

Mental-Alkohol

Von Daniel Grolle



Ich habe nur meine Zunge hineingesteckt. Es schmeckte grässlich. Ich weiß nicht mehr ob es Bier war, oder Kaffee, Etwas für Erwachsene, unmöglich das zu trinken. Dagegen war es überhaupt kein Problem Apfelsaft mit Sprudel zu trinken. Zuhause mischten wir uns das immer aus einer Sprudelflasche und einer Apfelsaftflasche zusammen. In Frankreich durfte ich mir den Apfelsaft selbst aus dem Laden beim Campingplatz holen. Dort gab es schon fertig zusammen gemischten, sprudelnden Apfelsaft zu kaufen. Der schmeckte anders als in Deutschland, besser sogar.

Cidre stand auf der Flasche und es waren Äpfel darauf zu sehen. Ich hörte gar nicht auf davon zu trinken. Es war sehr heiß und der Saft so lecker. Noch während des Trinkens geschah etwas ganz Absonderliches: Ich wurde so müde, wie ich mich nicht erinnern konnte, je müde gewesen zu sein. Die Müdigkeit kam außerdem ganz plötzlich und mitten am Tag. Ich schaffte es noch in mein Zelt und schlief staunend, aber wonnig ein. Später, beim Abendessen wollte ich unbedingt von meiner großen Müdigkeit erzählen. Die Erwachsenen interessierten sich nicht

dafür, bis schließlich jemand auf die Idee kam nach meiner Apfelsaftflasche zu fragen. Die Erwachsenen lachten. Ich sei betrunken gewesen. Davon hatte ich nichts bemerkt, nur eine Müdigkeit, die auf seltsame Weise dringlicher war als je zuvor, war mir aufgefallen.

Ein oder zwei Jahre später, wir wohnten in einer großen, alten Villa mit 16 Zimmern, gaben meine Eltern ein Fest. Geladen waren vor allem Schauspieler. Entsprechend lebendig war der Abend. Meine Brüder und ich hatten die Aufgabe,

den Wein aus dem Keller zu holen, einzuschenken und die leeren Flaschen wieder hinunter zu tragen. Auch das Entkorken konnten wir schon, obwohl das nicht leicht war. Mit meinem älteren Bruder schmiedete ich den Plan, uns heimlich zu betrinken. Aus jeder neuen Flasche tranken wir ein ganz kleines bisschen ab. Nur gerade so viel, wie sich unter der Bleiverkleidung des Flaschenhalses versteckte, und wir tranken die Reste aus den Flaschen, die wir zurück in den Keller trugen. Das Ganze war heimlich, spannend und funktionierte gut. Später brachten wir auch halb volle Gläser zur Küche, die dort leer ankamen. Jonathan und ich berichteten uns gegenseitig, was uns schon gelungen war und was wir von dem Alkohol spürten. Wir spürten ... nichts. Was hätten wir auch spüren sollen, wir wussten ja nicht, wie sich betrunken sein anfühlt.

Beim herab rennen der Kellertreppe verpasste ich eine Stufe. Das fiel mir nicht weiter auf. Erst als das Gleiche kurz danach schon wieder passierte, wurde ich stutzig. Ich hatte den Eindruck die Treppe sei schlecht zu sehen. Das Licht war aber wie immer. Ich ging weiter und versuchte zu beobachten, warum die Treppe so seltsam schlecht sichtbar schien. Jetzt verpasste ich die Stufe schon wieder und merkte dabei ganz deutlich: Die Treppe schwankte!

Das war es also! Meine Stimme überschlug sich, als ich Jonathan davon erzählte. Ich hatte entdeckt, wie es sich anfühlt betrunken zu sein. Jetzt, wo ich mir sicher war, merkte ich erst wie stark dieser Zustand schon war. Ich konnte nur noch mit großer Konzentration ruhig die Treppe hinauf und hinab gehen. Großartig! So lange also ein Zustand unbekannt ist, wird er von unserem Nervensystem erst einmal ganz gelehnet. Wenn er dann aber übergroß wird, ordnet man ihn einem bekannten Zustand zu: Betrunken ist müde oder albern.

Schwer vorstellbar, aber selbst betrunken sein ist ein Kulturgut, also ein Zustand, der neben der chemisch, biologischen Ebene, eine Ebene der Selbstwahrnehmung und Selbstkultivierung ist. Die Substanz gibt eine bestimmte Richtung vor, die der Geist bis zu einem gewissen Grad ausblenden kann oder erkennt und dann, auch das natürlich nur in einem gewissen Rahmen, gestalten kann.



Ein cooler, kräftiger Schüler von mir übte, wie alle anderen auch, die Verspannungen aus seinen Bewegungen herauszufiltern. Oft ist es für besonders kräftige Schüler besonders schwierig, diese Kraft erst einmal heraus zu nehmen, bevor sie wieder, der Wahrnehmung folgend, ins Geschehen zurückfließt. Sein Blick wanderte außen leer nach innen, er spürte, er forschte und plötzlich leuchtete eine Entdeckung in ihm auf: „Restalkohol, das Taiji-Gefühl ist wie Restalkohol!“ Ich war verduzt. Obwohl meine persönlichen Alkohol-Forschungen nie zu diesem morgendlichen Phänomen geführt hatten, von dem er jetzt sprach, konnte ich mich in seine Wahrnehmung hinein fühlen.

Der Umgang mit Alkohol ist uns vertraut. Die Menschen, mit denen ich zu tun habe, können Alkohol weitgehend sinnvoll für sich nutzen. Er hilft bei der Geselligkeit, zum Entspannen oder aufheitern. Mir ist aufgefallen, dass wir beim Taiji mit einer ganzen Reihe ähnlicher Zustände arbeiten, wie sie etwa durch Naturdrogen ausgelöst werden.

Wir lernen die Wahrnehmung für bestimmte, verborgene, innere Prozesse herauszufiltern, die so gewonnene Fühl-Verbindungen von Fehl-Wahrnehmungen zu reinigen und den so entstandenen Kontakt zu kultivieren. Zum Beispiel lernen fortgeschrittene Schüler bei mir, wachbewusst in den Schlaf und Traum eintreten zu können. Auf diese Weise

können das Bewusste und das Ander-Bewusste einander begegnen, wie zwei Push hand Partner und miteinander spielerisch in Kampf und gegenseitige Entdeckung gehen. Aber auch das Gefühl von fließendem Qi, von Erdung, von Verbindung zwischen zwei Menschen, durchläuft einen ähnlichen Bewusstwerdungsprozess.

Aus dem „Rest-Alkohol“ meines Schülers, ist bei uns schließlich „Mental-Alkohol“ geworden. Wenn Schüler zu streng mit sich sind, die formalen Dinge zu ernst nehmen, dann bekommen sie einen Schuss „Mental-Alkohol“. Das verwischt die Grenzen, macht selbstvergessen und wohligh. „Mental Alkohol“ ist nur für die allzu Strengen! Die Unaufmerksamen, brauchen etwas Anderes. Mit dem „Mental Alkohol“ erinnern und wiederholen meine Schüler einen inneren Zustand ohne chemisch, biologische Stimulation. Einen Zustand, den der Übende bewusst erlebt und kultiviert hat, kann er schließlich in sich wiederholen, ihn sich wieder holen. Schwips – ohne Alkohol. Ebenso lassen sich andere innere Zustände üben: ein stabiler Stand durch das sichere Gefühl von innerem Fließen, ohne dass jemand an dir zieht oder schiebt, um die Elastizität und Verwurzelung deiner Stellung zu testen. Auf demselben Wege lassen sich Zustände von Klarheit, Entspannung, Aufrichtung, oder Erdung mit der Zeit innerlich aufrufen, verlässlich wahrnehmen und genießen.

Wie es ist betrunken zu sein, kannst du im Alltag erfahren. Wie es ist, entspannt zu sein, das Herz zu öffnen, innerlich loszulassen, das kannst du – mit etwas Glück – im Taiji-Unterricht entdecken. Wenn du gelernt hast von der Ahnung durch bewusstes Wahrnehmen zur inneren Gewissheit zu kommen, kannst du dir selbst Welten entdecken, die dich und die Welt um dich herum ausmachen. Diese Zugänge blieben dir verborgen ohne das Wagnis aus dem Gewohnten ins Unbekannte hinein zu lauschen.

Der Autor

Daniel Grolle hat bei Christel Proksch gelernt und ist Initiator des Taijiquan & Qigong Netzwerkes. Er leitet eine Schule in Hamburg und bietet in mehreren Städten Deutschlands Taiji- und Push-Hand-Ausbildungen an. Daniel Grolle hat ein eigenes Unterrichtssystem entwickelt zu dem mehrere Transfer-Inhalte gehören wie etwa Taiji und Tantra.