

# Einssein mit dem Dao

Diskussion mit Jonas Althaus und Birte Timmsen

In dieser Ausgabe geht es noch einmal weiter mit der Diskussionsreihe zum Einssein mit dem Dao. Jonas Althaus beschreibt, wie aus dem immer tieferen Verbundensein mit sich selbst und dem Loslassen von allem Überflüssigen Erfahrungen von Einssein entstehen können. Birte Timmsen hat einen sehr freien poetischen Ausdruck gewählt, um ihre Erfahrung mit dem Einssein in Worte zu fassen.

Zusätzlich haben wir von Lukas Hähne und Klemens Speer Beiträge zu dieser Diskussion erhalten.

## Becoming one with the Dao

### Discussion with Jonas Althaus and Birte Timmsen

In this issue we continue our discussion series on becoming one with the Dao. Jonas Althaus describes how experiences of unity can arise from an ever deeper sense of connection with oneself and letting go of everything superfluous. Birte Timmsen chooses a very free and poetical mode to express her experiences of unity.

In addition we have received contributions to this discussion from Lukas Hähne and Klemens Speer.

## ABSTRACT

**Jonas Althaus:** Eins werden und mit dem Dao verbinden – für mich ist das ein Gefühl von »es passiert einfach«, alles ist verbunden, die »Kanäle« sind offen und es fließt und entsteht, so dass ich mich eher wie ein Zuschauer fühle. Ich schaue zu, wie es mich bewegt, wohin es mich führt.

Es fühlt sich an, dass ich nicht mehr selber etwas mache, sondern nur noch das Instrument bin, das von dem großen Ganzen gespielt wird. Wenn es gut gelingt, entsteht ein Gefühl von Dankbarkeit und Demut, da ich ja nichts selber gemacht habe, sondern nur etwas viel Größeres durch mich durchgeflossen ist, ohne vom Ego beeinflusst zu werden.

Diese Momente können überall stattfinden, sei es bei einem Spaziergang in der Natur, beim Üben oder einem Auftritt (in meinem Fall beim Improvisieren mit der Jonglage) oder natürlich beim Taijiquan, Qigong und der stehenden Meditation.

Beim Taiji, Qigong und der stehenden Meditation kann dieses Erleben schön beschrieben werden.

Der Körper wird durch das Üben geöffnet, elastisch, entspannt, zentriert, ausbalanciert und vor allem verbunden, so dass er sich als eine Einheit bewegt. Es wird die größtmög-

liche Entspannung gesucht oder, andersrum gesagt, dass nur der minimal notwendige Kraftaufwand gebraucht wird.

Der Geist wird ruhig, die Gedanken vergehen (oder werden zumindest leiser). Der Geist ist glasklar in dem, was entstehen soll. Es ist ein tiefes Eintauchen in die Präsenz, es gibt nur noch diesen Augenblick. Die Wahrnehmung ist weit geöffnet und die Aufmerksamkeit kann mühelos dahin gelenkt werden, wo sie gewünscht wird.



Foto: J. Althaus





Foto: Wolf Stucke

### Jonas Althaus

ist Jongleur, Performer, Taijiquan- und Qigong-Lehrer und unterrichtet in der eigenen Schule »Raum für Taichi« in Basel, Schweiz. Er praktiziert Taijiquan und Qigong seit 2001 und ist seit 2020 von der Schweizerischen Gesellschaft für Qigong und Taijiquan (SGQT) als Taiji-Lehrer anerkannt. Seit 2023 ist er privater Schüler von Torben Bremann.

[www.raumfuertaichi.ch](http://www.raumfuertaichi.ch)  
[www.jonasalthaus.net](http://www.jonasalthaus.net)

Die Energie kann somit frei fließen, wahrgenommen werden und so geführt werden, wie es gewünscht wird.

Schlussendlich verbinden sich all diese Aspekte zu Einem, besonders wichtig ist dabei die Verbindung von Geist und Körper, denn erst wenn diese gut verbunden sind, kann mit Bildern und Visualisationen gespielt werden, die zu einer physischen Sensation werden und sich somit im Körper widerspiegeln.

Dieses schöne Gefühl von etwas entstehen lassen, den Samen mit dem Geist setzen und dann zuschauen, wie er wächst. Damit das geschehen kann, braucht es Vertrauen und die Fähigkeit loszulassen. Vertrauen, dass es

wirklich geschieht, obwohl wir nichts »machen«, Vertrauen in unseren Körper und Geist und in das große Ganze.

Der Aspekt des nichts Machens ist dabei ein sehr wichtiger. Jahrelang bin ich zu meinem Lehrer gegangen und wollte ihm zeigen, dass ich viel geübt hatte und es jetzt gut »machen« kann. Und jedes Mal bin ich somit ins Machen gekommen und war frustriert, dass es nicht so gut ging, wie beim alleine Üben.

Das Praktizieren von Taiji, Qigong und stehender Meditation kann uns im Weiteren eine starke Verbindung mit der Natur oder anders gesagt mit dem ganzen Leben erfahren lassen. Da ist die Verbindung zur Erde und zum Himmel, die uns mit dem großen Raum verbindet. Die Präsenz, die uns ins Jetzt bringt. Und dann die polaren Urkräfte von Yin und Yang.

Bei diesem Prozess ist es wichtig zu begreifen, dass es hauptsächlich darum geht, Überflüssiges wegzulassen, seien es unnötiger Kraftaufwand, Gedanken und Gefühle – wie beispielsweise, es gut machen zu wollen oder Angst zu haben, etwas falsch zu machen.

Ganz im Sinne des daoistischen Sprichworts: *»Mehr tun durch weniger tun, alles tun durch nichts tun.«*

Wenn das alles zusammenkommt, führt es zu einer großen Erfahrung, Teil des großen Ganzen zu sein. Umso mehr all diese Aspekte zusammenschwingen, umso größer wird die Kohärenz und somit das ganzheitliche Erlebnis.