

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 1 (1998-1999)
Heft: 2

Artikel: Das Kultivieren des ursprünglichen Charakters
Autor: Golowin, Erik
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-992096>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 04.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Dr. Peng zur Entwicklung des Menschen

Das Kultivieren des ursprünglichen Charakters

Unsere Gesellschaft zeichnet sich durch eine hoch entwickelte wissenschaftliche Denkweise, Arbeitstechnologie und eine von Reichtum bestimmte materielle Welt aus – trotzdem sind viele Leute nicht gesund, sei es im psychischen oder im organischen Bereich. Dr. Peng, einer der führenden Kampfkunstmeister und Akupunkturärzte Taiwans, weiss, wie die Entwicklung eines Menschen ganzheitlich-vernetzt gesteuert werden kann.

Erik Golowin

«**W**arum gibt es viele Kampfkünstler, Sporttreibende oder Tänzerinnen und Tänzer, die ihr Ziel nicht erreichen? Weil sie ihren Körper nur zum Spielen benutzen. Körper und Geist können einander nicht folgen. Oft sind sie frustriert über das Ergebnis ihres Trainings, da der Nutzen nicht wirksam genug ist. Gewichtet der Geist zuviel, können wir den inneren Frieden nicht finden. Gewichtet der Körper zu stark, neigen wir zu verspannter, krankhafter Sexualleidenschaft. Das zeigen uns praktische Beispiele zur Genüge. Können wir aber erreichen, dass Herz, Geist und Körper einander folgen und sich so harmonisieren, dann haben wir unseren Weg gefunden.»

Viele Menschen, die zum ersten Mal solche Aussagen von Dr. Peng hören, neigen dazu, sie als asiatische Philosophie abzustempeln und unter dem Oberbegriff «exotisches Gedankengut» zu konsumieren. Doch mit seiner bescheidenen und ausgesprochen charismatischen Art und der einleuchtenden Argumentation bei den Anleitungen zur

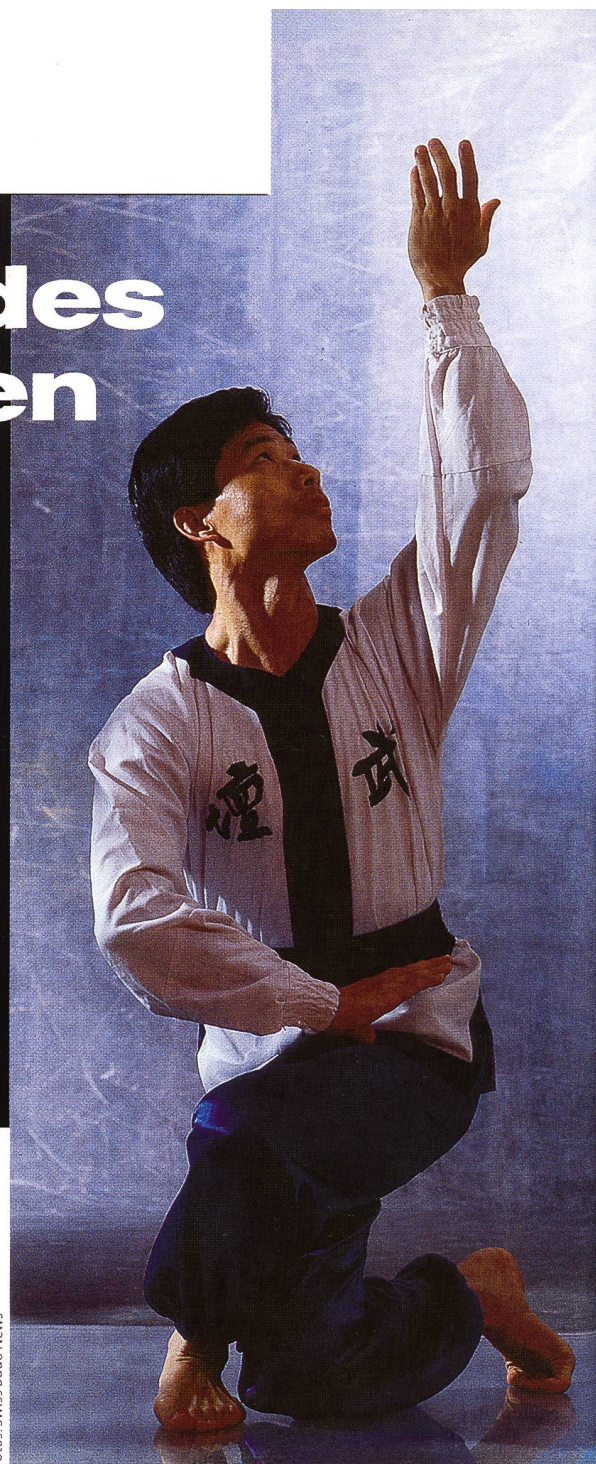
Umsetzung in die Praxis, die durch ihre Einfachheit und anwendungsorientierte Überzeugungskraft bestechen, versteht Dr. Peng zu überzeugen. Seine wichtigste Aufgabe ist die Überlieferung von traditionellem Wissen, angereichert durch einen riesigen persönlichen Erfahrungsschatz.

Auf dem inneren Weg der Kampfkunst

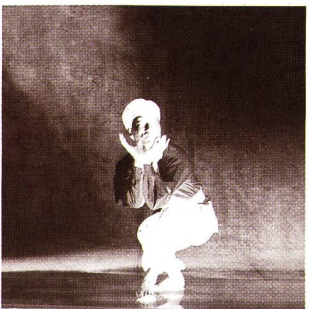
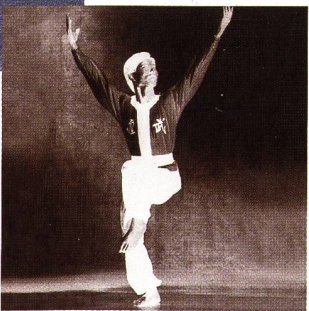
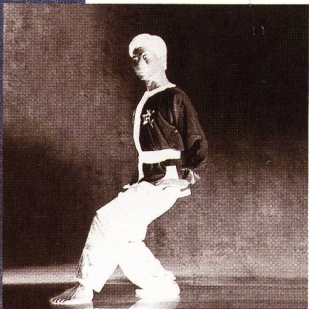
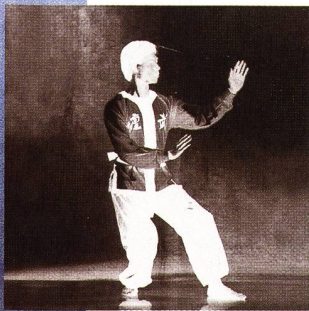
«Sportlerinnen und Sportler trainieren vor allem die Muskeln, Sehnen und Knochen. Wie in anderen Lebensbereichen auch, orientiert sich diese Idee vorwiegend am sicht- und messbaren Anteil der Entwicklung. Die Trainingsphilosophie der Kampfkünste zielt aber darauf

hin, den unsichtbaren Bereich ebenso zu entwickeln. Dieser innere Weg wird als Kultivieren des ursprünglichen Charakters überliefert. Seine Substanz liegt in der Fähigkeit, die inneren und äusseren Entwicklungsvorgänge im Sinne eines Fließgleichgewichts miteinander zu verbinden. Psychologie, Training, Liebe, Geschäft, Ernährung, Freundschaft oder Politik sind alles Komponenten unseres Lebens. Sie beeinflussen einander und stehen in einem dauernden Wechselspiel. Wollen wir als Menschen in einem ganzheitlichen Sinne qualitativ erfolgreich sein, können wir uns nicht nur auf einzelne dieser Bereiche konzentrieren. Vielmehr geht es darum, die Zusammenhänge zu verstehen und zu erken-

Fotos: Swiss Budo News



Dr. Peng demonstriert Energieübungen, die in der Elementenlehre der chinesischen Medizin gründen und als Trainingsform den Entwicklungsgedanken der daoistischen Philosophie ausdrücken.



nen. Schlechte Einflüsse können unsere Bemühungen zunichte machen, sodass sich die Frage stellt, wie wir uns umfassend schützen können. Im übertragenen Sinne müssen wir unser eigener Arzt werden und uns gegen das Negative in uns und unserer Umwelt schützen lernen.»

Die Lebenskraft kultivieren

Auf den ersten Blick hinterlässt der 45-jährige Dr. Peng einen eher unauffälligen Eindruck: Kurzes schwarzes Haar, eher klein, schlank, bescheiden aber stilvoll angezogen. Doch der Schein des Normalen und Alltäglichen trügt. Nichts in seiner Umgebung entgeht seiner Aufmerksamkeit. Seine Wahrnehmungsfähigkeit ist von unglaublicher Wachheit. Sein Äusseres strahlt eine vitale Jugendlichkeit aus, seine Worte aber tönen wie die eines alten taoistischen Weisen. Messerscharfer Humor blitzt aus seinen Augen. Kaum zu glauben, dass er ein derart aussergewöhnlicher und geachteter Kampfkünstler ist. Aussergewöhnlich, nicht weil seine Bewegungen in Aussehen und Schnelligkeit eher einer Raubkatze als einem Menschen gleichen. Nicht weil er einen Menschen augenblicklich dort verletzen kann, wo die offensichtlichste Schwachstelle liegt, oder weil sein sehniger Körper so weich und beweglich wie Wasser ist, sondern weil er sich auf die Verinnerlichung seiner Form konzentriert. Für den Kampfkünstler ist diese die Wurzel, der Ursprung des Wegs zur inneren Wirklichkeit. Für den wahren Könnler verliert sie zunehmend an Bedeutung.

Sein Inneres entwickeln bedeutet, seine Lebenskraft zu kultivieren. In der chinesischen Sprache wird diese Kraft mit dem Begriff «Qi» (jap. Ki) ausgedrückt. Im Verlaufe der Jahrtausende hat sich in der fernöstlichen Philosophie ein ausgesprochen differenziertes Bild dieser Lebensenergie entwickelt. Allgemein kann sie als unsere seelisch-geistige Kraft übersetzt werden. Sie ist verantwortlich für unser Charisma. Mit spezifischen Konzentrationsübungen (Qigong) können wir den Umgang mit dieser Energie gezielt fördern und somit unseren Charakter aus dem tiefsten Grunde unseres Herzens entwickeln. Auf diesem Weg findet der Mensch wahre Schönheit, tief empfundene Freundlichkeit und wird schliesslich zu einem von innerer Ruhe und Stabilität erfüllten Weisen.

Bessere Selbststeuerung dank gesteigerter Achtsamkeit

Wie können wir das Ziel erreichen, unsere inneren Konzentrationskräfte und unsere äussere physische Kraft miteinander zu verbinden? Die Methode dazu ist im Grunde genommen leicht. Auch wenn das damit verbundene Verständnis immer wieder auf einer neuen Wahrnehmungsstufe erfahren werden kann, so ist das Prinzip doch einfach:

Bevor wir irgendwelche Bewegungsformen ausführen, müssen wir uns darauf vorbereiten. Vergleichbar einem Bergsteiger, der seine Werkzeuge sorgfältig ordnet und ihre Funktionstüchtigkeit sicherstellt, muss der Tennisspieler speziell seinen Ellbogen, der Fussballspieler seine Fuss- und Kniegelenke oder der Baseballspieler seine Schulter stärken und für den bevorstehenden Einsatz vorbereiten. Auf diese Weise können wir uns vor Verletzungen schützen. Diese Antizipation gilt gleichermassen für geistige und seelische Belastungen. Mit der geistigen Vorwegnahme von Bewegungsverhalten und Lebenssituationen lässt sich unsere Gesundheitsentwicklung besser steuern. Wenn wir unsere Achtsamkeit nicht in diesem Sinne steigern, ist die Verletzungsgefahr zu hoch. Erleiden wir eine Verletzung, kann diese schliesslich zu einem chronischen Leiden werden, das unser Leben auf verschiedene Weisen verdunkelt.



Dr. Peng – ein vitaler und humorvoller Kampfkunstlehrer.