

Zeitschrift: Oltner Neujaarsblätter
Herausgeber: Akademia Olten
Band: 71 (2013)

Artikel: Chen Xiaowang : Grossmeister des Chen-Stil Taijiquan
Autor: Ludwig, Sämi / Stehli, Regula
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-659232>

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: 03.02.2026

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

Chen Xiaowang: Grossmeister des Chen-Stil Taijiquan

Sämi Ludwig/Regula Stehli

Seit 1991 kommt der Weltmeister und Übervater des Taijiquan, Chen Xiaowang, jedes Jahr zweimal nach Olten, um eine kleine Gruppe von Schülern zu unterrichten. Sie kommen aus ganz Europa hierher, denn Master Chen ist der Roger Federer des Taiji – in China füllt er ganze Fussballstadien. Und bei uns kann man dieser Legende eins zu eins begegnen! Der herausragende Kontakt mit dieser Persönlichkeit geht auf die Freundschaft mit Regula und Daniel Stehli aus Wolfwil zurück, die in Olten eine Taiji-Schule und eine Praxis für Chinesische Medizin unterhalten. Sie praktizieren seit 1991 Taijiquan im Chen-Stil und sind beide als Meisterlehrer in die 20. Generation der Familie Chen adoptiert worden.

Taijiquan ist nicht nur eine Kampfsportart, sondern auch eng mit chinesischer Philosophie und Medizin verbunden. Seine Ursprünge sind militärisch, aber über Generationen bildete sich daraus eine Praxis der Lebenslehre. So sagt Taijiquan-Gründer Chen Wangting: «In meiner Freizeit unterrichte ich meine Schüler, Söhne und Grosskinder; ob sie Erfolg haben, ist ihre eigene Angelegenheit.» Er entwickelte eine spielerische Trainingsmethode, über die das Taijiquan-Handbuch von 1852 schreibt: «Was ist das eigentliche Ziel? Zur Gesundheit beitragen, das Leben verlängern, länger jung bleiben!» Taijiquan ist eine ganzheitliche Lehre über den Fluss der inneren Energie (Qi). Sie hat sowohl kämpferische wie therapeutische Funktionen und kann von Gross und Klein, Alt und Jung ausgeübt werden – viele von uns haben die Bilder aus chinesischen Parks gesehen, wo ganze Menschengruppen ihre ruhigen Meditationsübungen machen. Master Chen sagt: «Der Körper muss immer leicht und beweglich sein. Man muss die Verbindung der Gelenke fühlen und das Qi fließen lassen.» Die Kraft kommt aus den Füßen und geht über die Beine in den ganzen Körper. Sie wird durch die Hüften kontrolliert und die Hände weitergegeben.

Die Ursprünge des Taijiquan gehen auf die späte Ming-Dynastie im 16. Jahrhundert zurück, als im Dorf Chenjiagou (Dorf der Familie Chen) die wichtigsten Positionen von verschiedenen Kampfsportarten mit geregelten Abläufen verknüpft wurden. Das Chen-Lu, die Grundlage der Formenverbindung, zeigt den Einfluss des Boxens und der Yin-Yang-Theorie. Familientradition ist wichtig in dieser Kunst: Da gibt es den Dorfgründer Chen Bu und später Chen Wangting (1600–1680), welcher der Bevölkerung Schutz vor Banditen bot und über seine Provinz hinaus bekannt wurde. Chen Changxing (1771–1853) entwickelte die Laojia-Formen (Old Frame oder Mutterform). Er war der Erste, der Familiengeheimnisse an Aussenstehende weitergab. Sein berühmtester Schüler,

Yang Luchan (1799–1872), begründete seinen eigenen Yang-Stil. Dieser ist ruhiger, nach dem Motto einer «*Nadel, die in der Baumwolle versteckt ist*». Es gibt noch weitere Stile von Taijiquan, die beiden Wu-Stile, den Sun-Stil etc. Und viele Geschichten über Lehrer und Schüler, Treue und Fleiss, aber auch Konflikte und Erniedrigungen. Anekdoten über fantastische Kämpfe, grosse Sprünge und überraschende Würfe. Die Anwendungen im Chen-Stil Taijiquan passieren in den Handformen rein über den Körper (Fäuste, Füsse usw.) oder mit Waffen: Säbel und Schwert (beides auch beidhändig), Breitschwert, Speer, Stange. Hier zeigen sich die Ursprünge in der Kriegskunst. Es geht um hart–weich, schnell–langsam, um Schläge und Ruhepositionen, um explosive, natürlich entfesselte Kraft. Dieser gilt es in der Interaktion mit dem Partner in grösstmöglicher Entspannung nachzugeben. Die Energie wird aufgenommen und umgewandelt (Yin zu Yang oder umgekehrt), um sie in die neue Richtung zu lenken. Bei den Partnerübungen, Tuishou, auch Pushhands genannt, dreht sich alles um das Zentrum der beiden Praktizierenden. Die Hände werden um dieses geschoben, auf Zuschauer wirkt das sehr tänzerisch.

Beim Workshop im letzten Mai im Kappel begegnete ich Master Chen, dem offiziellen Vertreter des ursprünglichen Taijiquan, welches er in der 19. Generation (!) repräsentiert. Der 67-Jährige ist ein ruhiger, ernster Mann. Er ist äusserst fit und arbeitet sehr konzentriert mit einem Dutzend Schüler, von denen einige von weit her angereist sind, um von den Instruktionen des Grossmeisters zu profitieren. Zuerst kommt das Aufwärmen, das Drehen des Kopfes mit geschlossenen Augen – jeder trainiert im eigenen Tempo. Der Grossmeister macht seine Übungen vor und gibt mit sanfter Stimme Anweisungen. «Relax», sagt er immer wieder. Die Schüler tragen bequeme Kleidung. Für die Vorbereitungsübung «Stehen wie ein Pfahl», auch Standing genannt, heben sie ihre Arme und öffnen sie, als ob sie einen Ball zwischen den Händen halten würden. Die Positionen richten sich nach den körperlichen Voraussetzungen der einzelnen Kursteilnehmer. Äusserlich stehen die Schüler in tiefer Ruhe, scheinbar starr. Entscheidend ist das Bewegen der inneren Energie, das Fliessen des Qi. Zum Abschluss dieser Eingangsübung wird das Energiezentrum Dantian gekreist. Es sieht aus, als würde der Bauch massiert – zuerst links, dann rechts herum. Im Hintergrund hören wir die Kirchenglocken neben der Turnhalle.

«Are you ready?», fragt Master Chen und beginnt die erste Form. Dies ist eine fortgeschrittene Gruppe, und die Übungen sind kompliziert. «O. k., one more time.» Die verschiedenen Körperpositionen werden alle in



Training mit Master Chen Xiaowang in China 2008

langsamen und schnellen Bewegungen miteinander verbunden. Jeder macht den gleichen Ablauf; einer etwas grösser, der andere enger; einer früher, der andere etwas später – im eigenen Tempo. Wenn sich die Kraft im Stampfen entlädt, ist das nicht etwa eine Choreographie, in der sich das Individuum einem Takt unterordnet, sondern es folgt einem inneren Rhythmus – jeder Körper bewegt sich etwas anders. Aber keiner schneller als Chen! Der Meister repetiert die Form und klatscht für jeden Teil. Er schaut genau hin, macht kleine Korrekturen, spricht aber wenig: «Relax, calm down.» Es ist faszinierend, die Körperspannung dieses Mannes im Pensionsalter zu beobachten, wie sich die Arme parallel folgen und kreuzen. Die Schläge in die Luft, die Balance. Zum Schluss eine formelle Verabschiedung, mit aneinander gelegten Händen.

In der Pause beantwortet Chen Xiaowang meine Fragen. Taijiquan könne von allen Menschen gelernt werden, nicht nur von Chinesen. «Heart» und «Mind» sind bei allen gleich. Sein Englisch ist schwieriger zu verstehen, aber ich höre heraus, dass er früher unter den Kommunisten nur im Untergrund trainieren konnte und als Schreiner arbeitete. Taiji war als reaktionär verpönt. Später lese ich, dass sein Vater, Chen Zhaoxu, 1960 im Gefängnis starb. So wurde er auch von zwei Onkeln ausgebildet. Sein Grossvater, Chen Fake, war der berühmteste Taijiquan-Meister des frühen 20. Jahrhunderts. In den 70er-Jahren wurde das Land liberaler, und Chens Familiendorf Chenjiagou in der Provinz Henan wurde wieder als Trainingszentrum bekannt. Master Chen wurde von der Regierung als dessen Leiter beauftragt und konnte sich vollberuflich seiner Karriere als Taijiquan-Lehrer widmen. Er gewann an den nationalen Wushu-Meisterschaften (alle Kampfsportarten) dreimal hintereinander Gold (1980–

1982) und wurde Taijiquan-Weltmeister. Er beeindruckte das chinesische Fernsehpublikum mit seinen Übungen und wurde mit Ehrungen überhäuft. Es gibt viele Filme und Bücher über ihn. Er hat den Chen-Stil Taijiquan weiterentwickelt und auch eine verkürzte 19er-Form für Anfänger zusammengestellt, um ihnen den Einstieg zu erleichtern.

Chen Xiaowang ist nicht nur Kopf des Chen-Stil Taijiquan, er war auch Mitglied des Nationalen Volkskongresses und des Henan-Instituts für Chinesische Medizin und Professor an der Nationaluniversität für Medizin Zhang Zhongjing. Master Chen ist zudem im Vorstand der Gesellschaft für Chinesische Kalligraphie und Kultur – als grosser Meister des Schreibpinsels: «Kalligraphie ist wie Taijiquan mit einem Pinsel und Taijiquan ist wie Schreiben ohne Pinsel.» 2010 wurde ihm der 9. Duan verliehen, die höchste Auszeichnung im Chinesischen Wushu. Damit ist er auf Lebenszeit Mitglied des kleinen Gremiums von Meistern verschiedener Kampfkünste.

War die Kunst des Taijiquan früher ein streng gehütetes Familiengeheimnis des Chen-Clans, so hat sie Master Chen Xiaowang weitherum bekannt gemacht, internationalisiert. 1990 wanderte er nach Australien aus und wurde Präsident der World Chen Xiaowang Taijiquan Association. Seither reist der Grossmeister dieser Familientradition in der 19. Generation jedes Jahr zweimal um die Erde, um seine alte und neu aktualisierte Kunst bekannt zu machen. Aber er kehrt auch immer wieder in sein Familiendorf zurück und sammelt Geld, um den Ursprungsort (gemäss Wikipedia «ein verschlafenes Nest in chinesisches Hinterland») zu renovieren und als internationales Trainingscenter auszubauen. Weltoffenheit gibt es nicht nur in Grossstädten.