

Schattenboxen in der Sächsischen Schweiz

DNN-Interview am Donnerstag: heute mit dem Tai-Chi-Lehrer Thomas Richter

BAD SCHANDAU. Bereits zum zehnten Mal besucht der chinesische Tai-Chi-Meister Li Suiyin seinen Schüler Thomas Richter in der Sächsischen Schweiz und gibt in Bad Schandau und Dresden sein Wissen über die traditionelle Kampf- und Bewegungskunst weiter. Wie der 42-jährige Sachse den Weg zum Tai Chi und seinem Meister gefunden hat, berichtet Richter im DNN-Interview.

Aus Film und Fernsehen kennt jeder die asiatischen Kampfsportarten Kung Fu und Karate. Was genau ist Tai Chi?

Thomas Richter: In Filmen über das Alltagsleben in China sind oft Menschen in Parks oder auf öffentlichen Plätzen zu sehen, die in langsamen Bewegungen Übungen vollziehen. Es sieht aus wie Schattenboxen, was auch ein anderer populärer Begriff für Tai Chi ist. Im Gegensatz zu Kung Fu oder Karate gibt es keine akrobatischen Sprünge oder gefährliche Kampftechniken, bei denen man sich verletzen kann. Deshalb kann Tai Chi in jedem Alter praktiziert werden. Man bewegt ein Gelenk nach dem anderen, was allen Körperpartien gut tut.

Man sagt dem Tai Chi positive Wirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden nach. Welche wären dies?

Es gibt weltweit über 500 Studien. Die Untersuchungen reichen von Bluthochdruck bis hin zu Schmerzerkrankungen und Nervenerkrankungen. Viele Teilnehmer meiner Kurse berichteten mir, dass sie, seitdem sie Tai-Chi-Übungen vollziehen, beispielsweise von ihren Rückenschmerzen befreit sind. Die Bewegungen sind sanft, die Muskulatur wird

gelockert, die Körperstruktur neu ausgerichtet und die Rückenmuskulatur wie die kleinen Muskeln an der Wirbelsäule neu aufgebaut.

Sie leben in Bad Schandau in der Sächsischen Schweiz. Wie sind Sie zum Tai Chi gekommen?

In meinen jungen Jahren begann ich

mich für chinesischen Kampfsport zu interessieren. Mit der Öffnung der Mauer bot sich mir die Gelegenheit, Kung-Fu-Seminare zu besuchen, damals vor allem in den westdeutschen Bundesländern. Als ich einmal gesundheitlich angeschlagen war, berichteten mir meine Kung-Fu-Freunde von Tai Chi. Als ich mit den Übungen begann, spürte ich bereits nach kürzester Zeit eine Verbesserung meines Wohlbefindens. Das hat mich so begeistert, dass ich mich in das Thema weiter vertieft habe und den Unterricht bei chinesischen Meistern und Experten suchte. Seit 20 Jahren praktiziere ich nun schon Tai Chi und habe mein Hobby zum Beruf gemacht.

Zum zehnten Mal veranstalten Sie Seminare und Kurse mit dem Meister Li Suiyin. Wie haben Sie den Tai-Chi-Meister kennengelernt?

Er ist mit seinen heute 72 Jahren der jüngste und einzige noch lebende Meisterschüler des legendären Kampfkunst-Meisters Zhang Xiang Wu. Von einem chinesischen Bekannten wurde er mir einmal vorgestellt. Da es schwer ist, ihn in China zu besuchen, entstand die Idee, ein Seminar mit dem Meister in Deutschland zu organisieren. Li Suiyin folgte unserer Einladung und kam 2004 nach Dresden. Bereits beim zweiten Besuch

im Jahr darauf hat er Udo Werner und mich als seine Schüler akzeptiert. Und wir waren damals seine beiden einzigen ausländischen Schüler. Noch vor 2004 lehnte es Meister Li ab, ins Ausland zu reisen und nichtchinesische Schüler anzunehmen.

Wie konnten Sie ihn überzeugen, nach Deutschland zu kommen?

Das habe ich mit meinem chinesischen Freund zu verdanken, der damals den ersten Kontakt vermittelte. Er überzeugte Meister Li, dass es auch in Deutschland interessierte Schüler gibt. Die sind heute in China schwer zu finden. Das Interesse junger Chinesen an Tai Chi lässt zum einen nach. Andererseits wird die Bereitschaft geringer, sich einem traditionellen Meister anzuschließen, weil dies sehr anstrengend und schwierig sein kann. Als er merkte, dass es uns wirklich ernst ist von ihm zu lernen, fragte er uns, ob wir bereit wären, seine „inneren Schüler“ zu werden um alles zu lernen, was er uns lehren wird. In den vergangenen Jahren sagte der Meister, dass es ihm bereits eine Verpflichtung geworden ist, nach Deutschland zu kommen um uns weiter zu unterrichten.

Interview: Silvio Kuhnert



Thomas Richter übt mit einem Bajisäbel auf einem Felsen bei Bad Schandau. Foto: privat