufe/Geburt: Heraustreten aus dem Bewusstseinsfeld der Mutter/Emotional Körper
4. Stufe/Geburt: Eintritt in die Gesellschaft, z.B. Jugendweihe/ Mental Körper
5. Stufe/Geburt: SELBST-Bewusstsein/ psychischer Körper
6. Stufe/Geburt: SELBST-Erkenntnis/ Kausal Körper
7. Stufe/Geburt: SELBST-Verwirklichung/ Körper der Individualität
8. Stufe/Geburt: SELBST-Erfüllung/ Körper des Dao
9. Stufe/Geburt: SELBST-Vollendung/ Körper der großen Vollendung

Dies genauer zu beleuchten sprengt diesen Rahmen, in den spirituellen Schulungen wird dies deutlich tiefer beleuchtet, und nach und nach die Schritte ausgearbeitet. Da jeder Körper mit entsprechenden Methoden geklärt und bewusstgemacht werden muss. Es bringt schon jede/r einen unterschiedlichen Reifegrad mit in sein jetziges Leben, was die einzelnen Arbeitsphasen verkürzen wird.

Schafft es der Mensch diese neun Stufen zu meistern hat er sich wieder mit der Quelle des Seins verbunden (Re-Ligio/Re-Ligion). Schafft er das nicht, muss er einen erneuten Anlauf nehmen, um die weiteren Stufen zu passieren. Beim erneuten Anlauf (Reincarnation) kommt er allerdings schnell wieder auf die Stufe, von der aus er seine Excarnation antrat. Jede/r Schüler/in bringt also schon seine eigene Entwicklungsreife mit. Also bringe ich niemanden weiter! Das schafft man nur selbst. Was ich tun kann sind Hinweise geben, Hindernisse, Denkweisen und Lebensmuster in seiner Situation aufzeigen. Dann sollte die betreffende Person die Hinweise aufnehmen, überprüfen und umsetzen.

Schwierigkeiten haben sie dann, wenn sie nicht selbst Verantwortung übernehmen und den Einfluss von Erziehung, Gesellschaft, Kultur und Zeitgeist nicht regulieren können. In der modernen Zeit, durch die übermäßige intellektuelle „Bildung“ will man zu kopflastig das Leben greifen wollen. Durch Selbstkultivierung mit den multiplen Regulationen werden sie schnell wieder auf einen förderlichen Pfad kommen können. Nötig dafür ist ein sich darauf einlassen, weiter üben und Veränderungen zulassen. Viele wollen, dass sich was ändert, verändern wollen sie sich aber nicht und passen nicht selten die Selbstkultivierung ihren Illusionen an, weil es sich besser anfühlt. Oft haben die Schüler auch derart hohe Erwartungen und Zielsetzungen, dessen erreichen große Konsequenzen für ihr bisheriges Leben haben. Da liegen die hauptsächlichen Schwierigkeiten. Jede/r ist selbstverantwortlich und man kommt nicht umhin „das Königreich Gottes“ selbst zu „erobern“. Es ist die Ebene des Geistes und des Herzens mit seinen Illusionen, Wünschen und Wollen in der man „steckenbleiben“ kann. Darum ist es so von Bedeutung, den verwirrten Geist zu klären, indem man die acht Körper ausarbeitet und reguliert. Letztlich erreicht man das durch die Klärung des Herzens. Durch starke

Kopflastigkeit, im unnötig kompliziert machen, durch abdriften in Fantasien, dem wechseln von einer zur anderen Blüte (nicht stringent durch ein Kultivierungssystem durchgehen und laufend von einem zum anderen springen), nicht regelmäßig üben usw. vernebelt sich der Weg. Gerade die Daoisten postulieren Einfachheit, zusätzlich halten wir uns zu stark nur an der Technik fest, Ver-Wickeln uns eher, als dass wir uns Ent-Wickeln.

Ferner müssen wir differenzieren, welche Schüler in welcher Schulung mit welcher Zielsetzung sind. Innere Kampfkunst, äußere Kampfkunst, Lebenspflege, Spiritualität, Qigong, innere Alchemie, oder gleich alles.

Interessant ist, dass die Kampfkunstschüler/innen auch spirituell die größten Fortschritte gemacht haben. Man ordnet die Lernenden in die drei Stadien der Entwicklung ein. Erstes Stadium mit Übungen und Techniken zur Läuterung der drei Energien Jing, Qi, Shen. Zweites Stadium Geistes und Konzentrationsschulung. Drittes Stadium Kontrolle über Körper und Energien, erwachen ins Unbewusste und Resonanz mit dem Urgrund.

Jede der genannten Lernbereiche hat seine eigenen Hindernisse. Meist will man mehr als man kann und eigentlich nicht gewillt ist dafür aufzuopfern. Man will immer gleich alles, hat aber nicht die Tatkraft es auch durchzuziehen. Gerade in der heutigen Zeit konsumiert man das Wissen, sammelt Techniken schafft es aber nicht sich wirklich in Balance zu bringen, kann es eben nicht anwenden.

Oft schwenkt man auch wieder auf einen anderen Weg. Das Herz ist voller Wollen, die Eigeneinschätzung, was man wirklich kann ist oft auch illusionär.

Die Menschen in der heutigen Zeit haben den Kopf voller falscher Vorstellungen, die einen vielleicht ein Stück weiterbringen, dann greift man zu neuen und sucht wieder etwas Anderes zu erreichen. Die Masse dreht sich da im Kreis. Wie in der Mode, die laufend neue Kleidung hervorbringt. Letztlich geht es doch nur um Kleidung. So Tingelt man vom Einem zum anderen und verliert sich in den 10.000 Dingen anstatt zurück zur Quelle zu kommen. Man will sich nicht mehr anstrengen, ausdauernd sich in einer Tradition durchbeißen. Man sucht schnelle Erfolge, ist eben einfach bequem und faul.

Letztlich scheitert man nur an sich selbst.

Zu deiner letzten Frage. Ich bin vorangegangen und es geht immer weiter, obwohl ich immer am selben Ort bleibe; nämlich bei mir selbst! Wie ist das mit dem Fährmann? Er bringt Leute über den Fluss. Sie gehen weiter, er holt die Nächsten und so weiter. Wer ist da also weitergekommen? Hast du es wirklich verstanden, kommt es nicht darauf an wie weit, sondern wie bewusst man sich des Lebens wird. Dann versteht man schon und wird sich auch weiter Ent-Wickeln.

**Frage:**

Gerhard, du hast dich im Laufe der Jahre sehr intensiv mit Kampfkunst auseinandergesetzt, gleichzeitig dich aber auch für Qigong und Spiritualität interessiert und dich damit beschäftigt. Gab es einen bestimmten Moment in deinem Leben, ab welchem deine Auseinandersetzung mit den inneren Künsten intensiver wurde?

**Antwort:**

In eine spirituelle Ausrichtung konnte ich mit Hilfe schon als Kind kommen, was sich im Jugendalter wieder löste und ich erst entsprechende Erfahrungen machen musste. Mit dem Beginn, asiatische Kampfkünste zu praktizieren (1975-Aikido) war mir bewusst, dass da auch Spiritualität, innere Energiearbeit sowie die Entwicklung von Tugenden mit auf dem Arbeitsplan standen. Zu dem Zeitpunkt praktizierte ich auch schintoistische Methoden sowie Mantra-Praxis. Nachdem sich meine körperliche Verfassung durch das Training balancierte und ich Fortschritte machte wuchs auch mein Ego, welches dann durch eine Verletzung was „auf die Finger“ bekam. Das war dann die Zeit, in der ich zum Nachdenken kam und das Leben machte mich dann mit einem Lehrer für Taijiquan und Tanglangquan bekannt, zusätzlich besuchte ich Veranstaltungen mit spirituellen Lehrern. Mittels der Kampfkunst kam ich über das körperliche „Durchbeißen“ in eine Lage, wo die inneren Energiebahnen entsprechend durchlässig und gefüllt wurden. Da zündete so richtig die Flamme, da ich über den Zusammenschluss von Körper/Bewegung, Geist und Seele das Fundament legte, um überhaupt eine gewisse Klarheit, Kraft und Willen für den weiteren Weg zu haben. Diese Flamme schürt noch heute meine Begeisterung und Hingabe sowie sie meinen Weg ausleuchtet. Zu der Zeit entfaltete sich meine Neugierde in Bezug zu den daoistischen Prinzipien, das Daodejing wurde zu meiner wichtigsten Lektüre, welche ich nur vage intuitiv erfassen konnte. Die Ahnung dessen was dahinter stand, erfüllte mich bedingungslosem Vertrauen zum Leben. Im Laufe der Zeit führte mich mein Weg zu den Lehrern, welche mir noch heute Orientierung und Hilfe sind. So entwickelte ich mit der Kampfkunst weiter und konnte deren Prinzipien soweit nutzen, dass ich mich befriedete und Kampf nicht mehr die Rolle spielte, als ich damit noch mein Ego fütterte.

Schließlich lernte ich über mehrere Jahre in Korea, wo ich auch eine buddhistische Nei Gong Schulung absolvierte. Qigong und Meditation waren von Anfang an mit dabei. Die Methoden wandelten sich, bis ich dann letztlich das für mich passende gefunden habe und das mache ich heute noch. Diese Dinge sind in meinen Alltag integriert und völlig unspektakulär wie das Hände waschen. Innere Hygiene eben. Mit zunehmendem Alter wuchs ich immer

weiter in eine primär spirituelle Ausrichtung hinein und konnte selbstbezogenes Denken und Handeln immer mehr mindern.

**Frage:**

Welche Vorbilder und Ideale waren dir in den unterschiedlichen Lebensabschnitten wichtig?

**Antwort:**

Als dreijähriger war das die Oma von dem Bauernhof im Münsterland, auf dem wir als Flüchtlinge nach dem Lager Friedberg landeten, die mir prägende Inspirationen vermittelte. Sie sprach mit den Pflanzen und Tieren, nahm mich immer mit z.B. zum Melken der Kühe auf den Wiesen im Umfeld, zum Kräutersammeln und es war völlig natürlich für mich diese Wahrnehmungen zu haben. Der Opa pflegte christliche Praktiken und vermittelte mir die entsprechende Denkweise, seitdem sind die Eigenschaften von Jehoshua/Jesus ein Ideal, welches ein Fundament in meinem Leben darstellt. Als wir dann ins Ruhrgebiet zogen war es die Natur selbst mit der ich mich verbinden konnte. Während andere Fußball spielten, hing ich in den Bäumen eines naheliegenden Wäldchens und sie gaben mir Ruhe und interessante Einsichten. Die Natur ist mir bis heute ein Vorbild. In den 70er Jahren war es Krishnamurti, der ein Vorbild wurde sowie andere spirituelle Lehrer, dessen Aussagen mich beeindruckten. In den 80er Jahren waren es meine Kampfkunst-, Qigong- und buddhistischen Lehrer, welche mich für den eingeschlagenen Weg bestärkten. In den 90er Jahren begann ich mit der Ausbildung im daoistischen Jindandao unter Meister Li, Jiacheng in der ich mich auch heute noch befinde. In den 2000er bekam ich die ersten Einweihungen im Kriya Yoga in der Linie von Yogananda. Bis heute pflege ich den Weg des Dao weiter und konnte feststellen, dass alle Traditionen aus der gleichen Quelle „trinken“. Letztlich waren und sind es die Tugenden, die Eigenschaften vieler Heiliger sowie bescheidene, einfache Menschen, die bodenständig leben, Dinge an- und hinnehmen können und ohne Gier und Hinterlist mit Liebe durchs Leben gehen, welche mir immer ein Vorbild sind.

**Frage:**

Du hast in deinem Leben immer sehr viel und hart gearbeitet, nicht nur an dir selbst und den Künsten, sondern auch um Geld zu verdienen und die Existenz zu sichern. Das war bestimmt nicht immer lustig. Hättest du es dir gewünscht, es wäre anders gewesen und du hättest mehr Freiräume gehabt? Oder war es auch ein Teil des „reif“ Werdens?



**Antwort:**

Es liegt wohl in meinem Temperament und meiner Erziehung viel Tatkraft mobilisieren zu können, sich durchzubeißen und eben auch hart arbeiten zu können. Die Existenz zu sichern ist nötig. Bleibt man jedoch bescheiden, genügsam und zielorientiert, entfaltet sich das was man im Herzen hat. Dazu kommt, dass ich von Etappenziel zu Etappenziel vorangegangen bin und Spaß habe etwas Sinnvolles zu tun. Als Kind habe ich mir oft gewünscht mit den Kameraden ins Freibad zu gehen, was nicht immer so war. Musste ich als Kind immer auch im Familienbetrieb mit anpacken, hatte ich trotzdem unglaubliche Freiräume gehabt und die haben ich, meine Familie und Freunde mir auch gegenseitig im weiteren Leben immer zugestanden. Die Einstellung ist hier wichtig und ja, stellt man sich dem Leben und der Verantwortung für sich selbst ist das auch immer Teil des „reif Werdens“. Gewünscht, dass es anders gewesen wäre, habe ich mir nicht.

**Frage:**

Wie haben die Entwicklung und Erziehung deiner Kinder Einfluss auf dein Training gehabt?

**Antwort:**

In der Zeit, als die Kinder kleiner waren, war es mir wichtig zu den Essenszeiten sowie zur Schlafenszeit (die wir nicht so strikt auf einen Zeitpunkt festlegten) anwesend zu sein. So habe ich die gute Nacht Massagen durchgeführt, Geschichten erzählt, mit den Kindern eingeschlafen und dann auf der Bettkannte die Nachtübungen absolviert. Mein Sohn Tobias kam als vierjähriger mit zum Training, worüber ich mich sehr gefreut habe. Dank Sun-Pills Engagement, was mir den Rücken für das bewegte Training freigehalten hat, gab es da nicht so viel Einfluss und ich konnte entsprechende Fortschritte machen. Training war immer Bestandteil meines Berufes und folglich konnte die Familie das nachvollziehen und unterstützen. Von den Kindern konnte ich sehr viel lernen und vor allem verstehen, welche Leistungen meine Eltern vollbracht haben. Die Zeit der gemeinsamen Kindererziehung hat nicht nur auf mein Training Einfluss gehabt, sondern auf mein ganzes Leben.

**Frage:**

Wie hat das Training und deine Entwicklung Einfluss auf deine Familie gehabt?

**Antwort:**

Das war nicht so das Training, sondern eher die Gesamtumstände. Wir hatten immer viele Gäste und viele der bekannten Kampfkunstgrößen gingen bei uns ein und aus. Da waren die Kinder dann mal auf dem Schoß des einen oder übten

die einen oder anderen Tricks mit anderen. So war immer was los bei uns und ich glaube letztlich, dass es das leckere Essen von Sun Pill war was sie immer wieder gerne zu uns führte. Wir hatten dabei auch sehr viel Spaß. So ist die Familie immer kosmopolitisch und offen gegenüber Fremden gewesen und konnten so gut über unseren eigenen Tellerrand sehen.

**Frage:**

Was ist der Unterschied zwischen Lehrer und einem Trainer?

**Antwort:**

Ein Lehrer ist eigentlich auch immer ein Trainer, ein Trainer aber nicht zwingend auch ein Lehrer. Ein Lehrer lehrt etwas und dessen einarbeiten bzw. die Hilfestellung, die Motivation dazu gibt der Trainer. Die Beziehung zum Trainer ist immer eine Hass-Liebe, weil er dich „quält“ aber auch zu neuen Leistungen bringt. Ein Lehrer hat dazu viel Hintergrundwissen, kann Bezüge zum Alltagsleben herstellen usw. Ein guter Trainer hat das aber auch und da darf man gerne darüber nachsinnen ob es überhaupt einen Unterschied gibt.

**Frage:**

Wie wirkt sich das Unterrichten auf dein eigenes Üben aus?

**Antwort:**

Beginnst du mit der Unterrichtstätigkeit wirst du schnell feststellen, dass dir viele Fragen zum Übungsgut und den Konzepten und Prinzipien gestellt werden, die dir so noch nicht in den Sinn gekommen sind. Kannst du die Fragen nicht auf Anhieb beantworten, schaust du in dein Üben hinein oder recherchierst Hintergründe oder was auch immer. Das hilft dir eventuell auch einen anderen Blickwinkel auf dein eigenes Üben zu bekommen, was das Üben dann auch beeinflusst. Da ist Unterricht sehr förderlich, um immer tiefer in die Materie vorzudringen. Auch überlegst du dir, wie jemand mit wenig Zeit üben kann, verbringst dann einiges an üben in die kleinen Zeitfenster des Tages oder der Nacht. Unterrichten hat sehr viele Vorteile für dein eigenes Weiterkommen. Auch hast du zusätzliche Übungszeit, wenn du mit den Schülern/innen übst. Hältst du die Balance zwischen eigenem Üben und Unterrichten ist das eine ideale Mischung. Zumal du beim Unterrichten mit vielen Menschen ins Gespräch kommst, lernst du auch vieles vom Leben.

**Frage:**

Was würdest du im Rückblick anders machen, oder würdest du deine Lehrtätigkeit wieder genauso aufziehen?

**Antwort:**

Im Nachhinein weiß man vieles besser und klar, nach vielen Jahren hat man seine Unterrichtsart „runder“ geschliffen und man würde heute einiges anders machen. Man beginnt mit dem Unterricht und es braucht Zeit, in diese Arbeit hineinzuwachsen. Man macht Fehler und die sind nötig, um zu lernen und zu wachsen. Keine Lehrkraft fällt fertig vom Himmel und wir sind alle auch nur Menschen. Wichtig ist es, sich selbst zu reflektieren, Fehler zu erkennen, daraus zu lernen und es immer besser zu machen. In der Rückschau würde ich es genauso machen und es macht mir nichts aus, eine unbequeme Lehrkraft zu sein. Jedem „nach dem Mund zu reden“ war nie mein Ding. Mir war und ist es wichtig Impulse zu setzen, die etwas in Bewegung bringen. Da bleibe ich den Hinweisen meiner wichtigsten Lehrer treu und tue das, was nötig erscheint.

**Frage:**

Was war dein peinlichstes Erlebnis?

**Antwort:**

Oh, da gibt es eigentliche viele solcher Erlebnisse. Aber das peinlichste? Peinlich war z.B. als in Korea Großmeister Jiang, Kyung-Fang mir seinen Schüler vorstellte, der mich fortan unterrichten sollte, wovon er und ich nichts wussten und entsprechend überrascht waren. GM Jiang fordert uns auf, miteinander zu kämpfen. Zu der Zeit war ich sehr fit durch regelmäßige Teilnahme an Plattform Kämpfen. Da ich aber sehr großen Respekt vor dem gegenüberstehenden „Schüler“ hatte und wirklich nicht sicher war, da der Mann schon im Alter von vermuteten 50 Jahren war und weit in die Kunst eingetaucht ist. So wurzelte ich und auf den ersten Ansatz einer Bewegung beendete ich das Geschehen mit einer Wurftechnik. Wie wir uns dann so gegenüberstanden und er mich nun mitnehmen sollte, um den weiteren Unterricht zu besprechen. Das war uns beiden sehr peinlich. Es hat sich aber dann eine Beziehung entwickelt, aus der ich noch heute Lehre ziehe.

Eine andere peinliche Situation passierte in den 90er Jahren in Singapur, wo ich bei einem Besuch in der Gong Fu Instruktor Assoziation gebeten wurde, eine Tang Lang Demonstration zu geben. Zu der Zeit war ich verschnupft und wollte aber wegen des Fachpublikums eine gute Demo zeigen. Da Tang Lang Quan auch eine Art von Fajin/Explosionsbewegung ausführt, gab ich mir entsprechend „Mühe“. Als Ergebnis flog der „Schnodder“ in einem großen Bogen auf den Boden und landete fast vor den Füßen der Zuschauer. Das war schon peinlich. Das Peinlichste war wohl, als ich mit koreanischen Kampfkünstlern „feiern“ musste, was ich aus Höflichkeit wirklich nicht vermeiden durfte. So wurde getrunken, sich „ausgetauscht mit Techniken“ und es ging in eine Karaoke-Bar, was für mich die absolute Hölle war. Es war mir nicht möglich, eine

Aufforderung, das Mikro in die Hand zu nehmen, und zu singen. Waaas? Ich und Singen? Aber ich kam nicht drumherum. Ppuuuuhhhh, das war mir sehr peinlich.

Eine ähnliche Situation erlebte ich in einem Reisebus, der eine Gruppe von christlichen Nonnen und mich zum West-Meer in Korea fuhr. Sie nötigten mich zu singen, aber nach drei Sätzen meines Gesanges baten die Nonnen mich doch aufzuhören und sie legten sich für den Rest der Fahrt ordentlich „ins Zeug“ und sangen um die Wette.

**Frage:**

In den letzten Jahren hat sich die Art, wie du unterrichtest spürbar verändert. Da stellt sich mir die Frage warum, war die vorherige Art doch auch von guter Qualität.

**Antwort:**

Mittlerweile unterrichte ich über 30 Jahre, habe mich selbst auch weiterentwickelt und das schlägt sich eben auch in der Unterrichtsweise nieder. Die junge Lehrkraft wird auf anderes achten, als die mittelalte Lehrkraft und die Vermittlungsart der alten Lehrkraft wird ebenfalls anders sein. Wenn wir in einer Traditionslinie bei dem gleichen Lehrer gelernt haben und z.B. unterschiede in den Kampfkunstformen erkennen, ist es sinnvoll zu fragen in welchem Lebensabschnitt, in welchem Alter jemand beim Meister gelernt hat. Der ältere Lehrmeister wird mit Sicherheit seine eigenen Entwicklungs- und Vertiefungsschritte in seine Unterrichtsart hineinfließen lassen und eventuell auch andere Schwerpunkte vermitteln. Verändert sich der Lehrer nicht, würde mir das zu denken geben.

**Frage:**

Du wirst mittlerweile seit 28 Jahren in der Tradition des Jin Dan Dao (der Weg des goldenen Elixiers) geschult. Was ist das Ziel dieser daoistischen Tradition?

**Antwort:**

Das Dan, das Elixier zu bilden und „unsterblich“ zu werden ist das Hauptziel und ist durch Meditation zu erreichen.

Jin Dan Dao ist eine Praxis, die im verborgenen praktiziert wird und hinter den gängigen Wegen der verschiedenen Traditionslinien wie z.B. die Drachentorschule/Long Men Pai seit tausenden Jahren existiert. Jin Dan Dao ist

der Weg, das goldene Elixier zu entwickeln und zu kultivieren. Dazu musst Du nicht nur Körper Geist und Seele in Einklang bringen, sondern dafür deine acht bzw. neun Körper klären und dich von niederen Frequenzen hin für höhere subtilere Schwingungen sensibilisieren und bewusstwerden. Das gelingt Dir hauptsächlich, indem du die 16 Stufen der daoistischen Meditation schritt für schritt meisterst. Hast Du diese Kultivierung vollendet, bist Du ein „Unsterblicher“ und hast die Möglichkeit, aus höheren Ebenen zu wirken. Auf dem Weg dahin absolvierst Du die Stufenaspekte Wu Dao (das Dao erfassen), Ti Dao (das Dao kommt im Körper an), Xiu Dao (das Dao kultivieren), Yang Dao (das Dao nähren) und De Dao (das Dao erreichen). Ab dieser Stufe wirst Du im Rahmen des San Qing Gong, was bedeutet 3000 Verdienst zu absolvieren. Damit ist gemeint, dass Du mit den bis hierher erlangte Einsichten und Fähigkeiten deutlich tiefgreifender zum Wohle Aller wirken kannst. Damit ist nicht gemeint, dass Du die Verdienste zählst und dir den Bauch kraulst, sondern Dein Leben ganz dem Weg widmest, ohne Eigennutz und Dich selbst zum Werkzeug höherer Instanzen zur Verfügung stellst. Du wirkst also ab diesem Level unerkant, ohne Selbstbeweihräucherung, ohne etwas dafür zu erwarten. Einfach nur konstruktiv wirkst ohne etwas dafür zu erwarten (auch nicht Erleuchtung usw.). Alles Weitere fließt in Richtung des Da Dao (dem großen Dao). Am besten kannst Du diese Stufe meistern, wenn Du einfach, unerkant und segensreich arbeitest, weiter praktizierst (hier mit den notwendigen Methoden, um den Weg weiter meistern zu können. Bist Du in einer echten Traditionslinie, wird Dir der Meister das entsprechende Rüstzeug für das weiter kommen an die Hand geben) und schließlich kommst Du in die Stufe des Gao Gong, wo Du das „Zimmer nicht mehr verlassen“ brauchst, tiefe Einblicke in die höher schwingenden geistigen Ebenen hast, um segensreich zu wirken und hier wirkst Du schon aus höheren Ebenen heraus-bist aber noch ein sterblicher Mensch. So kannst Du Talismane erstellen, Fernbehandlungen durchführen und wirst von „aufgestiegenen Meistern betreut und geführt. Bleibst Du selbstlos, hast Dein „privates, selbstbezogenes Leben“ etwas Höherem „geopfert“, wirst Du nach und nach, wie von einem Sog, in Richtung Quelle gezogen. Ab San Qing Gong fließen Dir feinere, höhere Energien zu, welche Dir die Kraft und Motivation für Dein Wirken geben und kannst das Jin Dan anwenden. Da bist Du zwar immer noch ein sterblicher Mensch, jedoch kein gewöhnlicher Mensch mehr, der Spaß und Zerstreuung im weltlichen Leben usw. sucht. Stehst Du in Resonanz mit dem Urgrund, bist Du jedoch noch nicht am „Ende“ angekommen (jedes Ende ist immer auch ein Anfang!). Auf Deine Frage bezogen, formuliere ich hier das Ziel mit Resonanz zum Urgrund und das soll in diesem Rahmen ausreichen, um eine Idee vom Ziel der Tradition zu bekommen in der ich stehe. Bezüglich der Aspekte von Wu Dao bis Gao Gong weise ich noch darauf hin, dass diese Strukturierung auch in einem viel

kleineren Rahmen verstanden werden kann, welcher Dir Orientierung und Hilfe für Deine praktische Übungspraxis sowie auf die Anwendung im Alltag geben kann. Das heißt: bekommst Du eine Methode an die Hand, solltest Du sie intellektuell fassen können (Wu Dao), dann sollte die Methode im Körper ankommen (Ti Dao) also physisch wahrnehmbar sein. Hast Du Ti Dao mit der Methode erreicht, kultivierst Du diese Methode bis Du sie völlig verinnerlicht hast. Das ist die Grundschule des Jin-Dan-Weges. Mit Yang Dao wendest Du die Auswirkungen Deines Übens im Alltag an, nährst das Dao und kultivierst Dich weiter im Alltag, der dann zur Haupt-Übungszeit wird. Mit dem Erreichen des Dao (De Dao) hast Du die Tugenden des Dao erkannt und entwickelt. So wirkst Du dann selbstverwirklicht zum Wohle des Ganzen mit dem, was Du an Talenten hast und mit Fähigkeiten welche Du entwickelst hast (siehe hier die Antwort zu den „Neun Geburten“. Mit San Qing Gong und Gao Gong gehst Du weiter in die „Hochschule“ des Weges, wo sich Dir durch Einsicht und Führung alles Offenbaren wird was noch zu tun ist. In diesen Phasen ist Deine hauptsächliche Praxis das, was man Meditation und Re-Legion nennt. Für die Gewöhnliche Übungspraxis reicht es völlig aus, die Stufe des De Dao anzuvisieren. Ist die Jin Dan Dao Praxis in einen religiösen Kontext eingebettet, wie bei mir als christlicher Daoist, wendest du sie entsprechend für die Menschen, die Natur und den Himmel an. Die wenigen Menschen, welche auf einem solchen Weg weitergehen wirken segensreich, sind miteinander geistig vernetzt und leben ein Leben wo sie die unterschiedlichen Energieschwingen als das annehmen was sie sind und für ihre „Arbeit“ kontrolliert anwenden

**Frage:**

Im Hinblick auf die vielen Jahre, mit den sicherlich lehrreichen Erfahrungen, die du unterrichtest und unter Berücksichtigung der momentanen Entwicklung in der Gesellschaft: welche Dinge würdest du den jetzt heranwachsenden Generationen mit auf den Weg geben?

**Antwort:**

Denkt selbstständig, habt den Mut „Euer Ding“ zu machen, hängt nicht so viel in den digitalen Welten ab, hetzt nicht hinter Ersatzbefriedigungen her, bleibt im respektvollen, physischen Kontakt mit der Natur und den Menschen, anderer Vorteile übernehmen und eigene Mängel beseitigen und schaut hinter die Dinge. Bewegt euren Körper, arbeitet mit euren Händen und hört nie auf weiter an Euch zu arbeiten, bleibt neugierig und verlauft Euch nicht in Illusionen. Wendet Euch der Meditation zu und erkennt wie wichtig ihr seid.

**Frage:**

Gibt es noch weitere Projekte und Lebenswünsche, die du dir erfüllen möchtest, sowohl in privater als auch beruflicher Natur?

**Antwort:**

Lebenswünsche, die ich pflege, gehen in die Richtung meiner Familie, meiner engen Freunde, meiner Schülerschaft und den Mitmenschen. Mögen sie zuversichtlich, fröhlich, kreativ und mit Tatkraft ihr Leben so gestalten, das alle was davon haben und sie selbst zufrieden und glücklich ihre Träume leben können.

Beruflich wünsche ich mir, dass ich noch die Zeit habe, den Menschen lange als Therapeut und Lehrer zur Verfügung zu stehen.

(Die Fragen wurden 2019 zum 30-jährigen Unterrichtsjubiläum gestellt)



(Foto: Heidi Homann)