

## 36 Wù Yǐ Lèi Jù

Gleich und Gleich gesellt sich gern

物以类聚

Nach dem Unterricht bei Professor Xu geht Peter zu seinem Lehrer. »Morgens, auf dem Weg zu Schule sehe ich immer so viele Menschen, die zusammen auf der Straße tanzen, warum machen die das?«, fragt er ihn.

»Die nutzen ihre Zeit vor der Arbeit, um sich zu vergnügen«, antwortet Professor Xu. »Aber du solltest mal morgens in einen Park gehen, da kannst du noch viel mehr sehen!«

Und weil auch Professor Xu ein Anhänger des Parklebens ist, verabreden sie sich für den nächsten Morgen. Sechs Uhr dreißig. Na, ob da schon jemand auf den Beinen ist?

Gähmend steht Peter am nächsten Morgen am Tor des Parks und wartet auf Professor Xu. Das Verbotsschild am Eingang erregt seine Aufmerksamkeit. In roten, durchgestrichenen Kreisen sind alle Tätigkeiten bildlich dargestellt, die nicht erlaubt sind: Blumen pflücken, Müll auf den Boden werfen, Hunde ausführen oder auf dem Rasen sitzen. Außerdem Verbote, die für Peter weniger Sinn machen: Im Park Motorrad oder Taxi fahren, schießen, Feuer anzünden oder Pagoden in die Luft sprengen. Jedenfalls interpretiert Peter den schraffierten Turm mit Rauchwolken darunter so. Insgesamt gibt es sechsunddreißig Verbote. Bevor Peter allerdings alle entziffern kann, kommt Professor Xu um die Ecke.

Von morgendlicher Ruhe kann im Park keine Rede sein. Gleich hinterm Eingang treffen sie auf eine Gruppe Tänzer, die zu schrillen Tangoklängen über die Betonplatten schwofen. Männer sind Mangelware, aber die Frauen stören sich nicht an gleichgeschlechtlichen Partnern.

Ein paar Schritte weiter üben in Reih und Glied formiert ein paar Rentner *tàijíquán*, gleich daneben lehrt ein jüngerer Mann den rüstigen Alten *wúshù*.

### Chinesische Aerobic

Die wohl bekannteste chinesische Sportart ist *tàijíquán*, im Ausland Tai Chi oder Schattenboxen genannt. Sie hat kaum eine Erklärung nötig, auch in Deutschland sind die Übungen bekannt und beliebt. Die gymnastischen Bewegungen stammen aus einer traditionellen Kampfsportart und halten nicht nur jung, sondern wirken durch die meditativen Abläufe auch entspannend.

*Wúshù* ist ebenfalls eine alte chinesische Kampfkunst, im Deutschen nennt man sie auch Schwerttanz. Mit langen, ungefährlichen Säbeln werden ähnliche Bewegungen wie beim *tàijíquán* ausgeführt. *Wúshù* ist ein bisschen aktiver und dynamischer, aber nicht minder meditativ.

Zwischen den aktiven Senioren sitzen alte Herren, die Vogelkäfige in den Baum gehängt haben und mit Gleichgesinnten über ihre Haustiere fachsimpeln. Oder auch einfach ganz banal die neuesten Zipperlein austauschen. Einige sitzen nur stumm da und genießen das Trällern der gefiederten Freunde.

Diese haben in einer kleinen Pagode Konkurrenz, denn dort unterhält eine Vierergruppe mit Instrumenten und einem Sänger mit Stücken aus der Peking-Oper die Umstehenden. Nicht weit entfernt musiziert ein anderes Grüppchen. Ihr Repertoire ist ähnlich, und das Durcheinander klingt sehr schräg in Peters Ohren.

Es sind regelrechte Menschenmassen, die sich im Park tummeln. Peter weiß gar nicht, wo er zuerst hinschauen soll. Niemand steht still, alle sind mit irgendetwas beschäftigt. Entweder kicken sie sich kleine Federbälle mit den Füßen zu, einige haben sich dafür noch nicht mal die Mühe gemacht, ihren Schlafanzug gegen Straßenkleidung einzutauschen, oder sie spielen *xiàngqí*, chinesisches Schach, joggen, machen Gymnastik oder gehen zusammen spazieren. Wie die beiden älteren Damen, die ihnen entgegenkommen. Aber Moment mal, rückwärts? Gemächlichen Schrittes nähern

sich die Frauen, ohne darauf zu achten, wo sie hintreten. Und darauf vertrauend, dass ihnen Peter und Professor Xu aus dem Weg gehen.

»Rückwärtsgehen ist sehr gesund«, erklärt Professor Xu. »Zum einen trainiert es Muskeln, die beim Vorwärtsgehen nicht beansprucht werden, und zum anderen wird die Wahrnehmung, also das Gehirn, geschärft, weil die Bewegungen nicht so in Fleisch und Blut übergegangen sind wie beim normalen Gehen. Es ist eine ganz simple, aber effiziente Qigong Übung.«

### Qigong

Schon seit fast 5000 Jahren schwören die Chinesen auf diese Atemübungen, die die Lebensenergie, das qi, nähren sollen. Sie beugen Krankheiten vor, heilen sie und bringen bzw. bewahren die »Harmonie des Körpers«, schützen also das Immunsystem. Schon 600 v. Chr. gab es erste Aufzeichnungen, in denen die Erfolge dieser Therapie beschrieben wurden. Kombiniert mit leichten Bewegungen, es gibt übrigens 1.600 verschiedene Übungen, beruhigt und entspannt Qigong. Blockaden im Körper, die zu Krankheiten führen können, werden beseitigt. Viele Kampfsportarten, wie *tàijiquán*, *wūshù* und auch Kungfu haben ihren Ursprung im Qigong.

Nachdem sie ohne Kollision an den beiden Frauen vorbeigekommen sind, entdeckt Peter die nächste merkwürdige Ansammlung: Ungefähr zwanzig Chinesen stehen im Kreis und klatschen in die Hände. Nur ist da niemand, der den Applaus verdient hätte. Dann schlagen sie sich alle selbst auf die Arme und schließlich auch auf die Oberschenkel. Vielleicht ist ihnen kalt?

»Das ist ebenfalls eine Qigong Übung«, berichtet Professor Xu. »Sie setzt Energien frei und hält gesund.« Mit solch einfachen Methoden bliebe man agil. »Ist dir schon aufgefallen, dass, abgesehen von den Tangotänzern, kaum ein jugendliches Gesicht im Park ist?«

Stimmt! Fast ausschließlich Rentner kreisen ihre Hüften und bekämpfen imaginäre Feinde. Peter muss unwillkürlich an seine Oma denken, die Tag ein, Tag aus in ihrem Sessel sitzt und strickt. Ein bisschen Bewegung täte ihr auch gut!

Für die ganz Aktiven stehen im Park sogar Fitnessgeräte bereit. Die blau gestrichenen Eisengerüste entsprechen zwar keinem Sicherheitsstandard, werden aber fleißig genutzt. Fußschaukeln, Massageröllchen, Armtrainer oder Liegen für die Bauchmuskulatur, an allen Geräten stehen die Siebzigjährigen und kurbeln, stemmen oder drücken die jeweiligen Hebel und Stangen. Ungehemmt stoßen die Sportler Ächzer aus, die klingen, als ob jemand gerade hundert Kilogramm hebt.

### **Fitte Chinesen?!**

Nicht nur im Park findet man Sportgeräte. In der Vorbereitung der Olympischen Spiele stellte die Regierung überall Fitnessgeräte auf, die begeistert angenommen wurden, vor allem von den Rentnern. Obwohl man von morgens bis abends Leute an den Geräten turnen sieht, malt die Statistik ein anderes Bild. Der gemeine Chinese ist eher faul. Nur 20 % der Bevölkerung treibt regelmäßig Sport. Interessant ist dabei, dass die, die bei uns in Deutschland mehrheitlich Sport treiben, hier in China zu den Faulsten gehören: junge, unverheiratete Frauen. Vielleicht liegt das ja am chinesischen Männerüberschuss und der Gewissheit der Frauen, trotz Leibesfülle die Wahl zu haben.

Wussten Sie eigentlich, dass während der Kulturrevolution Sport verpönt war? Er galt als vulgär und wurde verbannt. Kaum vorstellbar bei einem Volk, das seit Jahrtausenden die Harmonie von Körper und Geist verehrt.

Ganz still ist es dagegen in einer anderen Parkecke. Weit ab vom Gewusel sieht Peter eine Frau innig einen Baum umarmen. Lange verharrt sie so, bis sie sich wieder löst, die Arme vor und zurück schlenkert, um sie dann erneut um den Baum zu schlingen.

»Das ist ebenfalls Qigong, und diese Übung heißt tatsächlich so: ›Den Baum umarmen‹«, sagt Professor Xu. »Aber ich glaube, im Westen machen das die Menschen ohne Baum.« Der Sinn sei allerdings der gleiche: Eine Verbindung zur Natur aufzubauen, die Energien von Himmel und Erde aufzunehmen.

Peter hat schon längst begriffen, dass Sport in China nicht nur der Fitness dient, sondern auch den Geist wachhalten soll. Nur, wa-

rum muss man dafür in den Park gehen? Das kann doch jeder auch zu Hause machen.

»Die Chinesen sind gesellige Menschen, sie lieben es, etwas gemeinschaftlich zu tun«, erklärt Professor Xu. »Und außerdem«, fügt er geheimnisvoll hinzu, »gibt es noch andere Gründe, in den Park zu gehen. Viele hier sind verwitwet oder geschieden. Wo kann man besser einen neuen Partner finden?«

Peter schaut sich um. Auf den ersten Blick ist es nicht erkennbar, aber als er genauer hinsieht, stellt er fest, dass viele Grüppchen aus nur Frauen oder nur Männern bestehen. Ob die alle in ihrem betagten Alter noch eine neue Liebe suchen? Und was treibt dann Professor Xu hierher, er ist doch verheiratet?

Naja, so genau möchte Peter das eigentlich gar nicht wissen. Er geht lieber rückwärts zum nächsten Baum, um ihn spontan zu umarmen.

## Mit 66 Jahren ...

Nicht jeder Rentner, der sich im Park aufhält, sucht einen neuen Lebensgefährten. Aber diejenigen, die eine neue Liebe suchen, sind dort bestens aufgehoben. Sie wüssten im Zweifel auch gar nicht, wo sie sonst suchen sollten. Nur wenige kennen sich mit dem Internet aus, welches mittlerweile die Partnerbörse Nummer eins ist. Ein 82-Jähriger machte allerdings Schlagzeilen, weil er seine um 23 Jahre jüngere Frau im Internet kennenlernte. Das Liebesglück war anfangs überschattet, denn die Eltern der Braut, beide 86 Jahre alt, fanden den neuen Mann ihrer Tochter viel zu alt!

Einige versuchen es mit der altbewährten Vermittlungsagentur, die ihnen damals schon einen Ehepartner eingebracht hat. Die Erfahrungen waren aber nicht immer die besten. Der frühere Partner wurde eher nach ökonomischen Aspekten ausgewählt, Gefühle waren Nebensache (vergleiche auch Kapitel 32 »*Fú Róng Bìng Dì*«). So ist der Park ein entspannter Ort, an dem man zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen kann: Der Gesundheit etwas Gutes tun und eventuell dem Traumprinzen, der Traumprinzessin begegnen.

Die Suchenden im Park sind jedoch mitnichten nur Witwen und Witwer. Es gibt immer mehr ältere Leute, die sich scheiden lassen, um wieder zu heiraten. Und um endlich das zu erleben, was ihnen die Jugend heutzutage vormacht: eine gefühlvolle Partnerschaft.

Vor allem, wenn die Ehepartner Rentner werden, zeigen sich verstärkt die Unstimmigkeiten. Vorher gab es noch die Kinder im Haus oder die geregelte Arbeit, die für Abwechslung sorgten. Doch plötzlich sitzen sie sich auf der Pelle und denken: Warum bin ich bloß so lange bei ihm/ihr geblieben? Mit der Freizeit kommen auch die Gedanken über das eigene Leben, Dinge, die man nie getan hat oder Ideen zur Selbstverwirklichung. Manchmal gehört da auch die Entdeckung der Liebe dazu.

Heutzutage stellt eine Scheidung keinen gesellschaftlichen Makel mehr dar. Blieben früher Frauen (wohlgemerkt, nur die Frauen) ihren Männern bis über den Tod hinaus treu, weil es sich nicht schickte, einen neuen Partner zu suchen, können sie heute die einfach zu erledigenden Scheidungsformalitäten ohne Scheu ins Rollen bringen.

Und die neue Freizügigkeit wird eifrig genutzt. Die Scheidungsrate aller (nicht nur der Rentner!) hat sich zwischen 2001 und heute verfünffacht. Ließen sich damals 300.000 Paare scheiden, sind es jetzt schon über 1,7 Millionen. Die Rentner fallen den Behörden dabei besonders ins Auge. Ein Shanghaier Gericht verzeichnete 2009 einen Anstieg der Scheidungen um 68 % bei Paaren über 60.

Im ganzen Land heiraten übrigens 8 % der Rentner innerhalb von fünf Jahren ein zweites Mal. Studien belegen, dass dabei keine Unterschiede zwischen Gesellschaftsschichten bestehen, ob jemand arm oder reich, studiert oder ohne Abschluss ist, spielt keine große Rolle. Lediglich die Motivationen zeigen Differenzen: Für die Ärmern ist die Versorgung ein Hauptgrund, wieder zu heiraten. Die finanziell abgesicherte Gruppe sucht in dem neuen Eheglück vor allem eines: Liebe!