

Horst Tiwald

Wie ich mein Erleben zur Sprache brachte

I.

Ich war Kind. Die Schule lag noch vor mir, da wurde meine Aufmerksamkeit von einer Werbung für Farben gefesselt. Ich glaube ‚Fritze Lacke‘ hieß die Firma. Das Werbe-Bild, das mir als Kind beim Bilder-Suchen in Zeitschriften auffiel, zeigte einen Maler-Jungen, der von der Leiter fiel und bäuchlings am Boden landete. Vor ihm lag die ihm entglittene Lackdose, aus der Farbe floss. Diese Dose zeigte genau das Bild des von der Leiter gefallenen Jungen mit jeweils weiteren Lackdosen mit dem gleichen Bild in sich.

Die meine ‚Aufmerksamkeit‘ fesselnde Faszination dieses Werbe-Bildes kippte plötzlich um und es entstand etwas, was ich heute als ‚Achtsamkeit‘ bezeichne.

Ich löste mich von der fremdbestimmten Faszination und begann selbständig zu fragen, zu suchen und die ‚Bilder in den Bildern‘ immer weiter zu verfolgen. Dieses Denken und Suchen ließ mich lange Zeit nicht los. Zwei, drei Bilder waren im realen Bild noch angedeutet, aber für mich musste es doch, wie angedeutet, weitergehen. Ich begann deshalb das, was auf dem Werbe-Bild nicht mehr real gezeigt wurde, mir in der Phantasie zu ergänzen.

Dabei merkte ich bald, dass es mit der Anschaulichkeit des ‚Bildes im Bild des Bildes des Bildes usw.‘ in der Phantasie zwar etwas weiter ging als ich sinnlich real wahrnehmen konnte, dass aber das anschauliche Vorstellen ebenfalls bald sein Ende fand. Der Gedanken-Gang ging aber trotzdem in meinem Kopfe weiter, denn der angedeuteten Regel nach ‚musste‘ es ja weiterge-

hen. Das Bild war eben noch nicht ‚fertig‘, weder in der Realität noch in meinem Kopfe.

Mit Erstaunen musste ich in meinem aussichtslosen Bemühen, mir mein Bild ‚fertig‘ zu machen, letztlich feststellen, dass ich dazu unendlich viel Zeit brauchen und räumlich im unendlich Kleinen landen würde.

Diese Not hat mich damals stark geprägt. Meine Besessenheit des gesammelten Fragens, die einige Wochen dauerte, verschwand zwar wieder und das körperliche Herumtoben hatte mich bald von dieser ausweglosen Gedanken-Arbeit erlöst.

Aber einige Jahre später kam diese suchende ‚Sucht‘ erneut zum Ausbruch. Diesmal waren es die spiegelnden Kugeln am Weihnachtsbaum, die vor meinen Kinderaugen das gleiche Theater aufführten.

Nun war es aber nicht mehr nur ein Bild, das sich im ‚selben‘ Bild immer wieder als ‚gleiches‘ widerspiegelte, sondern es waren mehrere Kugeln, die ‚in sich‘ sich gegenseitig immer wieder enthielten. Letztlich war das Ganze in jedem seiner Teile enthalten und in jedem alles ‚Andere‘ mit jeweils dem ‚gesamten Eigenen im Anderen‘ in sich.

Dies auszudenken war für mich ebenfalls wieder, trotz intensiver Sammlung, eine hoffnungslose Geschichte. Die oberflächlich angedeutete Idee ließ sich in meinem Kopfe nicht verwirklichen. Es konnte in mir aber auch nicht der Glaube aufkommen, dass dieser ‚Akt‘ in der Realität selbst verwirklicht sei. Ich stellte mir nämlich damals die hin-und-her-flitzenden Lichtstrahlen vor, die sich endlos abmühen, das gegenseitige Spiegeln in den Spiegeln sukzessive aufzubauen. Jedes mal, wenn die Kerzen erlö-

schen, würde das gesamte Bild wieder zusammenbrechen, so dass am nächsten Tag die Lichtstrahlen wieder von vorne anfangen müssten.

Später, während meines Studiums, begegnete ich dem Gleichnis vom 'Perlennetz des Indra', in welchem sich in jeder einzelnen Perle alle anderen spiegeln. Ich ordnete dieses Thema natürlich sofort meiner Weihnachtsbaum-Geschichte zu. Auch das, was ich im Zen-Buddhismus über das Koan berichtet fand, erinnerte mich sofort an meine intensive Sammlung und denkende Qual mit meinem Fritze-Lack-Jungen und den Kugeln am Weihnachtsbaum.

Als mir mein Vater während meiner Schulzeit eine alte Kohlenfaden-Glühbirne zeigte und mir den Unterschied zu einer Doppelwendel-Lampe deutlich machte, fand ich in einer zerbrochenen Doppelwendel-Glühbirne einen geschraubten Schrauben-Faden.

Dies führte natürlich sofort zum Problem der immer wieder geschraubten Schrauben-Linie und der Frage, wie ein Pilot diese Bewegungs-Bahn fliegen, d.h. in welche Richtung er vom Ruhe-Punkt aus losstarten müsse, und ob er letztlich dann auf einer sich ausdehnenden Kugel-Oberfläche kreise?

Mit dieser Frage habe ich später in meinem Studium kompetente Kollegen, die Physik oder Mathematik studierten, zuerst verblüfft, dann gelangweilt und später genervt. So blieb auch dies für mich ein Koan.

Rückblickend haben mir all diese Probleme wenig Erkenntnis gebracht, wohl aber mein gedankliches Bewegen beim Erkennen und Denken sowie meine Achtsamkeit und Vorstellungskraft trainiert.

Zu einem für mich brauchbareren Ergebnis kam ich allerdings bereits in meiner Schülerzeit, als in unserer Schule ein langes Pendel aufgehängt wurde, um mit dem Experiment von Foucault die Umdrehung der Erde zu veranschaulichen. Die Pendel-Ebene wurde am Boden mit einem Strich markiert und es zeigte sich, dass nach einigen Wochen das Pendel deutlich quer zur Ausgangs-Markierung schwang.

Dass Leon Foucault bereits im Jahre 1850 damit die Umdrehung der Erde bewies, interessierte mich damals überhaupt nicht. Mich fesselte vielmehr mein eigener Gedankenblitz, dass nämlich das Pendel an seinen Umkehr-Punkten ‚unmöglich‘ in Ruhe sein könne, denn es drehe ja eine Schleife. Und da sich im Weltall letztlich alles irgendwie um etwas drehe, könne es überhaupt keine absolute, sondern immer nur, innerhalb eines ‚scheinbar‘ ruhenden Bezugs-Systems, bestenfalls eine ‚relative Ruhe‘ geben.

Damit wurde für mich sowohl der Zweifel daran, dass es absolute Ruhe als reale Erscheinung gibt, als auch meine Ansicht gefestigt, dass die Welt vielleicht eine gute Idee, aber keineswegs fertig sei und dass selbst die Ideen, die wir uns aus welchen Gründen auch immer in unserem Kopfe machen, kein Beweis dafür sind, dass sie als Urbild eine in ihrem So-Sein bereits ausgeformte Möglichkeit darstellen oder als ‚Fertigkeit‘ überhaupt realisierbar sind.

Und trotzdem ist es gut, dass wir diese ‚angerissenen‘ und ‚angedeuteten‘ Träume haben. Es geht eben um die Frage des gedanklichen und des praktischen ‚Umganges‘ mit ihnen.

Zum Ernstfall wurde mir meine spielende Arbeit der Achtsamkeit, als bei mir zum ersten mal die Liebe zuschlug und an Eins-Werden, Intensität und Besessenheit alles übertraf, was ich vom „In-Form-sein“ im Sport und aus meinem Befassen mit dem Phänomen der Spiegelung bis dahin kannte.

Neu war dabei die Tatsache, dass sich durch die Liebe, im Erleben des Eins-Seins mit dem Anderen, die Dimension des Wert-Seins entfachte.

War das Erleben vorher beim Betrachten des So-Seins der Spiegelungen eher distanziert und statisch, so begann jetzt das den Anderen umfassende Erleben selbst zu rotieren.

Ich hörte damals im Religions-Unterricht, dass man dem ‚lieben Gott‘ alles Gute, Schöne und Wahre in höchstem Maße zuschrieb und ihn mit der größten Liebe vereint sah.

Alle diese guten und schönen Ideen zerbrachen mir in ihrer Absolutheit aber schmerzlich angesichts der intensiven Konkretheit der Liebe.

Ich sträubte mich vehement dagegen, zu akzeptieren, dass es Situationen gibt, wo einerseits gerade wegen der Liebe man nicht gut und/oder ehrlich sein ‚darf‘ und andererseits manchmal gerade wegen ihr aus einem inneren Zwang heraus, in einer vollkommen neuen Art eines innen ‚einfallenden‘ Fremdbestimmt-Seins, das Gegenteil des ‚üblichen‘ Ideals realisieren ‚muss‘.

Diese Situationen sind zwar selten, aber es ist schmerzlich, dass es sie gibt. Sie werfen einen in eine Ungewissheit, welche die Liebe zum Wagnis macht.

So begannen sich in mir die Werte des Wahren und des Guten zu drehen und angesichts der Liebe zu relativieren. Sie stellten sich bloß als ‚angerissene Ideen‘ dar, die zwar im Großen und Ganzen brauchbar sind, aber in der Liebe auch manchmal zerbrechen müssen.

In dieses Erleben mischte sich meine Erfahrung mit den sich gegenseitig spiegelnden Kugeln, die in ihrem So-Sein ja auch nicht ‚fertig‘ werden konnten, und es erschienen mir die Werte ebenfalls als sich gegenseitig spiegelnd und gegeneinander aufgehängt.

Was aber im konkreten Erleben hinzukam, das war das ‚Umschlagen‘ des ‚Gut-Gemeinten‘ in etwas ‚Schlecht-Wirkendes‘, wie es mir später in der Dialektik von Yin und Yang bekannt wurde.

Vor diesem Hintergrund fasste ich dann die Gedanken von Lao Tse auf, denn es wurde mir intensiv erlebbar, dass das Augenmaß für die konkrete Praxis vom Kompass ‚Liebe‘ abhängt und es der ‚Möglichkeit‘, der ‚Dynamik‘, der ‚Kraft‘, des ‚Mutes zum Unvollkommenen‘ bedarf, um vom So-Sein und Wert-Sein der ‚Liebe zum Ideal‘ zu einer ‚personalen Wirklichkeit‘ im Da-Sein zu kommen.

II.

Aus dem Vorangegangenen mag der Eindruck entstanden sein, als wäre ich in der Kindheit bereits Theoretiker gewesen und hätte damals auch mein eigenes Bewegen reflektiert. Das war aber keineswegs der Fall. Im Gegenteil, mein eigenes Sporttreiben machte mir bloß enormen Spaß. Ich studierte später auch Sport nur deswegen, weil ich im Beruf selber viel Sport

treiben wollte. An meinem Bewegen war ich damals theoretisch überhaupt nicht interessiert und mich kümmerte auch lange Zeit nicht, was in Vorlesungen darüber erzählt wurde. Ich erlebte zwar oft das ‚In-Form-sein‘, aber ich machte mir darüber bis in mein Sportstudium hinein keine Gedanken. Einmal wurde ich allerdings vorübergehend wachgerüttelt.

Als Schüler hörte ich mit halbem Ohr einer Buchbesprechung im Radio zu. Plötzlich wurde meine Aufmerksamkeit gebannt. Es wurde von psychischen Erlebnissen berichtet, die mir aus meiner Sportpraxis, vom Messer-Werfen und meinem Raufen bestens bekannt waren. Da ich gefesselt zuhörte und sogleich in ein Nacherleben versank, hatte ich nicht erfasst, um welches besprochene Buch es sich eigentlich handelte. Nur dunkel erinnerte ich mich, dass vom Bogenschießen die Rede war. Meine Phantasie brachte dies sofort in die Nähe von Indianer-Geschichten. Ich reimte mir daher rückertinnernd den Buchtitel als „Onkel Sam lehrt Bogenschießen“ zusammen. Als Autor glaubte ich mich an den Namen „Scheuregger“ zu erinnern.

Natürlich konnte der Buchhändler dieses Buch nicht auftreiben. Erst Jahre später, ich befand mich bereits im fortgeschritten Sportstudium, wurde ich durch einen Zufall an diese Buchbesprechung erinnert: Ich wohnte während meiner Studienzeit in einem Studentenheim mit studentischer Selbstverwaltung. Da ich dort zeitweise Heimleiter war, bekam ich als solcher die an das Studentenheim gerichtete Post. So auch einen Brief eines japanischen Studenten, der eine deutschsprachige Brief-Freundin suchte. Da ich an den Briefmarken interessiert war, gewann ich meine Schwester, mit dem Japaner zu korrespondieren.

Nach einiger Zeit sah ich bei meiner Schwester ein Taschenbuch. Am Umschlag war ein Korb mit Eiern und einem Zweig mit Beeren abgebildet. Darunter stand „Zen und die Kultur Japans“.

Dies war der Auslöser für mein Unterbewusstes, denn mit einem Schlag wurde mir klar, dass es nicht „Onkel Sam“, sondern „Zen in der Kunst des Bogenschießens“ geheißen hatte.

Den Autor Eugen Herrigel festzustellen, war dann nicht mehr schwierig.

Damit fing mein Interesse am eigenen Bewegen an. Ich begann zu lesen und vertiefte mich in die östliche Philosophie, bevor ich mich später in meinem Philosophie-Studium intensiver mit der westlichen befasste. Viele innere Erlebnisse fand ich dort beschrieben, die mir aber zum Teil sehr vertraut waren. Das, was mir neu war, suchte ich entsprechend den oft mitgelieferten Anweisungen zu erleben. So befruchtete einerseits das Lesen meine eigene Praxis des Erlebens, andererseits stellte sich im Erleben für mich auch Neues ein, das ich dann in der Literatur suchte.

So zogen sich praktisches Erleben und Lesen gegenseitig, wie im Reißverschluss, hoch. Was ich nur las aber nicht im eigenen Erleben wiederfinden konnte, demgegenüber blieb ich skeptisch aber offen.

Immer mehr ging ich dazu über, meine Achtsamkeit auch meinem sportlichen Bewegen zuzuwenden und in den Alltag einzubringen.

Ähnlich wie die Kugeln am Weihnachtsbaum fesselten mich später die menschlichen Erbkoordinationen, die das grundlegende Baumaterial unseres Bewegens bilden. Über Alois Weywar wurde ich mit der Arbeit von

Max Thun-Hohenstein bekannt, der im intensiven Selbstbeachten seine eigenen Bewegungen erforschte und begleitend das Bewegen der Tiere analysierte.

Dieses Thema packte und ließ mich im praktischen Üben über Jahre nicht los, bis ich mich in diesem 'Apriori des menschlichen Bewegens' einigermaßen orientiert hatte. Dabei wurde der Zusammenhang der ‚Einheit von Erleben und Lebendigkeit‘ mit dem ‚Eins-Werden mit der Umwelt‘ besonders deutlich. In diesem Bemühen zeigte sich auch, wie brauchbar das eingangs dargelegte Modell des Bewegens für mich war. Mit ihm ließ sich nämlich in einem ganzheitlichen Akt Zusammengehöriges fassen und praktisch-pädagogisch ‚bearbeiten‘: sowohl das körperliche Bewegen, als auch das psychisch-gedankliche und das der Achtsamkeit.

Dass ‚Möglichkeit‘ etwas mit Potenz, mit Kraft, mit Dynamik, mit Freiheit und Da-Sein, aber auch mit Mut, Wille und Kreativität zu tun hat, leuchtete im vertieften Erleben unmittelbar ein.

In meiner ‚inneren Empirie‘ war mir besonders hilfreich, zwischen den drei Dimensionen des Erlebens, dem Da-Sein, dem So-Sein und dem Wert-Sein klar zu unterscheiden und mir deutlich zu machen, wie Bewegung, Akt, So-Sein mit der Unmöglichkeit zusammenhängen und in welchem Sinne die ‚Leere‘ vom ‚Nichts‘ zu unterscheiden sei.

In diesem Selbstbeachten entdeckte sich mir, in der Einheit von Wahrnehmen und Bewegen, ‚leibhaftig‘ die Komplementarität von ‚verbindendem Bewegen‘ und ‚grenzsetzendem Bewegen‘, von denen das erste eine besondere Nähe zum Da-Sein, zur Möglichkeit, zur

‚Leere‘, das zweite eine besondere Nähe zum So-Sein und zur Un-Möglichkeit, zum ‚Nichts‘ hat. Wobei aber der Komplementarität entsprechend das eine Bewegten als Keim im anderen enthalten ist.

III.

Aufgrund dieser inneren Erfahrungen wurde es für mein Modell wesentlich, die Möglichkeit nicht als eine verkappte Wirklichkeit, nicht als einen noch nicht seienden Akt, nicht als eine noch nicht seiende Bewegung, nicht als eine eingefaltete ‚energeia‘, nicht als ein schattenhaftes So-Sein zu betrachten, sondern als ‚dynamis‘, als Potenz, als ‚Sein-Können‘, als formlose und ungerichtete Kraft. Diese wird bei der Verwirklichung im Akt, wird in der ‚energeia‘, nicht vernichtet, sondern gibt dieser gerade ihre ‚Fülle‘ und ihr Da-Sein. Sie ‚dauert‘ in dem sich bewegend verändernden So-Sein des Aktes, sie fließt als ‚Kraft‘ in der ‚Energie‘, in der ‚energeia‘, im Bewegten weiter und gibt so dem ständig seine ‚Gleichheit‘ verändernden Akt seine ‚Identität‘.

Die Kraft ist als Möglichkeit das ‚Da-Sein der Energie‘. Die Energie, das Bewegten, der Akt, erscheint dagegen als das durch andere Akte gerichtete ‚So-Sein der Kraft‘.

Aus dieser Sicht verstehe ich, was Margarethe Streicher unter ‚kraftschlüssigem Bewegten‘ verstand und was die Chinesen veranlasste, neben dem ‚Qi‘, als der inneren Energie, auch in äußeren Akten andere Erscheinungs-Formen der überall ‚selben‘ Kraft zu benennen.

Für das Bewegten ist es eben ganz wesentlich, neben dem inneren ‚Qi‘ auch äußere Erscheinungen der Kraft

zu beachten: Die im Akt der Muskel-Bewegung erscheinende ‚roher Muskelkraft‘ wird als ‚Li‘ bezeichnet. Dieses ‚Li‘ bewirkt am äußeren Widerstand, zum Beispiel beim ‚erdverwurzelten Stand‘ an der Schnitt-Stelle mit dem Boden, die Reaktions-Energie ‚Jin‘, die ebenfalls ‚kraftschlüssig‘ durch den Körper geleitet und gezielt in das leibliche Bewegen einbracht werden muss. Die eigene Muskel-Energie ‚Li‘ ist eben etwas anderes als das vom Widerstand zurückgeworfene Echo auf sie, das ‚Jin‘. Dieses hilft mir, zum Beispiel beim Springen, gegen die externe Schwerkraft anzukämpfen. Die im Außen unterschiedenen Energien haben dann als ‚Bewegungen des Vorstellens‘ ebenfalls auf das leibliche Bewegen energetisch ‚richtenden‘ Einfluss.

Mit dem Wort ‚Qi‘ wird in der Literatur allerdings Verschiedenes bezeichnet. Einerseits wird es als eine bereits in Bahnen geformte ‚Energie‘ betrachtet, von der es entsprechend der Polarität von Yin und Yang bereits zwei Arten gibt.

Andererseits wird es als Wort für die in allem fließende formlose und ungerichtete ‚Kraft‘ gebraucht, die als ‚Leere‘, als ‚Leere an Form‘, jeden Akt als ‚Fülle‘ erfüllt. Die ‚Leere‘ im buddhistischen Sinne meint als Möglichkeit, als Kraft, das ‚Wuji‘ des Taoismus, das die polare Einheit der Energien ‚Yin‘ und ‚Yang‘, das ‚Taiji‘ geboren hat.

Sieht man beim Bewegen nicht nur die eigenen Muskel-Akte und die in ihnen fließende Kraft, sondern auch die Kraft im Wechsel-Wirken mit der Umwelt, dann wird deutlich, dass eine sich mit der Umwelt auseinandersetzen- de menschliche Bewegung in ihrer zeitlichen Umkehr, die sich zum Beispiel beim Rückspulen eines Filmes zeigt, etwas anderes ist als deren reale räumliche Umkehr.

Dieses Thema ist eigentlich banal, aber es fesselt mich seit meiner Kindheit. Das menschliche Bewegen, das sich beim Rückspulen von Filmaufnahmen zeigt, er-

schien mir immer nicht nur komisch, sondern auch sehr interessant. Sieht man nämlich dieses Bewegen nicht vorwiegend als ‚Orts-Veränderung‘, sondern einfühlend als ‚Ereignis der Kraft‘, dann merkt man sofort, dass ein rückwärtslaufender Film, auf dem ein Vorwärts-Gehen gezeigt wird, kein echtes Rückwärts-Gehen darstellt. Genau so wird bei der ‚Zeit-Umkehr der Präsentation‘ aus einem gefilmten Rückwärts-Gehen kein Vorwärts-Gehen. Ähnliches kann man bei geworfenen Bällen beobachten, die sich bei der ‚Zeit-Umkehr der Präsentation‘ beschleunigen, so als würden sie angesaugt werden oder Rückenwind bekommen.

Gleiches lässt sich bei einer Raum-Umkehr beobachten, zum Beispiel beim Vorwärts-Gehen auf einem rückwärtslaufenden Laufband, das sich schneller bewegt als die Vorwärts-Geschwindigkeit des Gehenden.

Wenn durch das Auseinandersetzen mit der Umwelt Reaktions-Energie mobilisiert wird, braucht man nur zu beachten, was an den Schnitt-Stellen geschieht. Ein ganz anderes Problem stellt sich, wenn man, wie beim Taijiquan, sich nicht nur mit realer externer Energie, sondern auch mit nur vorgestellten Akten eines imaginären Gegners auseinandersetzen muss. Hier wird im Bewegen muskulär etwas dargestellt, was es außen in meiner Umgebung als realen auf mich einwirkenden Akt gar nicht gibt. Die extern erscheinende Kraft und ihre Wirkungen auf mich werden simuliert, indem jeweils die Antagonisten meines eigenen Bewegens mit einspannt werden, um die entsprechende kraftschlüssige Bewegung alleine zu kreieren.

Im Taijiquan geht es deshalb nicht darum, die visuell wahrgenommene Orts-Veränderungen der beobachtbaren Bewegung bloß ‚nachzumachen‘. Dies ergäbe bloß ein ‚Luft-Rühren‘. Der

Sinn und Zweck der jeweiligen Bewegung soll vielmehr als Ganzkörperbewegung kraftschlüssig realisiert, d.h. im Sinne von Heinrich Jacoby ‚auch gemacht‘ werden.

Wird zum Beispiel mein sich beugen wollender Arm von einer übermächtigen Energie vom Körper weg gezogen, so ergibt dies ein anderes So-Sein der Bewegung, als wenn ich den gebeugt gehaltenen Arm sukzessive lasse.

In ihrem So-Sein ebenfalls andere Bewegungen entstehen, wenn man den Arm gegen einen äußeren Widerstand, selbst immer stärker werdend, wegschiebt oder gegen einen nachlassenden äußeren Widerstand nach vorne streckt.

Das kraftschlüssige So-Sein des Aktes ist hier jedes Mal ein anderes.

Beim Realisieren von Taiji-Bewegungen muss daher vorerst immer nach dem Sinn und Zweck der dargestellten Bewegung gefragt werden. Dieses Fragen bildet aber erst den Anfang der Gestaltungs-Arbeit.

Ganz ähnlich verhält es sich beim alpinen Skilaufen. Je nach eigener Absicht und äußerem Gelände ist mein Bewegen ein anderes. Meist ist es mit einem bremsenden Rückwärts-Galoppen auf einem übermächtig vorwärtslaufenden Laufband zu vergleichen. Der eigene muskuläre Akt ist dabei ein aktives aber erfolgloses ‚Sich-rückwärts-den-Berg-hinauf-Bewegen‘ in ständigem Galopp-Wechsel. Es aber nicht nur dieses! Es gibt auch Situationen, wo man sich im ständigen Galopp-Wechsel tal-strebend fortbewegt.

Das Rückwärts-Galoppen ist aber weder die Zeit- noch die Raum-Umkehr des Vorwärts-Galoppen, sondern in seinem So-Sein als erbkoordinatives Muster ein eigener Akt.

Um diese Unterschiede auch kraftschlüssig zu erleben, ist es vorerst von Vorteil, mit ganz einfachen Bewegungen zu experimentieren. Zum Beispiel mit dem bereits erwähnten Arm-Strecken. Hier könnte man, vorerst ganz unabhängig von der Frage nach Sinn und Zweck, die verschiedenen Varianten durchprobieren, ohne auch schon auf die Kraftschlüssigkeit zu achten. Relativ schnell kann man bei diesem Üben die Variablen des eigenen Bewegens und deren unterschiedliche Kombinationen entdecken.

Hat man diese Varianten einigermaßen ‚einstudiert‘, dann geht es darum, sie flüssiger auszuführen, achtsam auf das innere Spiel der Kraft ‚hinzuhören‘ und zu entdecken, in welchem So-Sein sich die Kraftschlüssigkeit ‚gerne‘ einstellen möchte und welcher Sinn und Zweck der Bewegung sich dabei von innen her wie von selbst aufdrängt. Hier gilt es, den entsprechenden Akt sowohl als Zweck-Bewegung, als auch als Ausdrucks-Bewegung zu beachten.

Beides ist nämlich von Interesse. Beim Skilauf führt Angst oft dazu, das Rückwärts-Bewegen gegen die Schwerkraft zu stark zu betonen und dabei auch spezifische Erbkoordinationen zu mobilisieren. Will ich die Rück-Lage dieses Aktes verändern, dann kann es hilfreich sein, den entsprechenden Akt vorerst als Ausdrucks-Bewegung und weniger als Zweck-Bewegung zu analysieren und zu gestalten.

IV.

Aus dem bisher Dargelegten sollte deutlich werden, dass es für das Verständnis fernöstlicher Bewegungsweisheit wichtig ist,

sich klar zu werden, welche unterschiedlichen Bedeutungen das Wort ‚Möglichkeit‘ in unserem Sprachgebrauch hat. Ich wollte ein Modell anbieten, das die Zusammengehörigkeit verschiedener Wörter, die Ähnliches meinen, aufzeigt. In diesem Sinne habe ich das Wörter-Paar ‚Möglichkeit–Wirklichkeit‘ gleich gesetzt den Wörter-Paaren ‚Potenz–Akt(Bewegung)‘, ‚Leere(Fülle)–Form‘, ‚Sein–Seiendes‘, ‚Grund-Ganzes‘, ‚Identität–Unterschied‘, ‚dynamis–energeia‘, ‚Kraft–Energie(Bewegung)‘, usw.

Das Verständnis meines Modells hängt davon ab, ob man sich mit ‚etwas‘, was eigentlich gar nicht ‚Etwas‘ ist, ‚zufrieden‘ gibt und akzeptiert, dass man dieses, über das man eigentlich gar nicht ‚form-vollendet‘ reden kann, mit Wörtern benennt, wie ‚Möglichkeit‘, ‚Potenz‘, ‚Kraft‘, ‚Leere‘, ‚Fülle‘, ‚Sein‘, ‚Identität‘, oder in Übertragung auf fernöstliche Begriffe mit ‚Tao‘, ‚Wuji‘, ‚Brahma‘ oder ‚Sunnata‘.

Wobei es letztlich aber darum geht, beim Akt des Denkens selbst dem Drang zu widerstehen, sich von dieser ‚Leere‘ ein Bild machen, bzw. es begrenzend ‚definieren‘ zu müssen.

Die ‚Leere‘ ist als ‚Möglichkeit‘ das ‚Eine‘. Dieses ‚Eine‘ ist aber nicht nur gegenüber der vielfältigen Wirklichkeit zu ‚verteidigen‘, sondern auch gegenüber der ‚Un-Möglichkeit‘.

Die ‚Un-Möglichkeit‘ ist als Negation der ‚Leere‘ eben ‚nichts‘. Dieses ‚Nichts‘ mag sich aber gewissermaßen selbst nicht, und negiert sich ‚masochistisch‘ selbst. Erst dadurch wird aus dem ‚Nichts‘ das ‚Nicht-Unmögliche‘ als ein polares Bewegen hervorgetrieben. In die ‚Lücke‘ des Erscheinens fließt die Möglichkeit, und gibt so dem Akt seinen ‚Grund‘.

Was in meinem Modell für mein Denken äußerst brauchbar ist, muss aber noch lange nicht für das alltägliche Gespräch mit Menschen, die andere Modelle haben, tauglich sein. Man ist daher ständig auf einen Übersetzungsprozess angewiesen: einerseits, um sich in der Kommunikation mitteilen zu können, andererseits aber um das alltagssprachlich Vermittelte auch selbst klar weiter denken zu können.

Dadurch scheidet sich die Begrifflichkeit, die taugliches Werkzeug des eigenen Denkens sein kann, von jener der gebräuchlichen Sprache, die Grundlage der Kommunikation ist.

V.

Abschließend will ich versuchen, den Grundgedanken meines Modells möglichst alltagssprachlich umsetzen:

„Energie“ ist für mich ein anderes Wort für eine ganz grundlegende Bewegung. Jede Bewegung ist eine Form, sie ist ein „So-Sein der Kraft“. Kraft ist die Fähigkeit, ist das Können, ist die Möglichkeit, Bewegung hervorzurufen. Nur diese hat als Form, als Akt, ihre wirkende Wirklichkeit.

Die Kraft selbst hat „unmittelbar“ kein Maß. Erst die Bewegung macht „begrenzend“ aus ihr ein dem Akt entsprechendes Quantum an Kraft. Erst dadurch wird die Kraft „mittelbar“ messbar. Eigentlich wird aber nie die Kraft gemessen, sondern der Akt, die Energie, die Bewegung. Diese schöpft „maßvoll“ aus dem „Meer der Kraft“. Kraft hat keine Form, kein Vielerlei. Von ihr gibt es keinen Plural. Sie ist das „Eine“ ohne Maß, ohne Zahl und ohne Grenzen. Kraft ist das, was Arbeit verrichten „kann“.

In ihr selbst ist aber nicht unter- und entschieden, welche Arbeit in welchem Ausmaße dies sein soll.

Die Bewegung, der Akt, wird nicht durch Kraft, wird nicht durch die Möglichkeit, geändert, sondern nur durch eine andere kraftvolle Bewegung.

Nur Wirklichkeit ändert Wirklichkeit.

Die Frage nach der Ur-Sache, ist die Frage nach der Ur-Wirklichkeit. Sie ist eine Frage nach einem So-Sein.

Die Frage nach dem Grund ist dagegen eine Frage nach der Möglichkeit, nach dem Da-Sein.

Die Frage 'warum Etwas ist', ist deshalb zu unterscheiden von der Frage ,weswegen Etwas so und nicht anders und gerade jetzt ist'.

Diese Frage nach der Kausalität führt nicht zur Beantwortung der Frage nach dem Grund. Die Frage nach dem Grund des Daseins liefert wiederum keine Antwort auf die Fragen ,was war', ,was kommen wird' und ,warum etwas gerade jetzt' und ,so und nicht anders' ist.

Zwischen diesem aussichtslosen Zusammenkommen der ,Frage nach der Kausalität' mit der ,Frage nach dem Grund' spannt sich im Modell dann die Frage nach der ,Kontingenz', nach dem Zufall, nach der Freiheit, nach einem ,Zwischenreich der Kreativität', wo ein nicht-kausaler Umgang der Kraft mit der Energie gesucht wird. Wie kann im Nicht-Unmöglichen ,unmittelbar' aus der Möglichkeit heraus der Form nach Neues entstehen?

Die Frage des ,Emporkommens', des ,Auftauchens' eines neuen So-Seins höherer Ordnung sucht hier ihre Beantwortung. Ist diese ,Emergenz' von Neuem bloß ein ständiges Wechsel-Wirken, welches das bestehende So-Sein immer weiter ausdifferenziert, wodurch neue vorher nicht erkenn- und berechen-

bare Zusammensetzungen entstehen, die dann eine neue Qualität bilden? Ist das Entstehen des So-Seins höherer Ordnung aus niederen Ordnungen alleine dadurch zu erklären?

Dagegen spricht die in der ‚inneren Empirie‘ anzutreffende lebendig ‚kraftvolle‘ Achtsamkeit und deren ‚unmittelbarer‘ Erlebens-Bezug zu dem, was ich in diesem Beitrag mit dem Wort ‚Möglichkeit‘ markiert habe.¹

¹ Vgl. meine Publikationen:

„Yin und Yang. Zur Komplementarität des leiblichen Bewegens“. Prolog-Verlag. Immenhausen bei Kassel 2000. ISBN 3-934575-10-2.

„Bewegen zum Selbst - Diesseits und jenseits des Gestaltkreises. Für Bewegungswissenschaftler, Philosophen, Mediziner, Psychologen und Pädagogen als Hinführung zum Grundgedanken der 'Theorie des Gestaltkreises' “. Verlag Edition Lietzberg. Hamburg 1997. ISBN 3-9804972-3-2.

„Die Kunst des Machens oder der Mut zum Unvollkommenen - Die Theorie der Leistungsfelder und der Gestaltkreis im Bewegnernen“. Verlag Edition Lietzberg, Hamburg 1996. ISBN 3-9804972-2-4.

„Bewegung und Wissenschaft. Im Sport zur kreativen Lebendigkeit. Philosophische Grundlegung der Sportwissenschaft“. Zum kostenlosen Herunterladen im Internet: <http://www.tiwald.com>.