



**T
H
E

A
R
T

O
F

T
H
E

S
T
R
A
I
G
H
T

L
I
N
E**

LOU REED

MEIN TAI CHI

**T
H
E**

**A
R
T
O
F**

**T
H
E**

**S
T
R
A
I
G
H
T**

**L
I
N
E**

Herausgegeben von
Laurie Anderson
Stephan Berwick,
Bob Currie
und Scott Richman

Eine Zusammenstellung von
Lous Aufzeichnungen zu Tai Chi
und Gesprächen
mit Freunden, Lehrern
und Mitschülern

Aus dem Amerikanischen
von Sissi F. Alexander und
Julie Grünbach

btb

Die Originalausgabe erschien 2023 unter dem Titel
»The Art of the Straight Line« bei HarperOne,
An Imprint of HarperCollinsPublishers, New York.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf
deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Copyright © 2023 by Lou Reed und Laurie Anderson

Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2023 by btb Verlag

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Covergestaltung: semper smile, München,
nach einem Entwurf von Stephen Brayda

Coverfoto: © Jean-Baptiste Mondino

Buchgestaltung von Yolanda Cuomo
unter Mitarbeit von Bobbie Richardson

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Einband: Alföldi, Debrecen

Printed in Hungary

ISBN 978-3-442-76235-4

www.btb-verlag.de

www.facebook.com/btbverlag



INHALT

Mein Tai Chi von Lou Reed 11

Vorwort von Laurie Anderson 16

Ein Buch schreiben: A. M. Homes 19

1. WAS IST TAI CHI? 27

*The Chinese say you meet the hard with the soft,
the yin with the yang, the down with the up*

2. ANFÄNGE 53

Doin' the things we want to

3. TRAINING 113

I'm beginning to see the light

4. DAS DORF DER CHENS 143

The earth has changed its course

5. REN GUANGYI 147

The power of the heart

6. MEDITATION 163

Life's like Sanskrit read to a pony

7. TAI CHI UND KUNST 179

Caught between the twisted stars, the plotted lines the faulty map

8. TAI CHI AUF TOUR 239

Hey man, what's your style

9. TAI CHI IN DER ÖFFENTLICHKEIT 255

Just say »go« and that is that, I'm a New York City man

10. MEISTERSCHAFT 275

I accept the new found man, and set the twilight reeling

Anmerkungen der Herausgeber 297

Nachwort von Laurie Anderson 315

Nachweise 325



Lou am Telefon

Im Laufe der Jahre wurde ich immer wieder gefragt: Wie bleibst du nur so gut in Form? Was tust du für deinen Rücken? Die Knie? Diverse Gelenke, die im Alter die Elastizität verlieren? Die Antwort? Die vier Wahrheiten des geistig Edlen: das Leiden, die Ursache des Leidens, das Ende des Leidens und der Pfad des Ausübens, der zum Ende des Leidens führt.

Leben ist also leiden. Wir alle altern. Wir alle wissen das. Wir sehen, wie unsere Eltern, unsere Freunde welken, von der Zeit niedergestreckt. Ich habe miterlebt, wie meine Cousine Shirley das im Alter von 102 Jahren erduldete. Sie sagte, es war zu viel. Sie wünschte, es wäre vorbei gewesen. Ich fragte sie nach ihrem Geheimnis, die endlosen Schmerzen auszuhalten, die Krankenhäuser, dass sie nichts mehr sehen konnte – Makula-Degeneration. Mit scharfem Verstand antwortete sie: »Was kann man denn schon tun?« So ihre spezielle Lebensweisheit.

Leute fragen mich nach dem Altern, weil sie wissen, ich sollte eigentlich nicht mehr hier sein – ein Musterbeispiel für leichtfertigen Exzess. Trotzdem bin ich da und achtundsechzig Jahre alt.

Seit mehr als fünfundzwanzig Jahren lerne ich Tai Chi. Die ersten fünfzehn Jahre als Vorbereitung auf die darauffolgenden Abenteuer mit meinem Lehrmeister Ren GuangYi.

Ich hatte ein Video von Meister Ren gesehen. Also machte ich mich auf, um ihn kennenzulernen, in seinem gemieteten Studio gegenüber vom Public

Theatre. Jeder, der ihn traf und sich für diese Kunst interessierte, wurde sein Schüler. Wir alle. Ich wollte seine Technik explosiver innerer Kraft erlernen: Fajin. Wenn ich nicht auf Tour bin, übe ich sechs-, siebenmal die Woche für jeweils zwei Stunden. Gemeinsam mit Meister Ren habe ich an allen möglichen Orten Tai Chi gezeigt, von der Carnegie Hall bis zu den Stufen des Opernhauses von Sydney, wo wir vergangenen Frühling ein Seminar gaben.

Wenn ich auf Tour bin, begleitet mich mein Tai Chi. Ich möchte hier nicht allzu blumig werden, aber ich erwarte vom Leben mehr als ein Goldenes Album und Ruhm. Ich will reifen wie ein Krieger. Ich will die Kraft und die Anmut, die ich nie zu lernen imstande war. Meister Rens Lehrer Chen Xiaowang erklärte mir, Tai Chi würde mich beschützen. Aber wie?

Weil uns Tai Chi mit der unsichtbaren Kraft – ja, wirklich – der unsichtbaren Kraft des Universums verbindet. Das Beste aller Energien wird verfügbar, und Körper und Geist werden zu einer unsichtbaren Macht. Mein Tai Chi hat meinen Körper beschützt. Verändere deine Energie; verändere deinen Geist. Man besitzt mehr Fähigkeiten, als man ahnt. Das unerforschte Leben und all das.



Tai-Chi-Übungen und -Demonstrationen bei dem von Lou und Laurie kuratierten Vivid Festival in Sidney, 2010

Man braucht keine Ausrüstung. Mein Lehrer hat Formen (eine Abfolge einstudierter Bewegungen) erschaffen, die man auch in einem Apartment mit wenig Platz ausführen kann. Diese Übungen nennen sich Compact Tai Chi.

Ich möchte nicht allmählich in die Fett-und-senil-Lethargie hinübergleiten. Das geht besser, auch wenn unsere Kultur es uns nicht leicht macht. (In anderen Ländern wird Kampfkunst oder Meditation in der Schule unterrichtet. Wir lehren Werken. Das Leben der Uninspirierten.) Tai Chi ist darüber hinaus eine Kampfkunst beispielloser Raffinesse. Eine Methode zur Erhaltung von Gesundheit und physischer Tüchtigkeit. Meister Ren war in Tai Chi Chuan (chinesisches Schattenboxen) Schwergewicht-Champion. Er ist ein großer Künstler und Lehrmeister. Sein Tai Chi sollte an Universitäten, öffentlichen Schulen und Krankenhäusern gelehrt werden. Um die Haltung zu korrigieren und Knie und Rücken zu schonen und zu stärken. Die Geschichte von Meister Ren ist eines Spielfilms würdig. Vielleicht ein andermal.

Ich würde mir wünschen, möglichst viele davon zu überzeugen, ihr Leben zu ändern und ihren Körper und die Seele zu retten. Ich weiß, das klingt zu gut, um wahr zu sein. Aber mal ganz ernst: Tai Chi – warum nicht?

— LOU REED, AUS DEM ORIGINALBRIEF, VERÖFFENTLICHT
IN DER NEW YORK TIMES AM 26.OKTOBER 2010

Lous Notizen für das Buch, 2009

3/10/09 Tues

TAICHI

WHOLE BODY IS ONE BIG TENDON.

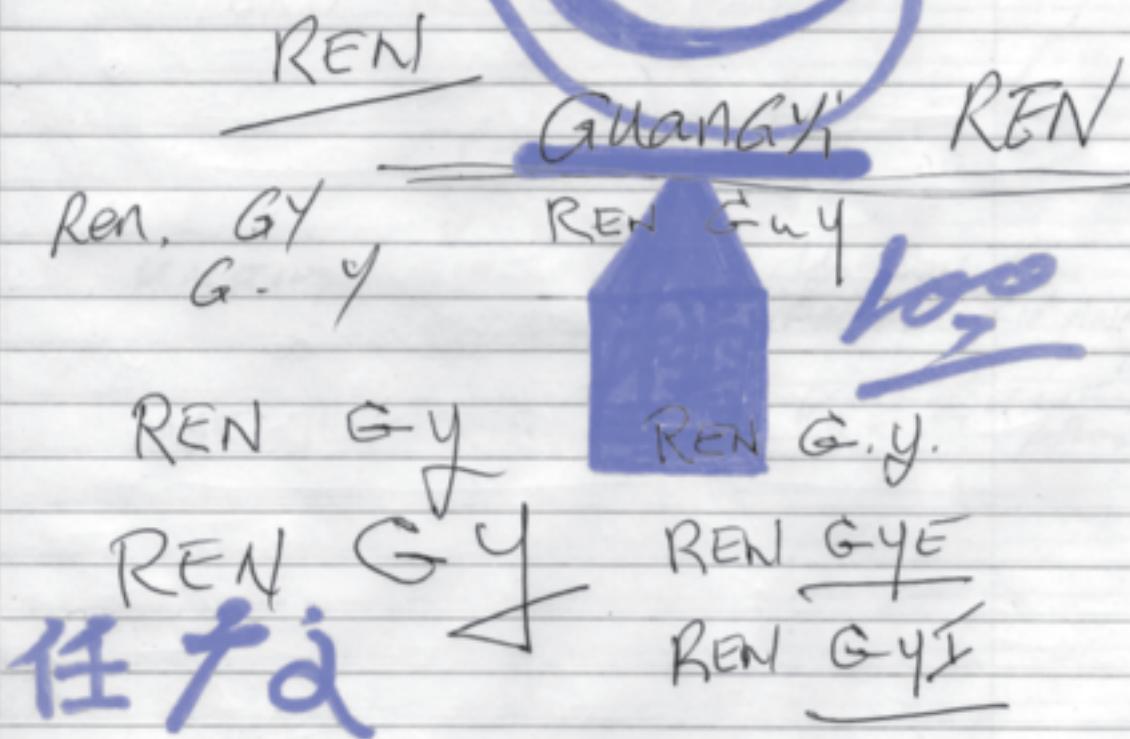
"THE ART OF THE STRAIGHT LINE"

"THE ART OF TAI CHI"

Shoulder Tip Elbow Tip Fist Tip
Power goes from MIND THRU TO TIP.

INTRO : DR. DAN Richardson

"Cut ENERGY" Like knife
Like cat "Ready"



REN G.Y. 太极

REN, GUANGYI

REN G.Y.

VORWORT

Der Titel *The Art of the Straight Line* ist typisch Lou. Tai Chi besteht aus Kreisen, Kreisen innerhalb von Kreisen. Was also ist da gerade? Tja, das ist die Kunst daran! Wie man sich in Kreisen bewegt, ohne die eigene Richtung und das übergeordnete Ziel zu verlieren.

Lou liebte es, über Tai Chi zu sprechen, und er war ein begeisterter Lehrer. Er freute sich darauf, dieses Buch zu schreiben, und er hatte eine Menge Ideen und schmiedete eine Menge Pläne. Doch es kam zu viel dazwischen, und das Buch, mit dem er 2009 angefangen hatte, blieb als verstreute Notizen zurück, als er 2013 starb.

Zu Beginn des Projekts nannten wir uns »die Herausgeber«. Wir stammen aus sehr unterschiedlichen Welten. Scott Richman hat mit Lou gearbeitet und tourte mit ihm, Bob Currie verbrachte seine Zeit mit ihm als Freund, Stephan Berwick – Kampfkünstler chinesischen Stils und Schriftsteller – war ebenfalls Lous Freund, und ich war einundzwanzig Jahre seine Partnerin. Gemeinsam machten wir uns daran, dieses Buch zusammenzustellen.

Glücklicherweise hatte Lou viele Tai-Chi-Mitschüler und Freunde. Lous eigene Worte ergänzend, tragen ihre Stimmen und Ansichten zur Vielfalt und Tiefe dieses Buches bei. Ich selbst habe sehr viel aus den Interviews gelernt, die wir geführt haben. Uns Herausgebern verschlug es geradezu die Sprache, wie viele Menschen sich Lou besonders nahe fühlten. Er war der beste Freund vieler Menschen. Einer von Lous überragenden Songs heißt »I'll Be Your Mirror«. Beobachten, Verstehen und Mitfühlen gehörten zu seinen größten Gaben.

*I'll be your mirror. Reflect what you are.
in case you don't know.
I'll be the wind, the rain and the sunset.
The light on your door to show that you're home.*

Anfangs hatten wir nicht vor, für dieses Projekt mit vielen Menschen zu sprechen, aber jedes Interview fügte dem immer facettenreicheren Porträt eine weitere Note hinzu. Trotzdem ist Lou der eigentliche Autor dieses Buchs. Wir betrachten es sowohl als eine hilfreiche und konkrete Anleitung nach dem Motto »How to ...« als auch als ein spannendes Bild einer Seite von Lou, die viele nicht kennen.

Lou wollte ein Buch schreiben, das die Menschen inspiriert, Tai Chi zu lernen und zu praktizieren. Er zeigte den Leuten häufig Bewegungen, korrigierte ihre Haltung und gab Ratschläge, wie sie sich bewegen sollten. Uns allen fehlt seine Stimme – urkomisch und todernst zugleich. Als Autor dieses Buches wendet er sich so unmittelbar wie möglich an seine Leserschaft. Wir hoffen, dass diese Zusammenstellung die Dringlichkeit, die Verbindlichkeit und den Sinn für Humor in seiner Stimme wiedergibt, und alle Leser im Laufe des Buches einen Zugang zur Tiefe von Tai Chi finden.

LAURIE ANDERSON



Lou macht sich Notizen zu Tai-Chi-Formen

A. M. HOMES

Autorin und Professorin für Creative Writing an der Princeton University

SCOTT RICHMAN: Die Arbeit an diesem Buch begann 2009. Lou fiel es damals nicht leicht, es auf den Weg zu bringen, und darum bat er um deine Hilfe. Wir kennen diese E-Mail.

STEPHAN BERWICK: Deine E-Mail hat uns tatsächlich sehr geholfen.

A.M. HOMES: Lou und ich haben häufig über kreative Prozesse gesprochen – wie macht man etwas, beziehungsweise wie schafft man etwas. Aber ich habe keine Ahnung, was ich zu ihm gesagt habe. Wenn ich mich an etwas erinnere, dann an seine Fragen, wie man Themen strukturiert, ausgestaltet und womit anfangen. Er sprach mit mir über Tai Chi, und oh, das Klang kolossal. Tai Chi hatte ihn gerettet. Es war wirklich zentral für sein Wohlempfinden, seine Selbstkontrolle, das Bewusstsein für einen Ort, den es zu entdecken galt. Ich glaube, er fand Stärke und Energie und Ruhe in Tai Chi. Darüber hinaus gefiel es ihm, andere Menschen dafür zu gewinnen. Einfach wenn jemand das spannend fand, bedeutete ihm ungeheuer viel. Und er liebte es, zum Unterricht zu gehen, und ihm gefiel die Bandbreite der Leute, die ebenfalls dabei waren. Das war letztlich der Kern seines persönlichen Engagements. Und er fragte mich um Rat, wie man das in einem Buch formulieren könnte.

LAURIE ANDERSON: Könntest du uns bitte deine E-Mail an Lou vorlesen?

A.M.: Okay. »Anmerkungen für Lou. Lehrer, denk an Fragen. Mach ein ganzes, detailliertes Interview. Betr.: Wie er gesundheitlich zurechtkommt, mit seinen Gefühlen, seinen Kräften. Andere Lernende, was bedeutet ihnen das Training, ihre Lebensläufe, wie sie an diesen Punkt gekommen sind. Schreib davon, frag das ab. Lehrer ist Mentor. Schwachstellen. Warum lehren? Was

bedeutet es, das weiterzugeben? Konzentration, die Beherrschung der Energie, wie man beim Training lernt, sich zu öffnen und dann anzuspannen, wie das ebenfalls für Entscheidungsfindung, den Umgang mit Ärger, die Gewohnheiten der Lernenden, die Entwicklung im Laufe der Zeit, die persönliche Veränderung und die Veränderung des Trainings gilt.«

LAURIE: Wir halten uns so weit wie möglich an deine Gliederung.

A. M.: [Liest weiter aus der Mail vor.] »Lou, schreib es in deinen eigenen Wörtern. Sei wie eine Kamera in Zeitlupe. Verwende deine Sprache, um das Lernen zu beschreiben. Geh gedanklich damit um wie mit einem langen Gedicht oder einem langen Songtext. Ich hab dir das schon eine Million Mal gesagt, hör heute einfach auf mich. Körperlich und ästhetisch aufregend, das könnte dein Leben verändern. Wie? Mach eine Liste mit zwanzig Punkten, ohne darüber nachzudenken. Und wenn du das immer wiederholst, passiert es nach einer Weile wie von selbst. Was bedeutet es, kampfbereit zu sein? Große Kraft in Reserve zu haben? Sitzen, so kann man nicht sitzen, so ist man nicht bereit.« Lou hat auch viel über Positionen gesprochen. Und manchmal griff er einfach rüber und schubste einen. Nur um dich umzuwerfen! Um dir zu beweisen, dass du einfach noch nicht bereit warst. Ich meine ... wirklich? Darum geht es in dieser Mail.

[Liest weiter aus der Mail vor.] »Lou, deine Biografie, deine persönliche Geschichte rund um Tai Chi. Wann hast du damit angefangen? Wo standest du zu der Zeit? Wie sah dein Leben zu der Zeit aus? Wo hast du zum ersten Mal trainiert? Die frühen Lehrer. Was hast du gelernt? Gab es Unterbrechungen im Training? Was vom Training hast du mit auf Tour genommen? Wie sich dein Leben verändert hat. Wie du dich verändert hast.« Und hier ist ein Zitat [aus Lous Antwort-Mail]: »Ich mag Kampfkunst-Leute. Die sind gradlinig. Man weiß, sie haben das auch durchgemacht. Du musst dich vor den Klugscheißen in Acht nehmen – sobald die dir etwas gezeigt haben, tun sie dir weh.«

Er war sich eben dessen genau bewusst: Dass Menschen einander körperlich verletzen können, und was für eine Dummheit das ist. Die Dummheit, eine Bewegung zu machen, um zu zeigen, dass man seine eigenen Grenzen

überschreitet. Und er sah einen an und lachte. »Ich könnte dich umbringen. Aber ich entscheide mich, es jetzt nicht zu tun..«

Lou besaß einen unglaublichen Sinn für Humor. Mitten in einem sehr ernsten Thema brach er in schallendes Gelächter aus. Was ihn meiner Meinung nach von einer Menge anderer Tai-Chi-Schüler unterscheidet, weil die nicht immer lachen. Er nahm sich schon ernst, aber da war immer eine Lücke, die für einen guten Witz aufgerissen werden konnte. Lou antwortete [in seiner Mail]: »Praktisch umsetzen, aufgrund von Stärke und Selbstvertrauen. Leute, die das spüren, können mich nicht umhauen.«

[Liest weiter vor] »Abschnitte deiner Geschichte, der Geschichte deines Lehrers. Überleg dir zehn oder fünfzehn Fragen, die du jeder Person stellen möchtest. Frag: ›Welches Geheimnis willst du mir nicht verraten? Wovor hast du am meisten Angst? Was treibt dich an?‹ Offene Fragen über das Leben, das Ziel, Sehnsüchte, Können. Wie sie bekommen, was sie sich vornehmen. Lernen zu handeln und der eigenen Intuition zu vertrauen.« Und dann: »Schau dir Lou Reed an, der jetzt nicht mehr zittert. Der Gegensatz zwischen dem, der du warst, und dem, der du geworden bist. Deine eigene persönliche Reise.« Und dann ist da noch diese große leere Seite, die Lou nicht ausgefüllt hat [in seiner Antwort].

Wenn wir über Tai Chi sprachen, sprachen wir über das Gefühl von Beherrschung und Kontrolle, und wenn Lou darüber redete, hatte ich immer den Eindruck, dass es sich um etwas handelte, bei dem er sich selbst sehr nah kam. Und das ermöglichte ihm, andere Dinge zu steuern, die er ansonsten nicht so geschickt gesteuert hätte.

Er sagte immer: »Versuch doch mal, mit zum Training zu kommen. Begleite mich. Komm mit mir und Ren. Mach das. Du musst. Du wirst sterben, wenn du es nicht tust.« Es hieß bei ihm immer sofort. Nie später.

Und dann waren da unsere abenteuerlichen Pizza-Ausflüge. Für Pizza musste man bekanntlich weit gehen. Oder zu dieser Pizzeria im East Village, die nur so lange offen hat, bis alles verkauft ist.

LAURIE: Eine der Bewegungen im Chen Tai Chi, die 19er-Form – so eine

wunderschöne Bewegung – nannte Lou »Delivering the Pizza«, Pizza-Aus- tragen, und es sah wirklich so aus, einen Arm ausgestreckt, Handfläche nach oben, wie bei einem Koch in einem Cartoon, der einen heißen Kuchen trägt. Und dank des eingängigen Namens konnten sich die Leute die Bewegung leichter merken.

A. M.: Lustigerweise wurde Lou im Alter ein Foodie. Und als ich ihn kennenlernte, ging er mit dem Schriftsteller Oscar Hijuelos in Barolo-Bars. Mein Eindruck von Oscar war stets, dass er irgendwie kompliziert war, sehr spaßig und genauso melancholisch. Und ich glaube, er und Lou verstanden sich auf der Ebene. Die lustige, sich gegenseitig herausfordernde Seite, und dann diese andere Schicht.

LAURIE: Und sie liebten es, gemeinsam Boxen anzuschauen und Zigarren zu rauchen und letztendlich dazu überzugehen, langsame und traurige Stücke auf ihren Gitarren zu spielen.

Warum, glaubst du, hat er das Buch nicht fertiggeschrieben?

A. M.: Ich denke, das liegt an der Komplexität. Und das ist interessant, weil er es in seinen Songs immer hingekriegt hat. Aber es lag daran, dass es schwierig war, diese unglaublich tiefgreifenden und sehr persönlichen Anschauungen in Worte zu fassen. Nicht nur persönlich im körperlichen Sinn, sondern in einem größeren, philosophisch spirituellen Kontext. Und das in Sprache mit Struktur zu übersetzen, war schwer. Ich glaube, das erschien ihm so schwierig, weil es sich um etwas wahrhaft Empfundenes handelte.

LAURIE: Erkennst du in seinen Aufzeichnungen Tai Chi?

A. M.: Manchmal, was seinen Sinn für Bewegungen oder Rhythmus und die Fähigkeit anbelangt, beides gleichzeitig zu sein: schroff und nicht schroff.

STEPHAN: Wir sagten immer zu ihm: »Warum verwendest du nicht einfach die Diktierapp auf dem Handy und fängst einfach an reinzusprechen?« Und sogar das war schwer.

A. M.: Es geht nicht um diese Form von Sprache. Wir erschafft man die richtige Sprache, um über dieses Thema zu reden, und wie könnte Lou seine ganz eigene Sprache über Tai Chi erschaffen, ohne nur die rein physischen

Bewegungen zu schildern, sondern sozusagen eine Sprache, die das in Worte fasst? Das ist etwas, das ich ihn gern fragen würde.

SCOTT (über Lous Stimme bei einer Veranstaltung, die Scott am Abend vor dem Interview gehört hatte): Lou formulierte ein paar Tai-Chi-Prinzipien, die wir den Unterlagen entnommen haben. Doch das gehörte zur Diskussion, dazu, etwas als Gruppe gemeinsam auszuarbeiten.

A.M.: Und ich muss sagen, als ich zugehört habe, wollte ich nicht aufschauen. Ich will einfach nur Lou hören. Ich möchte hier einfach nur stehen, während er da drüben spricht. So ungefähr. Er klang jung und kraftvoll und, so, ihr wisst schon.

LAURIE: Man vergisst, dass er in seiner letzten Lebensphase viele Höhen und Tiefen hatte, und dann Zeiten, in denen er wieder sehr stark war. Und er spricht zu uns aus dem Jenseits.

A.M.: Ich hasse es, wenn das passiert, aber ich glaube, er ist empfänglich für ...

LAURIE: Lou hat früher ständig das Ouija-Brett benutzt. Also, was würdet ihr fragen, wenn wir jetzt ein Ouija-Brett hätten?

A.M.: Ich glaube, ich könnte mir einen ganz neuen Sound von Lou vorstellen. Wie ist der gesprochene Sound von Tai Chi? Was die Sprache?

LAURIE: Das hat er mit Musik umgesetzt. Und Ren und Lou haben gemeinsam eine Menge Zeichnungen gemacht – Diagramme, wie Tai Chi funktioniert. Das kam wahrscheinlich der Sprache am nächsten.

Doch noch einmal zurück zum Ouija-Brett. Was würdest du Lou fragen? Er ist mittlerweile schon fast fünf Jahre tot.

A.M.: Ich würde ihn fragen, woran er gearbeitet hat. Als du mir gerade die Zeichnungen gezeigt hast, die Darstellungsformen und die Art, wie Choreografen ihre Tänze markieren – ihre spezielle Ausdrucksweise. Es war die Choreografin Doris Humphrey, die dieses System erfunden hat. Aber was für eine Sprache ist Tai Chi? Wie zeigt man den Flow?

BOB CURRIE: Das war allerdings eine misslungene Sprache. Denn gezeigt wurde nur Fassade.

LAURIE: Nun, wenn man sich im Tai-Chi-Training [Push Hands](#) anschaut, erkennt man beinahe den Flow des Chi. Führt man sich das vor Augen, kann man sehen, wie es die Schulter hinunter und dann den Arm hinauf fließt und dann in den Arm des anderen und zurück. Man beginnt zu sehen, wie Energie fließt. Und Lou sagte gestern Abend im letzten Teil der Aufnahme etwas

PUSH HANDS oder
Tui Shou ist eine Partner-
übung im Tai Chi.

darüber, dass sein Kopf immer wieder die Konzentration verliert. Und er sprach darüber, dass jeder Mensch sehr individuell ist. Das macht er wirklich deutlich.

SCOTT: Jeder Mensch drückt seine Energie anders aus.

LAURIE: So ungefähr. Ja, genau. Das ist mir wirklich aufgefallen, weil nicht irgendwer über das Chi doziert hat.

SCOTT: Er hat es wirklich mit Worten ausgedrückt, wenn er mit anderen Leuten sprach. Und sein Gitarrensound ließ mich das Chi spüren. Wenn er so etwas machte, konnte man es wirklich spüren.

A. M.: Aber liegt das daran, dass er manche Übergänge artikuliert hat?

LAURIE: Jede einzelne Note forderte irgendwie ihre eigene Aufmerksamkeit. Yeah. Es hatte seine Tücken. Oder, wie du meintest, sie waren nicht freundlich.

STEPHAN: Es hatte etwas leicht Provokantes an sich. Und dann hat es irgendwie etwas in den Leuten ausgelöst.

A. M.: Lou hat total verstanden, dass jeder seine eigene Energie besitzt. Und da waren Menschen, die andere Leute nicht mochten, aber Lou mochte sie. Und er mochte sie, auch wenn ihre Energie superkompliziert war. Er mochte sie so, wie sie waren. Und sogar, mir fällt kein besseres Wort ein, für ihre Hingabe an sich selbst.

LAURIE: Und dann war da seine unmittelbare Großzügigkeit. Wir gingen fast jeden Abend zu Shows, Filmen und Konzerten, und er fand immer etwas Gutes daran, während ich häufig nur Negatives sagen konnte.

A. M.: Stimmt. Stimmt. Für mich war das immer sehr spannend, denn er konnte so verschroben sein. Doch dann auch ein unglaublicher Optimist.

Aber zurück zum Tai Chi: Das Physische des Tai Chi vermittelte ihm so-

wohl körperliche Kraft als auch spirituelle, beziehungsweise kreative Weiterentwicklung. Ich kann mich daran erinnern, dass ich Lou oft in kurzen Hosen und mit ausgestreckten Armen gesehen habe! Es gab den öffentlichen Lou mit Sonnenbrille, aber für mich war Lou meistens, keine Ahnung, einfach der vollkommen normale Lou.

Als meine Tochter Juliet noch ganz klein war, sagte sie immer: »Lou, ich will hier lang.« Und Lou tat alles, was Juliet sagte. Und wenn wir in ein Restaurant gingen, sagte sie: »Ich wünschte, Lou wäre hier, denn dann hätte er uns ...« Ihr versteht schon, oder? Aber lustig war, als sie ein Stück über den Tod von Lincoln geschrieben hatte. Und eines der Kinder, das Lincoln spielen sollte, wollte nicht mehr mitmachen, weil das Mädchen Angst hatte, dass die Kinder es nach seinem Tod wegtragen müssten und es fallen lassen könnten. Und Lou sagte: »Tja, ich komme und spiele Lincoln.« Und ich weiß noch, dass wir alle dachten: Das wäre wirklich lustig. Lou Reed – nur einen Abend – als Abe Lincoln in der vierten Klasse! Das war sehr Lou-typisch. »Ich werde da sein und für eine Stunde Lincoln sein!« Das wäre großartig gewesen. Besonders nachdem eine der anderen Schauspielerinnen, Mrs Lincoln, weinend davonlief, und ich für sie einspringen musste. Ja, ich vermisste ihn einfach.

LAURIE: Ist das nicht seltsam? Er ist schon seit so vielen Jahren tot.

A. M.: Das kommt mir gar nicht so vor. Ehrlich gesagt, habe ich das Gefühl, dass wir nur warten. Darauf warten, dass Lou zurückkommt. Ich höre oft und gern seine Stimme. Ich habe immer noch ein paar Nachrichten auf meinem Anrufbeantworter.

STEPHAN: Als er zum ersten Mal die Idee für das Buch hatte, sagte er, *Zen in der Kunst des Bogenschießens* habe ihn inspiriert.

A. M.: Das ist ein Buch über kreative und spirituelle Risikobereitschaft.

LAURIE: Und über Ziele. Denn Lou hatte ein Ziel. Wie man in dieser tatsächlich kreisförmigen Struktur von hier nach da kommt!

SCOTT: Diese gerade Linie sieht bei jedem anders aus.



Lou beim Training zu Hause

WAS IST TAI CHI?

*The Chinese say you meet the hard with the soft, the yin
with the yang, the down with the up*

Ich habe mir Tai Chi oft als eine Art von körperlichem Einssein mit dem Universum selbst vorgestellt, eine eigenartige uralte Methode, die uns mit der grundlegenden Energiewelle unserer Existenz verbinden kann. Ich möchte nicht allzu mystisch rüberkommen, aber es passiert tatsächlich etwas mit einem, wenn man diese alte Kunst praktiziert. Wenn man es genauer wissen will, gibt es Geschichtsbücher über die Familien, die Schöpfer von all dem. Mir geht es eher darum, wie sich Tai Chi auf mich und meine Mit-schüler auswirkt, die wir den Schmerz und die Praxis der Annäherung an diese Kunst durchlitten haben. Und es ist eine Kunst, wenn auch hier in den USA nur selten zu sehen. Martial-Arts-Filme anzuschauen, bringt nicht viel, denn die zeigen kein Tai Chi. Hier aber ist die Rede von der Kunst und der inneren Kraft des Tai Chi. Viele Leute reden von innerer Kraft, aber sie erreichen sie nie wirklich. Es geht immer um irgendeine Form äußerer Kraft, wie Bruce Lees *One-Inch-Punch*. Ich meine aber einen Null-Inch-Punch. Und nicht als Hieb mit dem Arm, sondern des gesamten Körpers – der Brust, des Ellbogens, des Hinterns, des ganzen Körpers zu jeder Zeit und überall.

Tai Chi befreit von Voreingenommenheit – Musik oder Tempo, diesem, jenem oder irgendetwas anderem. Ich finde, eine ziemlich ermächtigende Sache. Ich verwende das Wort »ermächtigen« nur ungern, aber es ist wirklich so. Denn es ist sehr, sehr hilfreich, um sich zu zentrieren, um die unterschiedlichen Formen von Disziplin zu erfahren, sei es Meditation, Körperarbeit, Tai

Chi, Yoga, was auch immer. Beziehungsweise es gefällt mir, mich einfach die ganze Zeit treiben zu lassen, weil es die Außengeräusche in eine musikalischere Umgebung verwandelt.

— AUS LOUS NOTIZEN ZU TAI CHI

TONY VISCONTI

Rockmusik-Producer und langjähriger Tai-Chi-Schüler

Kampfkunst hat mir schon immer gefallen. Ich wollte lernen, mich selbst zu verteidigen. In der sechsten Klasse hatte ich einen tollen Lehrer, Mr Flanagan. Er erzählte uns vom Zweiten Weltkrieg und sagte: »In Asien habe ich einen Mann gesehen, der mit seinen bloßen Händen Baumstämme durchschlagen konnte.« Ich bin zwölf Jahre alt und sagte zu mir: »Ich muss unbedingt lernen, wie man mit bloßen Händen Baumstämme durchschlägt.« Mein Vater war Zimmermann, also hatte er Holz! Sofort fing ich damit an.

In den 1980er Jahren begann ich bei einem Lehrer namens John Kells Tai Chi zu lernen. Er hatte in Taiwan bei einem Dr. Chi Chiang-tao studiert, der dort Tai-Chi-Meister und Topstudent von Zheng Manqing (in New York lebender Experte für den Yang-Stil) war. Bei ihm drehte sich alles um Sanftmut. Man konnte ihn schubsen, man konnte versuchen, ihn zu schlagen, und so weiter. Er berührte einen kaum und man flog dennoch durch die Luft, bis man auf den Boden krachte. Das war ungeheure Kraft. Seine Lektionen in Sanftmut und Loslassen für Push Hands waren einfach herausragend. Bis zum heutigen Tag denke ich immer daran, was er mir beibrachte, wenn ich zu verspannt bin. Das war meine Einführung in Tai Chi, ich studierte fünf Jahre Yang-Stil mit Großmeister John Kells.

Lou habe ich kennengelernt, damals, als er mit David Bowie *Transformer* aufnahm, und auf dem Fußboden fast eingeschlafen war. David war in vollem Ziggy-Outfit. Lou hatte ich noch gar nicht entdeckt, da meinte David: »Oh, Tony, du musst Lou kennenlernen. Da ist er.« Also ging ich zu ihm rüber. »Hi,

Lou.“ Er blickte auf. „Hi, Tony.“ Und dann schlief er weiter. Danach traf ich Lou immer wieder mit David, aber wir unterhielten uns nie.

Ich war auf einer Menge Veranstaltungen, wo Lou den total harten Hund gab. Aber er hat mich nicht beachtet. Oder er hat sich nicht mehr an mich erinnert. Das war, bevor wir gemeinsam Tai Chi lernten. All diese Schranken verschwanden mit Tai Chi. Ich glaube, in seiner ersten Zeit mit Tai Chi hat Lou den Großteil seiner Wut abgebaut. Bei Kampfkunst kann man nicht wirklich wütend sein. Den Luxus kann man sich nicht leisten. Und das ist etwas, das man je nach Lehrer schnell lernt.

2003 hatte ich wieder mit Lou zu tun. Ich produzierte gerade mit Bowie ein Album namens *Reality*. Er fragte: »Machst du immer noch Tai Chi?« Ich



Lou und Tony beim Pushing Hands

antwortete: »Ja, aber ich habe in New York bisher noch keinen Lehrer gefunden.« Ich war in Downtown bei ein paar Schulen gewesen, aber die wirkten irgendwie wenig einladend. Ich konnte erkennen, dass die Lehrer Meister waren, aber ich konnte auch erkennen, dass die Schüler, besonders die Nicht-Chinesen, nicht gut aussahen. Keine Ah-

nung, ob sie nicht richtig unterrichtet wurden oder ob sie einfach keine guten Schüler waren.

In London hörte ich von Chen-Tai-Chi, konnte aber kein Buch darüber finden. Später sah ich ein Tai-Chi-Buch, das ein nicht näher beschriebenes Bild eines Chen-Meisters enthielt. Das Buch beschrieb knapp den Chen-Stil. Alles, was ich davon gehört hatte, war, dass man dabei sprang, man machte Jump Kicks, was laut meinem Yang-Tai-Chi-Lehrer Kells falsch war – die Füße sollten niemals den Boden verlassen; springen ist nicht erlaubt. Laut Großmeister Kells war das kein Tai Chi. Er hatte eine ganz eigene Auffassung davon, was Tai Chi sein sollte. Es sollte meditativ sein; es sollte friedlich sein; man kämpft nur, um sich zu verteidigen – so in etwa.

Bowie meinte: »Warum sprichst du nicht mit Lou. Er scheint sich mit Tai Chi ziemlich gut auszukennen.« Lou sagte: »Yeah, Tony, du musst mal zu 'nem Kurs mitkommen.« Und weiter: »Der Typ ist echt gut.« Und ich ging da hin, denn ich fand Großmeister war auch echt gut, aber eben eine andere Schule. Ich habe mir den Kurs angeschaut. Ich habe Ren gesehen und mich sofort in ihn verliebt. Ich glaube nicht mal, dass Lou an diesem Abend dort war. Ren ist dermaßen selbstsicher, und er besitzt eine gute innere Haltung. Er hat einen guten Sinn für Humor.

Meister Ren sagte zu mir: »Oh, du bist ein Freund von Lou?« Und ich sagte: »Ja, das stimmt.« Er hatte mich schon erwartet, und ich habe mich sofort für den Kurs angemeldet. Ich erkannte, Chen war, was mir gefehlt hatte. Bei meinem Background mit anderen Kampfsportarten brauchte ich ein bisschen mehr Action als das Yang-Tai-Chi, das ich gelernt hatte. Die Bewegungen und die explosive Energie ergaben Sinn, als ich Meister Ren die Formen ausführen sah. Die Yang-Lektionen werde ich niemals vergessen, aber mir gefällt der Chen-Stil, weil das wie ein Workout ist. Und ich besser verstehe, wie Tai Chi funktioniert. Die niedrige Haltung ist wirklich gut für mich. Ich war sofort begeistert. Und dann war es schön zu sehen, wie fortgeschritten Lou war. Er hatte vor mir angefangen. Lou erzählte, dass sein Eagle-Claw-Lehrer, Leung Shum, auch ein Tai-Chi-Meister im Wu-Stil war. Irgendwann warf er Lou mühelos um und Lou fragte ihn: »Was war das?« Leung Shum antwortete: »Tai Chi.«

In Rens Gruppe zu sein, hat mein Leben verändert – das Ende von über zehn Jahren Suche nach dem richtigen Kurs. Ich hatte mehr oder weniger aufgegeben. Nach etwa einem Jahr Training wurden meine Beine unglaublich stark. Ren sagte immer: »Du hast zwei Herzen. Eines in deiner Brust und das andere ist in deinen Beinen.« Doch ich fühlte manchmal seltsam, weil ich einen anderen Tai-Chi-Stil gelernt hatte. Wenn ich die beiden Stile verglich, war ich hin- und hergerissen. Während meines ersten Jahrs mit Ren musste ich eine Menge meiner Einstellungen ändern, meiner Vorstellungen – im Grunde war ich ununterbrochen gereizt. Kells meinte, es gibt

immer einen Ausweg. Doch als mich Ren das erste Mal packte, dachte ich, *wo zur Hölle ist bloß der Ausweg, von dem Kells sprach?* Es schmerzte furchtbar. Aber das war der Initiationsritus, durch den alle Studenten durchmussten – man musste die Kraft von Chen Tai Chi erleben. Wenn Meister Ren nach Freiwilligen fragte, um eine Demonstration dieser Kraft zu geben, konnte man sehen, wie manche der Schüler ein oder zwei Schritte nach hinten machten.

Die Tai-Chi-Hand ist gewölbt, das ist die natürliche Haltung. Außerdem habe ich gelernt, dass Tai Chi nicht durch einen angespannten Körper fließt. Körper und Geist müssen entspannt sein, aber nicht schlaff, sondern im Yin-Modus. Die Muskeln müssen entspannt sein, damit das Chi durch den Körper fließen kann. Darin liegt der Beginn des Erkennens der inneren Stärke. Du lernst, die verschiedenen Schichten der Spannung zu lösen und Kraft von einer tieferen Quelle zu finden.

Ich habe auch die Alexander-Technik erlernt. Tai Chi und die Alexander-Technik – ein von Frederick Matthias Alexander (1869–1955) entwickeltes Haltungstraining – sind sich vom Prinzip her sehr ähnlich. Man bewegt sich nicht gegen den Strich. Der Körper ist auf eine bestimmte Weise gebaut. Folgt man Energielinien im Körper, kann man alles tun. In meinen frühen Erwachsenenjahren litt ich unter Ischiasschmerz. Körperlich besaß ich zwei Leben. Das eine, wenn ich Tai Chi machte. Ich war entspannt. Ich war in Harmonie. Ich machte alles richtig. Und in dem anderen machte ich eine falsche Bewegung und hatte monatelang Schmerzen. Ich ging zu Chiropraktikern, Osteopathen und so weiter. Eines Tages, auf dem Weg der Genesung, war ich in der Buchhandlung Foyles in London. Vom Wühltisch flog ein Buch direkt auf meinen Fuß! Es handelte von der Alexander-Technik. Auf den ersten Seiten las ich, dass man nicht von Natur aus einen schwachen Rücken hat. Aber durch täglich unbewusst falsch ausgeführte Bewegungen schadet man sich selbst. Das Erste, was ich bei der Alexander-Technik lernte, war, dass man nie weiß, wie man richtig sitzt oder steht. Nach einer Weile führen dein gequälter Körper und der Schmerz dich zu einem Arzt,

um Medikamente zu bekommen. Das leuchtete mir komplett ein, denn das letzte Mal, als mir der Rücken lange weh tat, hatte mir meine Frau in einem Restaurant unseren Säugling über den Tisch gereicht, und ich hatte mich weit vorgebeugt, um ihn entgegenzunehmen. Er wog ungefähr zwölf Pfund. Und mein Rücken machte »ping«, dieses Gefühl im Ischiasnerv. Ich hatte ziemlich oft schlechte Phasen, dann brauchte ich zwanzig Minuten, um aus dem Bett zu kommen.

Ich benutzte Tai Chi nicht in meinem Alltag und war nicht sehr verantwortungsvoll und wenig bewusst. Ich ging zu meinen ersten fünf Alexander-Technik-Stunden und kapierte. Heureka! Es war die ganze Zeit da, aber ich hatte es nicht richtig angewandt. Das gleiche Prinzip wie beim Tai Chi. (Du bewegst den Kopf gen Himmel, und die Füße sind fest am Boden verwurzelt.) Alexander entdeckte Tai-Chi-Prinzipien im frühen 20. Jahrhundert für sich allein im abgelegenen Tasmanien, ein Schauspieler, der oft unter Schmerzen litt. Als ich mein Tai Chi und meine Alexander-Technik miteinander verknüpfte, verbesserte sich meine Gesundheit.

Tai Chi ist wunderbar, denn es bietet drei Wohltaten. Die Wohltaten der Gesundheit. Die erste offensichtliche Wohltat: Man praktiziert die Formen langsam, um den Körper zu kräftigen und den inneren Organen eine Massage zu geben. Die zweite, mindestens ebenso wichtige, liegt darin, dass es

STANDING MOUNTAIN
oder Standing Post ist die grundlegende Übung im Stehen, um die richtige Stärke in der Struktur aufzubauen und den Energiefluss zu optimieren.

eine Art der Meditation ist. Lou und ich waren davon fasziniert. Der Geist wird sehr ruhig, sehr entspannt. Die Standing-Mountain-Position hilft dir, Spannungen im Körper zu spüren und zu minimieren. Nummer drei ist, man lernt, sich selbst zu verteidigen. Das ist möglicherweise nicht für jeden wichtig, aber es ist da, es ist sozusagen eingebaut. Diese Formen sind schwerer zu erlernen als Karate und ähnliche Kampfsportarten. So ist vielen Menschen, die mit Tai Chi anfangen, gar nicht bewusst, dass es sich um eine Kampfsportart handelt, weil es so langsam ausgeführt wird. Natürlich könnten sich Experten wie Meister Ren mit Lichtgeschwindigkeit bewegen, wenn