

# **BEWEGEN IM TAIJIQUAN**

**Über Achtsamkeit und Kraft**

**HORST TIWALD**

**Köln 2006**

Wissenschaftlichen Akademie  
für chinesische Bewegungskunst und Lebenskultur

© by Horst Tiwald  
<[www.tiwald.com](http://www.tiwald.com)>  
Hamburg 2006



**INHALT**

Ein WEG zum TAIJI	4
Eine praktische Übung	12
Achtsamkeit	17
pushing-hands	25
Äußere und Innere Lebendigkeit	29
Besiegt das Schwache das Starke?	37
Das Unsichtbare sichtbar machen!	43
Wie alt ist das <i>Taijiquan</i> ?	56

## **Ein WEG zum *Taiji***

## **Über die Wörter: „Taijiquan“, „Taekwondo“ und „Judo“**

Bevor wir über das TAIJIQUAN nachdenken, sollten wir uns vor Augen führen, was eigentlich damit gemeint ist.

Oft spricht man nämlich vom „*Taiji*“ und meint damit das TAIJIQUAN. Dies ist aber nicht ganz richtig. Das Wort „*Taijiquan*“ setzt sich nämlich aus zwei Wörtern zusammen:

- aus dem Wort „*Taiji*“;
- und aus dem Wort „*Quan*“, welches „*Faust*“ bedeutet.

Beim TAIJIQUAN handelt es sich also um einen ganz speziellen Umgang mit der Faust, bzw. mit Gewandtheit und Geschicklichkeiten. Das Wort „*Taiji*“ weist hier nur auf die besondere Art dieses Umganges hin.

Dieser Umgang ist geprägt durch ein „Hinhören“ auf das umfassende Ganze und durch das Bemühen, aus der „Mitte“ heraus zu handeln und dabei die Mitte nicht zu verlieren.

Ganz ähnlich verhält es sich mit dem koreanischen Wort „*Taekwondo*“, das sich aus drei Wörtern zusammensetzt:

- aus dem Wort „*Tae*“ für „*Fuß*“;
- dem Wort „*Kwon*“ für „*Faust*“;
- verknüpft mit dem Wort „*Do*“, welches ausdrücken soll, in welcher geistigen Haltung mit Hand und Fuß umgegangen wird.

Das Wort „*Do*“ steht hier für das Wort „*Dao*“ („*Weg*“) und meint hier das Selbe wie das Wort „*Taiji*“ im TAIJIQUAN.

So meint auch das Wort „*Ju-Do*“ nicht unmittelbar die Sportart JUDO.

Der Begründer des „*Judo*“, der Japaner JIGORO KANO betonte ausdrücklich, das mit „*Judo*“ etwas gemeint sei, was man in jede körperliche Tätigkeit, ob im Kampfsport, in der Gymnastik oder im Alltag einbringen kann. Es handelt sich um die geistige Haltung „*Do*“, die es ermöglicht, von „*Körper und Geist wirksamsten Gebrauch*“ zu machen.<sup>1</sup>

### **Was ist mit dem Wort „*Taiji*“ gemeint?**

Das *Taiji* ist die Einheit von *Yin* und *Yang*.

---

<sup>1</sup> Siehe meine Texte zur „*Theorie des MuDo*“. Zum kostenlosen Herunterladen aus dem Internet: <[www.tiwald.com](http://www.tiwald.com)>

Es ist der „Dachfirst“, der zwei gegensätzliche Dachflächen vereint.

Das *Taiji* verbindet *Yin* und *Yang* zur Einheit.

Das *Taiji* ist die „Sammlung“<sup>2</sup> der Gegensätze.

Es ist als Dachfirst die „zugespitzte Einheit“, es ist der vereinende Gipfel der erscheinenden, sich differenzierenden und sich wandelnden Gegensätze.

Vom Dachfirst her kann man, wie von einer *Meta-Ebene*, auf beide Dachflächen gleichzeitig schauen.

Das *Taiji* ist die mit Kraft (*Qi*)<sup>3</sup> gefüllte und alles widerspiegelnde „Meta-Ebene des Bewusstseins“.

Im Bewusstsein ist das *Taiji* die „zur Weite zugespitzte“ und dadurch alles wie in einem Spiegel vereinende Achtsamkeit (*Shen*).

*Taiji* ist als die „Geistes-Klarheit“ (*Shen*) die widerspiegelnde Grundlage jeder „differenzierten Geistes-Deutlichkeit“ (*Yi*) des sich wandelnden Bewusstseins.

Ein Weg zum *Taiji* kann beim Bemühen um eine differenzierte Deutlichkeit des Bewusstseins beginnen.

Dies ist der WEG des unmittelbaren Begegnens mit den psychisch wirkenden Tatsachen (*Jing*) des sich wandelnden Bewusstseins (*Yi*) selbst.

Hier führt der Weg vom Bemühen um eine differenzierte „Geistes-Deutlichkeit“ (*Yi*) zur „Geistes-Klarheit“ (*Shen*), ohne die ein differenziertes Bewusstsein als ein „Ganzes“ nicht deutlich wird.

Auf diesem WEG geht es daher sowohl um ein „*Inneres Verbinden*“, als auch um ein „*Äußeres Verbinden*“ des vorerst sowohl innen als auch außen achtsam Differenzierten.

Im Bewegen muss man dabei:

- außen die differenzierten und sich zueinander bewegenden Körperteile, sowie das Atmen, zu einem Ganzen verbinden, und dieses

---

<sup>2</sup> vgl. das Kapitel „*Taiji*“ im Buchmanuskript „*Projektpapiere zum Gewandtheits- und Achtsamkeits-Training*“. Zum kostenlosen Herunterladen aus dem Internet: <[www.tiwald.com](http://www.tiwald.com)>

<sup>3</sup> Zum meinem Verständnis der chinesischen Begriffe vgl. hierzu meine „*Texte zum traditionellen chinesischen Denken*“. Zum kostenlosen Herunterladen aus dem Internet: <[www.tiwald.com](http://www.tiwald.com)>

dann mit dem ebenfalls differenzierten Umfeld (der eigenen Absicht entsprechend) kraftschlüssig in Einklang bringen;

- innen muss man das im Beachten differenzierte Geschehen in sich, zum Beispiel das bewertende emotionale Fühlen (*Xin*), das sich deutlich wandelnde Vorstellen (*Yi*) und das geistesklar achtsame Differenzieren und Verbinden (*Shen*) vereinen;
- letztlich geht es aber darum, das „Innere Verbinden“ und das „Äußere Verbinden“ ebenfalls miteinander zu vereinen, bzw. gar nicht auseinander laufen zu lassen, sondern in ihrer konkreten Einheit („am laufenden Motor“) zu „wandeln“.

Es geht daher um das „Sammeln“, bzw. um das *Taiji* von „Innerem Verbinden“ und „Äußerem Verbinden“.

Hier müssen wir aber zwei Aspekte einer Einheit beachten:

- das „Sammeln und Zentrieren“ der Achtsamkeit in der „Körper-Mitte“ in Form der „Kraft“ (*Qi*) und dessen aufsteigende Transformation in Geistes-Klarheit (*Shen*);
- das „Sammeln und Verbinden“ des im Wandel (*Yi*) deutlich Differenzierten, was im „Äußeren Verbinden“ und im „Inneren Verbinden“ geleistet wird.

Da viele unserer Hindernisse in unserem eigenen Gedächtnis verankert sind, kann es ein Weg sein, vom „Wandel des eigenen Vorstellens“ (*Yi*) auszugehen und diesen Wandel dann an die äußeren Tatsachen (*Jing*) achtsam (*Shen*) heranzuführen.

Ob bei diesem Üben das vorgestellte eigene Tun nun eine Grundtätigkeit, wie das Gehen, ein Tanzen, ein Skilaufen oder ein Bewegen des *Taijiquan* ist, das ist dabei vorerst gleichgültig.

Alle diese Tätigkeiten werden von unserem Atmen begleitet und erfordern ein kraftschlüssiges Einswerden mit der Schwerkraft.

Alle diese Tätigkeiten besitzen eine äußere Form, die es achtsam zu differenzieren und dann im „äußeren Verbinden“ zu „sammeln“ (*Taiji*) gilt.

Dies geschieht aber gleichzeitig mit dem „Inneren Verbinden“ des in uns selbst zu beachtenden Geschehens.

Man kann in diesem Bemühen das *Taiji* (die geistesklare „Sammlung“) in allen diesen Tätigkeiten erreichen, aber auch überall, auch im *Taijiquan*!, leicht verfehlen.

## Über den *Wandel* und die *Mitte*

Das *Taiji* ist das jeweils Ganze, es ist das jeweils Umfassende.

Als erste „Ur-Sache“ ist das *Taiji* die Einheit von *Yin* und *Yang*. So gesehen ist das *Taiji* das Erste und das Umfassendste, das aus der Sicht des Seienden auch als *Dao* bezeichnet wird.

Jedes der beiden auseinandergesetzten Pole (*Yin* und *Yang*) dieser Einheit besitzt aber in sich erneut den Gegensatz von *Yin* und *Yang*. Dieser Gegensatz bewegt, d.h. er „wandelt“ sich und damit die Form des Ganzen. Durch Kombination der Gegensätze entstehen neue Ganze. Diese neuen Ganzen werden entweder von *Yin* oder von *Yang* dominiert.

Wenn man das jeweils dominierende *Yin* oder *Yang* selbst als ein Ganzes beachtet, dann erscheint es als *Taiji*, welches in sich erneut die bewegte Polarität von *Yin* und *Yang* erscheinen lässt.

Auf diese Weise ist in jedem Ganzen eine Vielheit enthalten, die man achtsam verfolgen, d.h. auspacken kann wie eine russische *Matroschka-Puppe*.

Im Gedanken der „Mitte“ geht es letztlich um eine Harmonie, die sich als Verhältnis von *Yin* und *Yang* bis ins Kleinste fortpflanzt. Dadurch kehrt dieses Verhältnis auf jeder Ebene rhythmisch wieder. Durch diesen Rhythmus wird das Ganze in Harmonie zusammengehalten.

Das jeweils umfassende Ganze verhält sich dabei zu seinem akzentuierten Teil immer in jenem Verhältnis, wie dieser dominierende Teil sich zu seinem verwundenen Gegen-Teil verhält.

Dominiert also zum Beispiel *Yin*, dann verhält sich das umfassende Ganze (*Taiji*) zu *Yin* (bzw. in umgekehrter Richtung das dominierende *Yin* zum umfassenden *Taiji*) im gleichen Verhältnis, wie sich das dominierende *Yin* zum nicht dominierenden Gegen-Teil, zum *Yang*, verhält.

- Es geht daher letztlich darum, nicht nur auf das „Verhältnis zum Anderen“ zu schauen, sondern auch auf das umfassende Ganze „hinzuhören“ (*Xiao*) und von dort her das Verhältnis zum Anderen zu „regeln“.
- Auf diese Weise regelt sich das Ganze, indem das jeweils Gegebene auf sein unmittelbar Umfassendes hinhört und dementsprechend sein eigenes Verhältnis zum Anderen regelt.



- So fängt die Gesundheit des Staates auf der einen Seite in der Familie beim „Hinhören“ auf die Älteren, auf der anderen Seite beim „Hinhören“ des Kaisers auf das *Dao* an.
- Das Problem besteht allerdings in der „Qualität des Hinhörens“ und im „Weiterleben in die andere Richtung aus dem Gehörten heraus“.
- Wir kennen dieses Problem aus dem Kinderspiel „*Stille Post*“.

Es gilt die Regel:

Das jeweils umfassende Ganze verhält sich zu seinem akzentuierten Glied, wie sich dieses zum nicht-akzentuierten Glied verhält.

Und umgekehrt: das Kleinere verhält sich zum Größeren, wie dieses sich zum Ganzen verhält.

Würde es als Symmetrie nur zwei gleiche Teile geben, dann würde es auch keinen Wandel geben.

Es gäbe dann aber auch kein solches Verhältnis zum Ganzen, das sich in den Teilen widerspiegeln, bzw. sich in ihnen immer wieder rhythmisch wiederholen und den Wandel vorantreiben könnte ohne dass das Ganze zerfällt.

Symmetrie wäre der Tod. A-Symmetrie ist die Chance des Lebens.

Das Wiederholen des „Verhältnisses zum Ganzen“ im „Begegnen mit dem Anderen“ (im Begegnen mit dem „Gegen-Gesetzten“ oder mit dem „Unten-Gegebenen“), das ist die gesuchte „Mitte“.

Von dieser Mitte gibt es aber zwei.

Es kann ja entweder das *Yin* oder das *Yang* dominieren. Es wird also einmal das „Verhältnis vom dominierenden *Yin* zum Umfassenden“, das andere mal das „Verhältnis vom dominierenden *Yang* zum Umfassenden“, das dem anderen aber spiegelbildlich gleicht, reproduziert.

Das Pendeln zwischen diesen „Mitten“ beschreibt den „bewahrenden Spielraum des Wandels“.

Dieses in beide Richtungen stimmige Verhältnis ist (als die „Mitte“ des die Harmonie erhaltenden Wandels) aber nicht so leicht zu finden.

- Das gegenseitige Verhältnis von Sohn und Vater sollte zum Beispiel ähnlich sein wie jenes, das der Sohn und seine Kinder zueinander haben.

- Das Verhältnis, das der Untergebene zu seinem Vorgesetzten hat, sollte von ähnlicher Achtung geprägt sein, wie das Verhältnis des Untergebenen zu seinen Untergebenen und umgekehrt.
- Nach oben buckeln und nach unten treten wäre dagegen ein Verhalten, das diese „Mitte“ verloren hat und den Tod des Ganzen herbeiführt.

Es verhält sich ganz ähnlich, wie wir es mit dem „Kategorischen Imperativ“ zu beschreiben versuchen.

Das, was man selbst nicht möchte, dass einem zugefügt wird, das sollte man auch einem anderen nicht zufügen.

Es geht also um Nähe bzw. um Distanz voneinander.

Wer in übertriebener Furcht nach oben zu große Distanz hält, wird leicht nach unten treten und wegstoßen.

Es geht daher darum, die „Mitte“ zwischen zu großer Distanz und zu enger Nähe zu finden, diese „Mitte“ im „Spielraum des Wandels“ zu halten und als Harmonie weiterzugeben.

Wer zum Beispiel nach oben Gott statt in demütiger Liebe, nur in unterwürfiger Ehrfurcht begegnet, der wird auch nach unten möglicherweise radikal und rücksichtslos sein.

Die gesuchte Mitte lässt sich gut durch den „Goldenen Schnitt“ veranschaulichen.

Der „Goldene Schnitt“ trennt eine vorgegebene Strecke in der Art, dass sich die ganze Strecke zum größeren Teil der Strecke genau so verhält, wie der größere Teil der Strecke zum kleineren Teil.

Dieses geometrische Größenverhältnis, dass man mathematisch als einen Bruch darstellen kann, ergibt aber, wenn man den Bruch ausrechnet, keine „Rationale Zahl“, sondern eine sogenannte „Irrationale Zahl“. Diese lässt sich allerdings als eine unendliche Kettenwurzel von bestechender mathematischer Schönheit darstellen<sup>4</sup>.

Dabei sollte man aber beachten, dass die sogenannten „Rationalen Zahlen“ bloß „rational erdachte“ Zahlen sind. Bei ihrer rationalen Konstruktion geht man nämlich von der Annahme aus, dass es nur exakt gleich große Einsen gebe.

---

<sup>4</sup> Vgl. <[http://de.wikipedia.org/wiki/Goldener\\_Schnitt](http://de.wikipedia.org/wiki/Goldener_Schnitt)>

Wenn man dies bedenkt, dann kann eine sogenannte „Irrationale Zahl“ eine Zahl sein, die von der „erdachten Rationalität“ zur „tatsächlichen Realität“ hinführt.

Auch die Diagonale eines Quadrates kann nicht aus den gleichen Einsen aufgebaut sein, wie die Seiten des selben Quadrates.

Geht man nämlich von den rational erdachten Einsen der Seiten des Quadrates aus, dann kann mit diesen Einsen die Größe der Diagonale nicht mehr rational erfasst werden.

Die „Wurzel aus Zwei“, mit der man die Größe der Diagonale errechnet, führt nämlich, wenn man von den Einsen der Seiten des Quadrates ausgeht, nur mit einer „Irrationalen Zahl“ zur realen Größe der Diagonale, ohne sie aber, im Ausrechnen der Wurzel, jemals zu erreichen.

Die Rationalität ist also ein brauchbares Hilfsmittel, welches uns hilft, uns mit irrationalen Hilfsmitteln den realen Tatsachen gedanklich anzunähern<sup>5</sup>.

---

<sup>5</sup> vgl. auch FREDERIK (TONTYN) HOPMAN „*Die Ordnung der Schöpfung in Zahl und Geometrie*“, Internet: <[www.adhikara.com](http://www.adhikara.com)>

## **Eine praktische Übung**

**Ein einfaches Beispiel aus der Grundtätigkeit „Gehen“.  
Für die anderen Tätigkeiten gibt es ähnliche WEGE.**

**0.**

Leg Dich auf den Rücken, schließ die Augen.  
Sammle Deine Achtsamkeit in Deiner Körper-Mitte.

Atme ruhig und warte nach dem Ausatmen, bis das tiefe Einatmen von selbst kommt.

Lass los vom willkürlichen Einatmen.

Lass Deinen Willen auf dem Strom des Ausatmen ins Zentrum schwimmen. Verdichte dort achtsam Deine Kraft (Qi).

(Später kannst Du dann über diese „Sammlung“ verfügen, und sie willentlich auf Ziele im und außerhalb des Körpers lenken.

Nun bleibe aber vorerst einmal bei Dir.

Heute geht es nicht nach außen in Deinen Körper oder in die Welt, sondern nach innen in Dein Vorstellen.)

Werde im Ausatmen (beim Zentrieren Deiner Achtsamkeit/Kraft) trotzdem weit, warte und lass den Wandel zum zentrierenden Einatmen zu.

Haftenach dem Einatmen aber nicht an Deinem Zentrum!

Du musst zum Ausatmen loslassen, so als würde in Dir mit einem Bogen ein Pfeil abgeschossen.

Wenn in Dir aber alles ganz anders und besser abläuft (als soeben beschrieben), dann versuche zu beachten, was der Fall ist.

Mach Dir ein deutliches Bild Deines tatsächlichen Atmens.

Beeinflusse aber nicht Dein Atmen durch Dein Beobachten.

Du sollst noch nicht distanziert beobachten, sondern Du sollst, ohne zu stören, vorerst geistes-klar beachten.

**I.**

Nun stell Dir eine Straße mit Gehwegen an beiden Seiten vor.

In Deiner Vorstellung gehst Du nun die Straße am Rande entlang.

Mit einem Fuß gehst Du auf der Straße, mit dem anderen auf der erhöhten Bordsteinkante.

Geh in Deiner Vorstellung genau 20 Schritte die Straße entlang.

Behalte das Bild Deines vorgestellten Gehens fest im Gedächtnis.

**II.**

Notiere Dir nun die Antworten auf folgende Fragen:

1. Auf welcher Straßenseite bist Du in Deinem Vorstellen gegangen, war der Gehsteig links oder rechts von Dir?
2. Bist Du am Beginn Deines vorgestellten Gehens auf den Gehsteig hinauf oder auf die Straße hinunter gestiegen?
3. Hattest Du den Rhythmus „ab-auf“ oder den „Rhythmus“ „auf-ab“?

4. Hast Du beim „Auf“ nach dem Gewichtübertragen das Gehsteig-Bein gestreckt, damit den ganzen Körper gehoben, und bist Du dann beim „Ab“ auf dem sich beugenden Straßen-Bein gelandet, oder hast Du beim „Auf“ Dein Körpergewicht nur mit dem gebeugten Bein übernommen und bist beim „Ab“ auf dem gestreckten Straßen-Bein gelandet, welches Du mehr oder weniger gestreckt hinter Dir nach- und nach vorne gezogen hast?

### **III.**

Versuche nun willkürlich bei allen vier Punkten das Gegenteil von dem zu machen, was Du vorerst in Deiner Vorstellung mehr oder weniger spontan gemacht hast.

Gibt es dabei Unterschiede im Vorstellen? Was fällt Dir leichter? Gibt es Alternativen, bei denen Du besonders viel Achtsamkeit benötigst, um Deinen Kurs des Vorstellens zu halten? Gibt es dabei Situationen, wo sich bei schwindender Achtsamkeit sofort das Gegenteil dessen, was Du willkürlich machen möchtest, vordrängen möchte?

Hast Du manchmal die Anmutung, die Orientierung zu verlieren und nicht mehr zu wissen, was Du eigentlich machen willst?

### **IV.**

Bisher hast Du nur das Gegenteil von dem, was Du auf Anhieb realisiert hast, ausprobiert. Also jenes Gehen, das in allen vier Variablen genau anders war. Oder Du hast Deine Gewohnheit immer nur in einer Variablen verändert.

Versuche nun in Deiner Vorstellung mehre oder alle Variationen zu realisieren und einen Über-Blick zu bekommen. Mach also auch jene Muster, die sich nur in zwei oder drei Variablen unterscheiden.

### **V.**

Kehre zu Deinen ersten Vorstellung zurück, mit der Du auf Anhieb in Deiner Vorstellung gegangen bist.

Hattest Du damals am Beginn Deines „vorgestellten“ ersten Schrittes im Liegen „real“ ein- oder ausgeatmet?

Wie war es dann später bei den Variationen?

Hast Du diese alle gleich, zum Beispiel alle mit realem Einatmen begonnen?

Probiere nun die verschiedenen Variationen anders herum. Beginne in der Vorstellung Dein Gehen zum Beispiel mit realem Ausatmen und nicht mit dem gewohnten Einatmen.

### **VI.**

Den „Schritt“ bezeichnet THUN HOHENSTEIN als „physiologischen Takt“. Darunter versteht er ein „rhythmisches Element“ des „organischen Fortbewegens“. Die Schnittstelle dieses Taktes ist die Wiederkehr des Gleichen. Ein Schritt ist also ein zweifaches Vorbewegen, zum Beispiel „rechts-links-

rechts". Damit dieser Rhythmus von den äußeren Umständen her erzwungen wird, habe ich das a-symmetrische Gehen am Straßenrand gewählt.

## **VII.**

Das Atmen verläuft ebenfalls in „Physiologischen Takten“. Ein „Atem-Zug“ besteht aus „Ein- und Ausatmen“, bzw. aus „Aus- und Einatmen“.

„Physiologische Takte“ zählt man gedanklich bewusst oder unbewusst mit, und zwar mit „eins-zwei / eins-zwei / eins-zwei/...“

Versuche nun Dein Vorstellen des Gehens im Liegen mit realem Atmen und mit dem Zählen zu verknüpfen.

Vorerst versuche aber bloß ruhig am Rücken zu liegen und nur Dein eigenes Atmen mit dem Vorstellen Deines realen Atmens und mit gedanklichem Zählen zu begleiten.

Versuche zum Beispiel auch in den Rhythmus des „Physiologischen Taktes“ von „Eins-Aus und Zwei-Ein“ zu kommen und nicht nur im gewohnten Takt „Eins-Ein und Zwei-Aus“ zu atmen.

Über das „Und“ nach dem „Eins-Aus“ nimmst Du die wichtige „Pause nach dem Ausatmen“ ins Zentrum des „Physiologischen Taktes“, d.h. des Rhythmus.

Beim Rhythmus „Eins-Ein und Zwei-Aus“ verschwindet dagegen diese wichtige Pause nach dem Ausatmen im Nichts der Schnittstelle.

Kannst Du entdecken, dass, je besser Dir Dein ungewohnter „physiologischer Takt“ gelingt, und desto besser Du in ihm in einen Rhythmus kommst, Du immer mehr Achtsamkeit benötigst, um die Gewohnheit abzuwehren? Kannst Du entdecken, wie Dich der Rhythmus einschläfert und dann unter der Hand die Gewohnheit bei der Hintertür hereinlässt?

## **VIII.**

Wenn Du nun die verschiedenen Variationen mit unterschiedlichem Zähl-Rhythmus des Atmens verbindest, kannst Du entdecken, dass manche Geh-Muster das Ungewohnte besonders erschweren, andere wiederum eher erleichtern.

## **IX.**

Es geht nicht darum, von einer Gewohnheit zur anderen umzustellen, sondern das Atmen beweglicher und freier zu machen. Auf diese Weise wird das Atmen nicht mehr Sklave einer Gewohnheit, sondern bereit, auf die jeweilige spezifische Beanspruchung „hinzuhören“ und sich in ihrem „physiologischen Takt“ zu optimieren.

## **X.**

Das Entwickeln der Achtsamkeit befreit. Es gilt daher, diese zu trainieren. Das Atmen ist ein guter Anlass, den Sog des gewohnten Vorstellens beachten zu lernen.

## **XI.**

Nun versuche die Fortbewegungsmuster des Gehens (Pass-Gang und Nicht-Passgang) in Deinem vorgestellten Gehen zu realisieren, und beach-

te, welche Form des Atmens sich jeweils aufdrängt, bzw. nahe zu liegen scheint.

Beachte auch, wie sich bei den verschiedenen Arten des Gehens der Körper spezifisch seitlich krümmt, bzw. seitlich oder diagonal streckt, und wie sich entsprechend auch der Kopf jeweils seitlich neigt.

## **XII.**

Nun beschleunige Dein gedankliches Gehens und versuche zu entdecken, wie dieses a-symmetrische Gehen dem „Hang entlang“ sich in seiner Qualität plötzlich ändert, d.h. in ein Galoppen übergeht. Ganz ähnlich verhält es sich beim Fortbewegen im Skilaufen.

## **XIII.**

Wenn Du nun Probleme mit dem gedanklichen Vorstellen bekommst, dann führe das Gehen praktisch aus, und versuche, geistesgegenwärtig von Deinem Gehen simultan selbst achtsam abzulesen, was in der Äußeren Erfahrung und in der simultanen Inneren Erfahrung tatsächlich geschieht.

## **XIV.**

In diesem Bemühen des beidseitigen Selbstbeachtens des Tatsächlichen Geschehens wird sich Dein Bewusstsein zur „Eingipfeligkeit“ zuspitzen. Von der Spitze dieses Bewusstseins wirst Du dann wie von einer Meta-Ebene der Achtsamkeit auf das Geschehen gelassen herabschauen können.

Diese „Eingipfeligkeit“ des Bewusstseins nennt man „Sammlung“ (Samadhi), bzw., wie eingangs erwähnt, „Taiji“. Wie von einem Dachfirst kannst Du dann auf das Spiel, d. h. auf den „Wandel“ (Yi) der Variablen (Yin und Yang) im umfassenden Ganzen (Dao) herabschauen, sie auch selbsttätig zur Einheit verbinden und auf diese Weise situative Spielräume (Situations-Potentiale) nutzen.

## **XV.**

Von der Meta-Position der Achtsamkeit (Taiji) kannst Du in den Ordnungen die Freiheit bloß legen, d.h. in den Formen die Spielräume des Wandels nutzen. Du kannst mit Deinem Bewegen in das jeweilige Umfeld einfließen und dort ökonomisch-kraftschlüssig handeln.



## **Achtsamkeit**

## **Es geht um „selber Erkennen“**

Beim TAIJIQUAN geht es um das Entfalten der Achtsamkeit. Es geht um das Erweitern des Bewusstseins und um das Freilegen des Willens.

Ein guter Ansatz ist es, sich bei diesem Vorhaben vorerst dem eigenen Bewegen zuzuwenden.

Betrachten wir unser Bewegen.

Vieles geschieht in unserem Körper „unwillkürlich“ und auch „unbewusst“.

Zum Beispiel unser Atmen. Am besten läuft es, wenn wir uns von ihm keine „Vorstellung“ machen und wenn wir auch nicht versuchen, einer Vorstellung gemäß in den „unbewusst-achtsamen“ Ablauf willentlich einzugreifen.

Verändert sich unbewusst unsere emotionale Lage, dann verändert sich auch unmittelbar das Bewegen unseres Atmens.

Ähnlich ist es beim Gehen. Wir gehen einfach, ohne zu wissen, was wir, in diesem Falle sogar willkürlich, tun.

Fragen wir uns, wie wir dies machen, dann geraten wir in eine ähnliche Verfassung wie der Tausendfüßler, der im Märchen gefragt wurde, wie er es schaffe, das Bewegen seiner vielen Beine zu koordinieren.

In uns stecken viele Bewegungen, die wir von Geburt an in unserem Körper schlummern. Diese Bewegungen werden später einfach realisiert, wenn der Körper „reift“ und der gegebene Anlass „vorliegt“.

In diesen sogenannten „Erbkoordinationen“ ist jeweils die Frage der Umwelt (die uns ein Problem stellt, das wir mit unserem Bewegen beantworten sollen) mit unserem Bewegen bereits fest verknüpft.

Registriert mein Körper den entsprechenden äußeren Anlass, dann erfolgt ohne unser „bewusstes“, bzw. ohne unser „willkürliches“ Zutun bereits eine zweckmäßige Reaktion.

Der Körper „reagiert“ in diesem Falle zweckmäßig. Er ist dabei aber von außen her mehr oder weniger „fremdbestimmt“.

Dies ist in vielen Bereichen des organischen Lebens auch lebenserhaltend. Im Zusammenleben der Menschen, die vorausschau-

end denken können und ihren eigenen Willen haben, ist dies aber nicht immer zweckmäßig.

Deswegen ist das *Taijiquan* ein Weg, das, was man tut (ob nun unwillkürlich, wie bei den Erbkoordinationen, oder willkürlich in unserem Handeln) auch beachten zu lernen.

Es kann nämlich im menschlichen Leben zu Problemen kommen, wenn manche äußeren oder inneren Reize sofort eine Reaktion des Menschen nach sich ziehen.

Oft werden den Menschen bloß Symbole präsentiert, auf die er blind reagiert. In der Werbung und der Polit-Propaganda wird erfolgreich auf diesem Klavier gespielt. Dort werden gezielt Reize gesetzt, die beim Menschen oft unbewusste und unwillkürliche Reaktionen nach sich ziehen.

Es bleibt dem Menschen dann nur mehr überlassen, sich selbst diese Manipulation als freien und eigenen Willen einzureden.

Nicht ohne Grund versucht daher die Werbung herauszufinden, welche Reize die Achtsamkeit fesseln und den Menschen gezielt in eine bestimmte emotionale Lage versetzen, in der dann die suggestive Manipulation erfolgen kann.

Für den werdenden Menschen sowie für die Menschheit insgesamt ist dies aber letztlich nicht von Vorteil. Es kann daher hilfreich sein, sich gegen solche Manipulationen und den nachhinkenden Selbstbetrug etwas zu immunisieren. Das Entfalten der Achtsamkeit ist hierfür eine gute Grundlage. Ein einfacher und wirkungsvoller Weg, in dieser Absicht weiter zu kommen, ist es, die Achtsamkeit im eigenen Bewegen, d.h. am eigenen Leib zu entfalten. Dort können wir nämlich ganz konkret mit „unserem selbständigen Unterscheiden“ beginnen.

### **Das eigene Bewegen beachten**

Betrachten wir unser Bewegen. Das „Bewegen der Muskeln“ läuft vorerst unbewusst und unwillkürlich ab.

- Der willkürliche Zugriff zum gezielten und mehr oder weniger isolierten Bewegen bestimmter Muskeln fällt uns aber nicht leicht.

- Leichter fällt uns das willkürliche „Bewegen von Gelenken“ als einem schon komplexen Tun.
- Am leichtesten fällt uns aber das willkürliche Handeln, d.h. das „sinnvolle Bewegen“.

So konnte man beobachten, dass Menschen, bei denen durch Unfälle bestimmte Gehirnregionen beeinträchtigt wurden, ihren Arm nicht mehr willkürlich hochheben konnten. Stellte man sie aber vor die sinnvolle Tat, einen Apfel vom Baum zu pflücken, dann konnten sie dies mit Armheben sehr wohl noch realisieren.

Wir wollen also auseinanderhalten:

- das willkürliche Bewegen von einzelnen Muskeln;
- das willkürliche Bewegen von Gelenken;
- das auf die Umwelt und die Zukunft weisende Handeln.

Unsere Erbkoordinationen sind phylogenetisch erworbene und uns zur Gewohnheit gewordene biologische Handlungen, sie haben eine zukunfts-gestaltenden Sinn. Sie laufen bei gegebenen Anlass wie von selbst ab.

Sie sind zweckmäßig und auch achtsam kontrolliert, aber von unserem Geist her gesehen unwillkürliche und zum Teil auch unbewusste Reaktionen.

Da die Erbkoordinationen vom Körper her „aufmerksam“ kontrolliert werden, geht es beim Üben im *Taijiquan* vorerst darum, unsere freie „Achtsamkeit“ auf diesen Vorgang zu lenken, ohne ihn durch Vorstellungen zu beeinflussen.

Am Beispiel des Atmens wäre dies die Aufgabe, unseren Lichtkegel der Achtsamkeit auf das Atmen hinzuwenden und die Tatsache unseres Atmens achtsam zu „verfolgen“. Dabei aber sehr wohl klar zu „unterscheiden“, dies aber ohne auf das Atmen selbst einzuwirken. Auf diese Weise entsteht in uns eine „selbsterarbeitete“ Vorstellung des tatsächlichen Atmens.

Ob dieses Atmen „richtig“ oder „falsch“ ablaufe, dies ist hier in keiner Weise die Frage! Es ist nur gefragt, was tatsächlich „ist“. Um zu erkennen, muss ich die Tatsache vorerst akzeptieren.

In gleicher Weise kann man sich dann anderen Körper-Bewegungen zuwenden:

- zuerst den vorerst unwillkürlich unbewussten Bewegungen, wie dem Atmen,

- dann unseren willkürlichen, aber im Verlauf nicht bewussten Tätigkeiten, wie dem eigenen Stehen, Gehen oder Liegen;
- und schließlich unseren willkürlichen, aber oft gewohnheitsmäßigen Handlungen.

Spätestens bei den Handlungen treffen wir auf das Geschehen unseres inneren Erlebens.

Hier gilt dann Ähnliches:

- zuerst mit Achtsamkeit das Geschehen „verfolgen“;
- dann achtsam differenzierend unterscheiden;
- und das Geschehen letztlich willkürlich gestaltend veredeln und zur eigenen Sache machen.

### **„Shen“ – die Achtsamkeit**

Grundlegend für das Verstehen des TAIJIQUAN ist der Begriff „*Shen*“.

- „*Shen*“ bedeutet soviel wie „Geistes-Klarheit“ und „Achtsamkeit“. Was im Lichtkegel unserer Achtsamkeit liegt, das „ist“ für uns „da“. *Shen* zeigt uns das „Da-Sein“.
- während man mit „*Yi*“ das bezeichnet, was einem als „So-Sein“ bewusst wird. Man bezeichnet damit die „Vorstellung“, d.h. das „geformte und wert-strukturierte Bewusstsein“. Hier kann man im Unterschied zur Geistes-Klarheit von einer Wissens-Klarheit, eigentlich von einer „Wissens-Deutlichkeit“ sprechen. Diese beruht letztlich auf sinnlichen „Empfindungen“.
- das Gewahren wird aber vorerst durch das *Xin*, d.h. durch das „Herz“, initiiert. Das Betroffen-Sein des Herzens (*Xin*) repräsentiert das „Wert-Sein“ des eigenen Erlebens. Man bezeichnet dies auch als „Gefühl“.

Das äußere Objekt fasziniert also über das *Xin* unsere Achtsamkeit (*Shen*). Es erzeugt ein Gefühl. Unser Geist wirft daraufhin den Lichtkegel seiner Achtsamkeit (*Shen*) auf das Objekt. Dieses Geist-Objekt wird uns dadurch bewusst, d.h. dessen So-Sein kann dann als Vorstellung (*Yi*) in uns abgebildet werden.

Unsere Erlebens-Gegenwart ist uns dadurch:

- einerseits im Da-Sein selbst als ein Ganzes auch eine Einheit,
- andererseits ist aber das Erleben in drei wechselwirkenden Dimensionen gegeben: dem Wert-Sein, dem differenzierten Da-Sein und dem So-Sein.

Unser Erleben ist aber vorerst fremdbestimmt. Es überkommt uns.

Daher ist uns vorerst nur das erlebbar, was uns fasziniert, d.h. was uns festhält und fesselt. Unsere eigene Achtsamkeit gehört also vorerst gar nicht uns selbst. Wir reagieren bloß an das besonders Auffällige und Bedürfnisrelevante. Das Einfache der Welt ist uns dadurch mehr oder weniger verschlossen. Die Welt ist uns nur in der Enge einer Schlüsselloch-Perspektive gegeben.

Das jeweilige Geist-Objekt hält, über die erzeugten Gefühle, unseren Geist gefangen. Unser Geistes-Zustand haftet dadurch an. Wir können daher über unsere Achtsamkeit nicht willentlich frei verfügen. Unsere Achtsamkeit ist vielmehr Sklave der Gefühle, ist Sklave unserer Sinnlichkeit. Wobei hier nichts gegen die Sinnlichkeit gesagt ist, sondern nur etwas gegen unser Sklaven-Dasein, das unser Glück beengt!

Die Frage ist daher, wie es gelingen kann, die eigene Achtsamkeit zu befreien und den eigenen Willen zu entfalten.

Hier gibt es mehrere Ansätze, die später in den selben Weg münden:

Ich kann zum Beispiel von der Überlegung ausgehen, dass sich im Anhaften an die faszinierende Sinnlichkeit dort eine Lücke auftut, wo weder Lust noch Unlust das eigene Erleben akzentuieren.

Aus dieser Sicht könnte es ein Beginn des Weges sein, jenen neutralen Zustand der „Langeweile“ aufzusuchen. Wobei es dann darum geht, ihn auch auszuhalten, d.h. sowohl die verführerischen und ablenkenden Faszinationen „akzeptierend“ fernzuhalten, als auch in der Langeweile selbst, das Einfache beachtend „feinsinnig“ unterscheiden zu lernen. Die in dieser Langeweile herumschweifende eigene Achtsamkeit gilt es daher „aufzugreifen“, bzw. sich diese wieder zu „eigen“ zu machen. Dies birgt allerdings die Gefahr in sich, wiederum von diesem hier entdeckten Da-Sein fasziniert zu werden und dann an ihm anzuhängen: d.h. das Einfache oder die Leere selbst zum Kult zu machen.

Man kann aber andererseits das besonders akzentuierte Wert-Sein des Erlebens selbst zum Gegenstand des Übens machen, indem man sich besonders für das jeweilige So-Sein des Erlebens interessiert und dieses selbst achtsam differenziert.

Die unterscheidende innere Neugier lässt dann die (durch die äußere Faszination entfachte) Gier oder Angst verblassen. Aber auch dieser Weg hat seine Tücken. Es kann dadurch der Hang zur Ansicht entstehen. Damit ist gemeint, dass man es genießt, besonders schlau zu sein, weil man nun ja die Heinzelmännchen gesehen habe und über sie abendfüllend erzählen könnte.

Beides sind aber mögliche Einstiege.

Beim *Taijiquan* würde das bedeuten, unheimlich viel und genau zu wissen, wie man welche Form in alle Einzelheiten genau zu üben habe.

Die Achtsamkeit ist daher immer wieder gefordert, sich durch Überhöhen frei zu halten und „gelassen“ auf das selbst erkannte und im Üben auch „gegenwärtige Wissen“ herabzublicken.

So gilt es zu entdecken, dass das „Gegenwärtige“ nicht die „Achtsamkeit“, die „Achtsamkeit“ aber das „Gegenwärtige und die Achtsamkeit“ ist.

Es gilt auch zu entdecken, dass es für unsere Achtsamkeit mehrere Objekt-Bereiche gibt.

Es gibt zum Einen die sinnlich vermittelte „Äußere-Erfahrung“, die sowohl eine „Außen-Sicht“ als auch eine sinnliche vermittelte „Innen-Sicht“ hat.

Wenn ich zum Beispiel meinen bewegten Arm mit den Augen von außen betrachte, dann wird mir ein Aspekt der „Äußeren-Erfahrung“ sinnlich vermittelt. Schließe ich dagegen meine Augen und gehe ich mit meiner Achtsamkeit voll in meinen Arm hinein, dann wird mir, insbesondere durch den kinästhetischen Sinn, die „Innen-Sicht“ meines Bewegens vermittelt. Diese „Innen-Sicht der „Äußeren-Erfahrung“ gilt es dann von der eigentlichen „Inneren-Erfahrung“ zu unterscheiden.

Unter der „Inneren-Erfahrung“ versteht man das Hinwenden der Achtsamkeit auf das gegenwärtige Erleben.

Dort wird dann deutlich, dass es erneut zu unterscheiden gilt:

- einerseits das, was in dieses Erleben durch aktuelle sinnliche oder sprachlich-symbolische Vermittlung von außen kommt;
- andererseits jenes, was als Erfahrung aus dem eigenen Gedächtnis kommt.

Hier gilt es dann wiederum achtsam zu unterscheiden:

- was „anschaulich“ reproduziert wird;
- was „symbolisch“ einfließt.

Sind in der achtsamen Erlebens-Gegenwart diese Zuflüsse zum Erleben gewahrt, dann stellt sich erst die Frage nach der eigentlichen „Inneren-Erfahrung“, nämlich nach dem,

- was aktuelles Erleben eigentlich „selbst“ ist,
- was Achtsamkeit eigentlich ist.



**pushing-hands**

Mit „*pushing hands*“ werden Übungen aus den fernöstlichen Kampfkünsten bezeichnet, bei denen zwei gegenüber stehende Gegner sich wegzustoßen versuchen.

Im „*pushing hands*“ stehen sich also zwei Gegner gegenüber und versuchen, sich „geschickt“ wegzustoßen. Bei diesem Bemühen bleiben die Gegner immer mit den Armen miteinander in Berührung und Kontakt und versuchen, in bogenförmigen Bewegungen durch „gewandtes“ Nachgeben jeweils dem Anderen die Chance zu nehmen, stark zu sein und für sein Wegstoßen einen Ansatz zu finden.

Diese Übungen gelten als Demonstration des Prinzips, dass das Weiche das Harte besiege.

Wenn man leidenschaftslos und gelassen die Tat-Sachen beachtet und treffend zur Sprache bringt, dann erscheint das erfolgreiche Wirken im „*pushing hands*“ ganz „natürlich“.

Dieses erfolgreiche Tun ist tatsächlich „ganz natürlich“, man muss es aber trotzdem intensiv üben, um es zu erreichen. Man muss es üben, ganz egal, ob man diese Fähigkeit

- in der „körperlichen Gewandtheit“
- oder in der denkend „geistigen Gewandtheit“
- oder auch in der sozialen „gesellschaftlichen Gewandtheit“

entfalten möchte.

In allen Fällen lohnt es sich, mit seiner „Geschicklichkeit“ vorerst zur „warten“ („Nicht Tun“, *Wu wei*) und nicht voreilig anzugreifen.

In allen drei genannten Anwendungs-Bereichen ist es von Vorteil, seinen Übermut beherrschen zu lernen, zu warten und mit Gelassenheit den Geist zu sammeln (*Taiji*), um die Tat-Sachen vorerst optimal wahrzunehmen.

### **Was macht der Körper beim *pushing-hands*?**

Wenn einem jemand gegenübersteht und gegen einen aktiv drückt, dann streckt er dabei seinen „ganzen Körper“ mit Muskelkraft.

Mit seinen Füßen stemmt er sich gegen den Boden. Mit seinen Händen stemmt er sich dann drückend gegen den Anderen.

Der Boden bietet dem Gegner einen festen Widerstand. Man selbst ist für den Gegner aber kein fester Widerstand. Man kann nämlich ausweichen.

Der Gegner kann mit seinen Beinen nur dann gegen den Boden drücken, wenn er auf einer Gegen-Seite mit seinem Körper ebenfalls einen Widerstand findet.

Das heißt, der Gegner kann sich mit seinen Beinen nur mit jener Stärke gegen den Boden stemmen, mit der er mit seinen Händen einen gleich starken Widerstand bekommt.

Die „Stärke des Widerstandes“, den man dem Gegner bietet, die bestimmt, mit welcher Stärke sich der Gegner gegen den Boden strecken kann, d.h. mit den Beinen gegen den Boden drücken kann.

Diese Stärke hat eben genau die Größe, mit der man dem Gegner einen gleich starken Gegen-Widerstand bietet.

Der stehende Gegner kann daher gegen den Anderen immer nur mit jener Stärke drücken, mit der dieser gegen hält.

Wenn man also ausweicht, dann kann der Gegner nur schwach drücken, d.h. bestenfalls seine Arme schnell strecken. (Ein „schnelles“ muskuläres Bewegen sollte man daher von einem „starken“ muskulären Bewegen unterscheiden!)

Wenn man „ausweicht“, kommt einem also der sich streckende Gegner mehr oder weniger „schwach“ entgegen.

In diesem Falle braucht man also selbst gar keine besondere Stärke, um ihn zu bremsen, bzw. man braucht bloß seiner ohnehin schwachen Bewegung weiterhin auszuweichen.

Der Gegner streckt dadurch auch unbehindert seine Gelenke. Dies bringt ihn zusätzlich in eine mechanisch ungünstige Lage.

Selbst im Falle eines Widerstandes, könnte der Gegner mit seinem gestrecktem Körper nun kaum mehr eine besondere Muskel-Stärke zulegen.

Durch sein Vor-Neigen bringt sich der Gegner zusätzlich selbst in eine „labile Lage“. Er muss nämlich befürchten, durch ein plötzliches Ganz-Ausweichen des Anderen, sein Gleichgewicht voll zu verlieren.

Er muss sich also mit seiner eigenen Muskulatur „selbst schützen“ und sein Vor-Bewegen etwas abfangen und bremsen. Zu diesem Zweck erzeugt er selbst einen „haltenden Zug“ in die Gegen-Richtung.

Er verspannt dabei seine Muskulatur, indem er sowohl Agonisten als auch Antagonisten aktiviert. Dies erzeugt ihm auch das trügerische Gefühl, selbst stark zu „wirken“.

Der „verspannte Körper“ des Gegners bietet für den Anderen, wenn dieser später zur Tat schreitet, für seine Aktivität auch einen optimalen Widerstand, gegen den er dann seine Stärken wirksam entfalten kann.

Dieses „sichernde Bemühen“ des Gegners greift man daher im günstigen Augenblick auf und verstärkt es in die Richtung, in die der Gegner ohnehin schon mit seinem Bremsen aktiv ist.

Man kehrt also sein ausweichend-abtastendes Bewegung in einer „Schleife“ (wie bei der Umkehr im Zentrum einer Spiral-Bewegung, vgl. *Yin-Yang-Symbol*) um.

### **Im Kontakt bleiben!**

Wenn man mit dem Gegner immer mit nur leichtem Widerstand in Kontakt bleibt, dann kann man durch ein „sanftes Wechselwirken den günstigen Augenblick für das Eingreifen optimal gewahren. Man bräuchte in diesem Falle dann gar keine enormen Muskel-Stärken. Diese wären ja gar nicht erforderlich, da man ja dafür sorgt, dass der Gegner:

- einerseits sich selbst in eine Lage bringt, in der er selbst keine besonderen Stärken entfalten kann;
- man selbst aber andererseits auch wartet, bis er seine Richtung voll „aus-bewegt“ hat und sich durch Umkehren (Wandel von *Yang* zu *Ying*) selbst bremsend sichern muss.

Die eigene Leistung besteht also darin, keinen besonders starken Widerstand zu bieten, an dem der Gegner seine Stärken entwickeln könnte, sondern:

- gelassen zu bleiben,
- durch „Nicht Tun“ (*Wu wei*)
- seinen Geist zu sammeln (*Tai-ji*),
- in sanftem Wirken in Kontakt zu bleiben,
- um den günstigen Augenblick für das hinreichende Handeln zu gewahren.

Was ist daran Besonderes, als dass man es mit „klarem Kopf“ üben muss? Wie bekommt man aber einen „klaren Kopf“? Durch achtsames Üben! Man kann hier mit der „natürlichen“ Tat-Sache des Atmens beginnen und dann zum „natürlichen Gehen“, dieses „gewahrend“ fortschreiten. Letztlich geht es dann um das gelassene Sammeln (*Taiji*) der Achtsamkeit (*Shen*). Hier gilt es aber, dann auch manches vorerst Verborgene zu beachten.

*„Kein Meister ist vom Himmel gefallen!“*

## **Äußere und Innere Lebendigkeit**

**I.**

Wir wollen uns dem Verstehen dieses Geschehens dadurch nähern, dass wir uns vorerst mit unserem „Selbsterfahren“ befassen.

Eine der ersten Unterscheidungen, die man beim Selbstbeobachten vornimmt, trennt das eigene „Tun“ vom eigenen „Erleben“.

In diesem Unterscheiden ist einem aber klar, dass das Unterschiedene eigentlich eine Einheit bildet.

Man entdeckt auch:

- dass sich beim intensiven „Erleben“ das „Tun“ etwas still legt und verbirgt;
- während man beim intensiven „Tun“ oft vom „Erleben“ abschaltet.

Dies hängt offensichtlich damit zusammen, dass das „Erleben“ auf seiner „körperlichen Innen-Seite“ ebenfalls ein „Tun“ aufbaut, das insbesondere als „gedankliches Tun“ erscheint.

Auf diese Weise entdeckt sich das „Erleben“ in der Zange zwischen „äußerem körperlichen Tun“ und „innerem gedanklichen Tun“.

**II.**

So scheint es, als würde sich:

- nicht das „Erleben“ und das „Tun“ widersprechen,
- sondern als würden sich „Äußeres Tun“ und „Inneres Tun“ in die Quere kommen können.

Dies führt oft zu der Meinung, dass es von Vorteil sei, beim „äußeren Tun“ nichts zu denken.

Dadurch würde dann das praktische Tun eben nicht durch querlaufendes Denken gestört.

Aber auch der umgekehrte Schluss wird gezogen.

Man meint, dass es dem Denken förderlich sei, sich körperlich zur Ruhe zu setzen oder bestenfalls gewohnte körperliche Bewegungen „rhythmisch“ ablaufen zu lassen.

**III.**

Diese Erfahrungen können für bestimmte Situationen durchaus brauchbar sein. Daraus aber den Schluss zu ziehen, dass dieses Abschalten immer und letztlich überall besser sei, wäre voreilig.

Es lässt sich nämlich auch erfahren, dass das „innere Tun“ (Denken) und das „äußere Tun“ (das körperliche Tun) sowie das „Erleben“ sehr wohl eine „stimmige“ Einheit bilden können.

In dieser konkreten Erfahrung kommt dann die Vermutung auf:

- dass das „innere Tun“ (als Denken) gerade aus dem „Erleben“ des „äußeren körperlichen Tun“ sich „stimmig“ entwickelt habe.

**IV.**

In dieser Sicht könnte man das „Leben“ als eine Einheit von „Lebendigkeit“ (dem äußerem Tun, dem äußerem Wechselwirken) und dem widerspiegelnden „Erleben“ betrachten.

Das „Leben“ könnte man dann als ein Geschehen ansehen, das danach strebt, ein das „äußere Tun“ symbolisierendes „inneres Tun“ aufzubauen.

In diesem Gedanken-Modell entsteht dann auch eine „gedankliche innere Lebendigkeit“.

Diese „innere Lebendigkeit“ trägt nun wiederum dazu bei, die „äußere Lebendigkeit“ zu optimieren, wenn sie mit dieser wieder „stimmig“ wird.

**V.**

Im „Erleben“ habe ich die drei Dimensionen

- des „Wert-Sein“,
- des „So-Sein“
- und des „Da-Sein“

unterschieden und ihnen *Xin*, *Yi* und *Shen* nahe gebracht.

Wenn ich nun in der Selbsterfahrung einen Schritt zu jener Unterscheidung zurück gehe, die mir erst das „Erleben“ von der „Lebendigkeit“ unterschieden hat, dann treffe ich in der Erfahrung ebenfalls auf diese drei Dimensionen, die sich dort aber zwischen „Erleben“ und „Lebendigkeit“ aufteilen.



Das *Yi* ordnet sich dort als das „statisch Widergespiegelte“ dem „Erleben“ zu, während sich das *Xin* in seinem dynamischen Aspekt vorerst auf die Seite der „Lebendigkeit“ schlägt.

In der „Lebendigkeit“ erscheint dann *Xin* als „Fülle von Kraft“ (*Shen, Qi*), als „zentrierter Wille“, als Mut.

- Das *Xin* erscheint also in der „Lebendigkeit“ als „Entschlossenheit in einem Weg“, der als ein „*Wohin*“ sein Da-Sein hat.
- Das *Yi* des „Erlebens“ sagt mir dagegen nur statisch „*wo*“ etwas und „*wie*“ etwas ist.

Werde ich in meiner „Lebendigkeit“ mit dem Geschehen um mich herum eins, dann bringt mir dieses Geschehen seinen Wert(*Xin*) als meinen eigenen Mut, als meine eigene Kraft nahe. Im *Xin* sammelt sich dann das *Qi*(Kraft).

Wenn ich in einer inneren Sammlung(*Taiji, Shen*) meinen Akzent auf meine „äußere Lebendigkeit“ setze und versuche, mit den Dingen(*Jing*) in einem äußeren Kontakt in „wechselwirkenden Einklang“ zu kommen, dann ist mir daher *Xin* nahe.

Das *Xin* ist als Wert ohnehin das, was verschiedene Dinge(*Jing*) miteinander funktional (d.h. in einer Anwendung) verbindet, bzw. von einem Ding funktional auf ein anderes weist. Der Wert sagt, was das Andere für mich, bzw. was ich für das Andere bedeute.

Das *Xin* macht mir das „*Wohin*“ meines Aktes, d.h. es macht mir meine „gerichteten Energien“ erlebbar.

In diesem fokussierten Erleben bin ich dann *Xin*, ich bin dann akzentuiert das Geschehen, d.h. ich bin „äußere Lebendigkeit“. Mein „Erleben“ und meine denkende „innere Lebendigkeit“ sind dagegen reduziert.

Aus der Sicht desjenigen, der „unmittelbar“ am Geschehen teilnimmt, erscheint also sein eigenes Teil-Nehmen als akzentuiertes *Xin*, als Mut, als Entschlossenheit, als Kraft-Fülle, als Tat-Sache(*Jing*), als Da-Sein.

Das fernliegende „Widerspiegeln dieser Lebendigkeit im Erleben“ erscheint ihm dagegen als eine losgelöste statische Form, als ein festge-

haltenes So-Sein. In dieser Art ist ihm in der „Lebendigkeit“ daher das *Yi* fern.

In der „Lebendigkeit“ treten also „Yang-Formen“ der Energien: *Shen*, *Xin* und *Yi* in den Vordergrund. Das Da-Sein wird zum *Jing*, das So-Sein zum *Li* als einer objektiven rhythmischen Ordnung, und das Wert-Sein wird als *Xin* zur „Sammlung“ (*Taiji*) des *Qi*.

Wird dagegen das „Erleben“ akzentuiert, so dass dort das Da-Sein erscheint, dann treten dort „Yin-Formen“ von *Xin* und *Yi* in den Vordergrund. Das Da-Sein wird hier zur Sammlung der Achtsamkeit, zur Sammlung des *Qi* als *Taiji*. *Shen* zeigt sich hier als Gewahren, und *Yi* und *Xin* verweisen auch auf das erinnernde und denkende Geschehen der „inneren Lebendigkeit“.

## V.

Beim „pushing hands“ handelt es sich um ein ganz einfaches Kämpfen.

Für dieses kann man sogar das Kämpfen der Tiere zum Vorbild nehmen.

Um sich hier durchzusetzen, reicht es meist, auf angeborenes Bewegen (Erbkoordinationen) zu vertrauen und dieses ungestört zuzulassen.

Mann kann also hier seine ganze menschliche Potenz dafür nutzen, um im Einswerden mit dem Geschehen in seinem *Xin* das *Qi* zu sammeln.

Die typisch menschliche Chance, durch denkende „innere Lebendigkeit“ das Geschehen optimal zu gestalten, muss hier nicht unbedingt genutzt werden.

Man kann daher vom „Erleben“ und der „inneren Lebendigkeit“ mehr oder weniger abschalten und sich voll in das Geschehen „einlassen“.

Das „Erleben“ und das denkende Bewusstsein („innere Lebendigkeit“) liegen dann als *Yi* fern. Nahe ist die Yang-Dimension des *Xin*.

Der Mut wird hier aber vorerst zur hinhörenden „De-Mut“ (*Xiao*), die einerseits das Gewahren (*Shen*) optimiert, andererseits vom „Zentrieren der Kraft“ (*Qi*) Störungen fernhält.

Der „Mut“ erscheint hier als vertrauende und wartende „Fülle“ im „demütig-hinhörenden Kleben und Ausweichen“.

In diesem Bemühen (mit dem Angreifer eins zu werden) entsteht (wie in einem gemeinsamen Tanz) die „gemeinsame Form“, bzw. die gemeinsame Ordnung(*Li*) eines gemeinsamen Ereignisses.

In dem Maße, wie es mir nun gelingt, in mir selbst meine Kraft zu zentrieren, in dem Maße umkreist dann auch die Kraft des Gegners das von mir gesetzte und von mir kontrollierte Zentrum.

Dieses gemeinsame Hin-und-Her-Bewegen bekommt nach einiger Zeit für sich selbst einen „Eigen-Wert“(*Xin*). Es „will“ sich wiederholen.

Es entsteht ein „Rhythmus des Bewegens“, der wiederholt sein „will“(*Xin*).

Ich ziehe also den Gegner in den Bann eines „gemeinsamen Rhythmus“, in dessen Zentrum meine Kraft ist.

Ich gestalte durch wiederholtes sanftes Geben und Nehmen einen Rhythmus, den ich im Hinhören(*Xiao*) auch besser kenne als der Gegner ihn kennt.

Im sanften Wechselwirken(*Xiao gu*) entsteht also ein gemeinsames „Bewegungs-Ereignis“, dessen Rhythmisierung ich fördere.

In dieser Rhythmisierung bauen sich spezifische Erfahrungen und dementsprechende gegenseitige Erwartungen(*Yi*) auf.

Auf diese Weise ziehe ich den Gegner in ein von mir kontrolliertes rhythmisches Ereignen hinein, das ich durch mein spezifisches Ausweichen und Widerstand-Geben gestalte.

Da ich dieses Ereignen aber besser kenne als der Gegner, der durch den ihm nahe gebrachten und ihm aufgenötigten Rhythmus zusätzlich „eingeschläfert“ wird, ist es mir möglich, den Rhythmus zu ändern, bzw. ihn jederzeit auch „kreativ“ zu verlassen.

Ich kann also den Gegner (entgegen seinen rhythmischen Erwartungen) gezielt „leer laufen“ lassen.

Meiner Erfahrung gemäß kann ich auf diesen „Leerlauf“ auch bewusst hinarbeiten.

Ich kann daher den günstigen Augenblick auch gezielt erzeugen und zu meinem Vorteil nutzen.

## **VII.**

Im einfachen Bewegen (wie beim „pushing hands“) ist es, wie schon angesprochen, aber durchaus möglich, nicht nur vom abbildenden „Erleben“, sondern auch von der „inneren Lebendigkeit des gedanklichen Bewegens“ abzuschalten.

Nicht so vorteilhaft wäre aber dieses Abschalten beim kooperativen Kämpfen im Team oder beim Kämpfen in komplexen Praxisfeldern, die auch auf „sozialer Gewandtheit“ aufbauen.

Hier bekommt das Beherrschen und Nutzen der „inneren Lebendigkeit“, welche nicht nur kooperierende Menschen verbindet, sondern auch gesellschaftliche Erfahrung in das Handeln einbringt, eine zentrale Bedeutung.

Aber das, was beim „pushing hands“ bereits ausreichend war und dort geübt werden konnte, bildet auch hier das energetische Fundament.

Im Hinblick auf das komplexe „gesellschaftliche Leben“ geht es also (bereits bei einem so einfachen Kämpfen wie im „pushing hands“) auch darum, sich nicht mit den spektakulären Erfolgen, die durch das Ausblenden der „inneren Lebendigkeit“ zu erreichen sind, zu begnügen.

Im Hinblick auf das eigene Bewähren in der gesellschaftlichen Praxis sollte man sich daher bereits beim einfachen Kämpfen um mehr bemühen.

Man könnte sich auch beim einfachen Kämpfen im „Erleben“ einen achtsamen „Über-Blick“ über das Begegnen:

- der „inneren Lebendigkeit“
- mit der „äußeren Lebendigkeit“

erarbeiten.

**Besiegt das Schwache das Starke?**

### **Li-Kraft und Jin-Kraft**

Am Beispiel des *pushing-hands* habe ich das Phänomen, dass das Schwache das Starke besiegt, bereits zu erläutern begonnen. Nun wollen wir es unter dem Gesichtspunkt der *Li-Kraft* und der *Jin-Kraft* nochmals aufrollen. WENJUN ZHU<sup>6</sup> verdeutlicht den Unterschied zwischen der *Li-Kraft* und der *Jin-Kraft* mit dem Hinweis auf WANG ZONGYUE, der klar geschrieben habe, dass die *Li-Kraft* eine angeborene und natürliche Fähigkeit sei.

*„Die Lehren der Kampfkünste sind zahlreich. Obwohl sie sich in den Stellungen unterscheiden, so sind sie sich alle darin gleich, dass der Starke dem Schwachen gegenüber im Vorteil ist und der Langsame dem Schnellen unterliegt. Wer Li-Kraft hat, schlägt den ohne Li-Kraft. Ist die Hand langsam, so unterliegt sie der schnellen Hand.*

*Dies alles sind angeborene und natürliche Fähigkeiten.*

*Solche Kraft ist nicht daraus entstanden, dass man sorgfältig gelernt hätte.*

*Prüft man den Satz: Vier Unzen bewegen tausend Pfund, so ist es offensichtlich, dass nicht die Li-Kraft es ist, die siegt.*

*Betrachtet man die Erscheinung, dass ein alter Mann viele Gegner überwinden kann, wie könnte er dies mit bloßer Kraft erreichen?“<sup>7</sup>*

Die *Jin-Kraft* wäre dagegen eine nachgeboren durch die Übung entfaltete Kraft.

*„Bei noch so vielen Möglichkeiten der Veränderungen bleibt das Prinzip das gleiche.*

*Durch das sorgfältige Studieren des „Zhao“ (Touch) erlangt man allmählich das Verstehen der Jin-Kraft (Energie).*

*Dem Verstehen der Jin-Kraft (Energie) folgt die Stufe der geistigen Erleuchtung (Geistesklarheit).*

*Doch ohne beharrliches üben gibt es kein Durchdringen zu dieser plötzlichen Erleuchtung.“<sup>8</sup>*

---

<sup>6</sup> Zur Arbeit von WENJUN ZHU siehe Internet: <[www.chinbeku.com](http://www.chinbeku.com)>

<sup>7</sup> WENJUN ZHU merkt an: Dieser Ausspruch betont noch einmal, dass alle Bewegungen ohne den Einsatz von körperlicher Kraft ausgeführt werden sollen. Im Kapitel 43 steht bei LAOTZE: *„Das Allerweichste überwindet das Härteste auf Erden. Das Leere durchdringt selbst das Dichteste“*.

Im Kapitel 78 gibt er das Beispiel des Wassers, das, obwohl schwach und weich, das Härteste besiegen kann:

*„Es gibt in der Welt nichts, was sich mehr seinem Grunde einfügt und weicher als Wasser, zugleich nichts, was stärker ist und selbst das Härteste besieht; es ist unvergleichbar und unbezwingbar“*.

*"Will man diesen Mangel vermeiden, so muss man Yin und Yang verstehen.*

*Kleben ist nichts anderes als Nachgeben;*

*Nachgeben ist nichts anderes als Kleben.*

*Yin ist nicht getrennt von Yang. Yang ist nicht getrennt von Yin. Yin und Yang ergänzen sich gegenseitig.*

*Dies macht das Verstehen der Jin-Kraft aus.*

*Nach dem Verstehen der Jin-Kraft wird diese dann mit zunehmender Übung immer feiner.*

*Wenn man schweigend versteht und berührend fühlt, so führt das dazu, dass man tun kann, was immer man will."<sup>9</sup>*

### **Wenig Widerstand wenig Stärke!**

Die *Li-Kraft* wird auch als „*rohe Muskel-Kraft*“ bezeichnet. Sie ist an die *Ordnung (Li)* des Körpers gebunden und folgt streng der Arbeit unserer antagonistischen Muskel-Organisation (*Yin* und *Yang*).

Durch ihr aktives Verkürzen erzeugen die Muskeln die *Rohe Muskelkraft*, die vorerst aber nur als ein Ziehen wirkt. Über die Gelenke (wo Knochen zu Hebeln verbunden werden) kann aber beides erzeugt werden: sowohl ein Ziehen als auch ein Schieben.

Die Muskeln wirken dabei antagonistisch, d.h. sie wirken gegeneinander, wie *Yin* und *Yang*.

Soll zum Beispiel der Arm gestreckt werden, dann müssen die Streck-Muskeln sich verkürzen und die Beuge-Muskeln müssen loslassen und entspannen.

Tun sie dies nicht, dann kommt es zum gegenseitigen Gasgeben und Bremsen. Dies macht den Arm nur hart und panzert ihn. Es kommt aber zu keiner Bewegung im Gelenk. Die Muskel-Kraft wirkt also nicht aktiv nach außen.

Die Muskeln können sich dann (sich gegenseitig bremsend) nicht verkürzen und bauen daher nur in sich Spannung auf.

Hinsichtlich des Bewegens erzeugen die Muskeln dann eine wirkungslose Muskel-Kraft, die den Muskel bloß hart macht, dadurch

---

<sup>8</sup> WANG ZONGYUE: „*Behandlung des Taijiquan*“, Shen Shou, „*Taijiquan Pu*“ Verlag des Volkssports“, 10.1991, S. 25

<sup>9</sup> WANG ZONGYUE: „*Behandlung des Taijiquan*“, Shen Shou, „*Taijiquan Pu*“ Verlag des Volkssports“, 10.1991, S. 25

den Körper stabilisiert und für die Abwehr panzert. Das subjektive Kraft-Empfinden ist allerdings sehr intensiv, trotz der Wirkungslosigkeit!

(Wenn wir willkürlich kräftig sein wollen, dann neigen wir daher zur isometrischen Verspannung, um uns eben ein intensives Kraft-Erlebnis zu vermitteln. Dieses Erlebnis ist aber trügerisch, da wir unsere Kraft nur gegen uns selbst richten und, ganz gegen unsere Absicht, nach außen relativ kraftlos bleiben.)

Entspannt man (in dieser isometrischen Verspannung) nun plötzlich eine der beiden Muskel-Gruppen, zum Beispiel die Beuger, dann kommt es zur schnellen und auch kräftigen Streck-Bewegung.

Das isometrische Verspannen hat nämlich in der Streck-Muskulatur eine *Vor-Spannung* aufgebaut, die es ermöglicht, eine schnelle Bewegung auszuführen, die nun auch kräftig ist.

Ohne diese Vor-Spannung wäre die Streck-Bewegung bloß schnell, aber nicht besonders kräftig geworden.

Um also *Li-Kraft* (Muskel-Kraft) entwickeln zu können, braucht man einen Widerstand. Ohne Widerstand kann die *Li-Kraft* zwar schnell, aber nicht kräftig sein.

Dies ist eine ganz fundamentale biologische Tat-Sache!

(Auf der Ebene der mechanischen *Jin-Kräfte* erscheint diese Tat-Sache als das NEWTON'SCHE GESETZ von „*actio est reactio*“, d.h. die Wirkung ist in ihrer Stärke gleich groß der Gegen-Wirkung, nur in umgekehrter Richtung).

Ohne besondere *Yang-Li-Kraft* gibt es nur eine schnelle, aber keine starke *Yin-Li-Kraft*, und umgekehrt: ohne besondere *Yang-Li-Kraft* gibt es nur eine schnelle, aber keine starke *Yin-Li-Kraft*.

Um mit seiner eigenen *Li-Kraft* stark zu sein, braucht man also einen Widerstand. Diesen Widerstand muss man suchen:

- entweder im eigenen Körper, d.h. in der eigenen antagonistischen Muskel-Arbeit;
- oder als äußeren Widerstand, zum Beispiel beim Gegner und/oder beim Boden.

Vorteilhafter ist es, im Boden und im Gegner den Widerstand zu suchen. (Schließlich geht es letztlich um das Wirken der *Jin-Kräfte*, die ich ausbalancierend durch meinen Körper leite. Ich selbst bin dann praktisch zwischen den Boden und den Gegner wie eine „aktive Feder“ eingespannt.



Ich lerne dann die Reaktions-Kräfte aus dem Boden zu holen und „kraftschlüssig“ durch meinen Körper und, für mich „zweckmäßig“, auf den Gegner zu leiten. Um dies zu schaffen, muss ich allerdings meine Achtsamkeit entfalten, wozu mir das achtsame Regulieren meines Atmens hilfreich sein kann.)

Entzieht mir der Gegner aber seinen Widerstand, dann kann auch mein Angriff nicht besonders stark sein. Ich kann dann nur eine schnelle oder eine kraftlos verspannte Bewegung ausführen. Ich bin dann voll auf mein eigenes Körper-Gewicht und auf meine Verankerung im Boden angewiesen.

In diesem Falle kann die Schwäche des Gegners, d.h. sein Nachgeben und Ausweichen, wenn ein solches noch möglich ist, meine Aktion leer laufen lassen.

### **Wahrnehmen und Bewegen**

Es ist daher wichtig, mit dem Gegner immer in unmittelbarem Kontakt zu bleiben, d.h. ihn durch *Berühren* zu studieren. Ich muss ja seine Kräfte und ihre Wirk-Richtung belauschen.

Wird der Gegner (an seiner Schnittstelle mit mir) stark, dann muss ich schwach werden, wird er dort schwach, dann brauche ich nicht zu versuchen, stark zu sein, wenn sein Körper-Schwerpunkt (bzw. die Schnitt-Stelle mit mir) noch ausweichen kann.

Nur dann, wenn der Gegner verspannt und wenig im Boden verankert ist, bietet er mir Widerstand ohne selbst besonders kräftig zu sein, da er sich ja selbst bremst.

In diesem Falle kann ich sein eigenes Bremsen mit etwas eigener Kraft verstärken.

Vorausgesetzt natürlich, dass ich durch das Berühren auch studiert habe, wo sich sein *Körper-Schwerpunkt* befindet und wie seine Verankerung im Boden ist.

Ich darf mir nämlich nicht seine *Körper-Mitte*, sein *Li-Zentrum*, zum Ziel meiner Kräfte nehmen, sondern sein *Jin-Zentrum*, d.h. das Zentrum seines *Körper-Schwerpunktes*, der sich ja relativ zur Körper-Mitte ständig ändert, je nachdem sich der Gegner krümmt und sich mehr oder weniger im Boden verankert.

Für mich gilt also:

- Ist der Gegner schnell, dann muss auch ich schnell sein, um mit ihm Berührung zu halten. Ist er langsam, dann muss auch ich langsam sein, allerdings in jeweils umgekehrter Richtung. Ist er langsam *Yin*, dann muss ich langsam *Yang* sein. Geht er vor, dann muss ich folgen. Streckt er, dann muss ich beugen. Will der Gegner kleben, dann muss ich nachgeben. Gibt der Gegner nach, dann muss ich kleben. Macht er all dies schnell, dann muss ich auch schnell sein. Macht er all dies langsam, dann muss auch ich langsam sein, sonst verliere ich den Kontakt. Ich muss aber auch mit meiner Kraft immer angemessen dosiert sein, um ihm keinen Widerstand zu bieten und trotzdem im Kontakt zu bleiben.
- Weiter gilt, dass der Gegner nur stark sein kann, wenn ich im Widerstand gebe. Gebe ich also nach und habe ich die Möglichkeit, noch auszuweichen, dann kann der Gegner ohnehin gar nicht besonders stark sein. Seine Bewegung wird dann nur schnell sein und ihn unter Umständen selbst auch aus seinem Gleichgewicht bringen, da er ja offene Türen einrennt. Sein Gleichgewicht wird er vielleicht durch Bremsen zu finden suchen. Dieser Zeitpunkt seiner Verspannung kann dann der Augenblick für meine Stärke werden. Da er mit seinem Gleichgewicht auch seine Verankerung im Boden verliert, habe ich dann relativ leichtes Spiel.

Diese Gedanken zum *pushing-hands* sollen aber auch vor Augen führen, dass es sich bei jenem Bewegen im *Taijiquan*, bei welchem ich bloß eine „vorgestellte Tätigkeit“ realisiere oder gegen einen „imaginären Gegner“ kämpfe, es sich nur um „Darstellungen“ handelt.

Dies bedeutet, dass ich den äußeren Widerstand, den ich mit der dargestellten Tätigkeit überwinden soll, bzw. die Gegenwirkung des nur vorgestellten Gegners mit meiner eigenen Muskel-Kraft selbst simulieren muss.

Ich kämpfe also auch muskulär gegen mich selbst und simuliere bei langsamen Bewegungen nur Stärke, ohne besonders nach außen zu wirken. Bei schnellen und mit Vorspannung kräftig geschleuderten Bewegungen muss ich diese selbst wieder abfangen, ganz ähnlich, als würden sie ihr Ziel verfehlt haben.

**Das Unsichtbare sichtbar machen !**

## Das Unsichtbare sichtbar machen!

Ein Bemühen mancher Kunst ist es, den Betrachter des Kunstwerkes über die „oberflächliche Erscheinung der Spielart“ den Blick in die „Tiefe der Ursache dieser Spielart“ zu bahnen. Das „Unsichtbare“, das, was eigentlich „*ansich*“ real da ist, soll dadurch eben sichtbar gemacht werden.

Der Dirigent WILHELM FURTWÄNGLER brachte diesen Gedanken, seiner eigenen inneren Empirie folgend, so zur Sprache:

*„Jedes Kunstwerk hat zwei Aspekte:*

- *einen der »Zeit«*
- *und einen der »Ewigkeit« zugewandten.*

*Ebenso wie wir sagen können:*

- *der Mensch sei in jedem Moment ein anderer, neuer, es sei Aufgabe des Künstlers, ihn in dieser seiner Veränderlichkeit, Abhängigkeit, in seiner Bedingtheit wiederzugeben;*
- *so können wir sagen, die menschliche Seele sei seit Urzeit dieselbe, der Künstler habe sie in ihrem ewig-innersten Sein, in ihrer Einzigkeit und Unzerstörbarkeit darzustellen.*

*Und hier sehen wir von einer anderen Seite her noch einmal den Gegensatz zwischen Kunsthistoriker und Künstler:*

- *Gegenstand des Historikers ist die Entwicklung der Kunst im Laufe der Zeiten,*
- *Gegenstand des Künstlers ist der sich selbst genügende Einzelfall.*

*Für den Historiker sind die Erscheinungen nur insoweit von Bedeutung, als sie vergleichbar sind, für den Künstler, als sie unvergleichbar sind. .*

- *Der Historiker stellt sich **über** die Dinge, zieht uns von uns selbst ab, bringt uns zu Betrachtung und Wissen. Seine letzte Absicht geht auf Beherrschung der Vielfalt der Erscheinungen.*
- *Der Künstler dagegen stellt uns - und zwar jeden Einzelnen von uns - dem Werk unmittelbar gegenüber, zwingt uns, sich ihm zu stellen, so wie er sich uns stellt; er will nicht Beherrschung, sondern Hingabe.*

*Ist der Historiker der Mann des ordnenden Verstehens, so der Künstler der Mann der - Liebe."*

Der Maler HENRI MATISSE hat im Hinblick auf einige Portraits, die ihm seiner Ansicht nach gelungen sind, folgenden Gedanken zur Sprache gebracht:

*„In diesen Zeichnungen, scheint mir, ist meine ganze Einsicht in das Wesen der Zeichnung, die ich während vieler Jahre ständig vertiefte, enthalten. Es ist die Erfahrung, dass weder ein genaues Abbilden der in der Natur vorgefundenen Formen noch ein geduldiges Anhäufen scharf beobachteter Einzelheiten die Eigen-*

art einer Zeichnung ausmachen, wohl aber das tiefe Gefühl, das der Künstler dem von ihm gewählten Objekt entgegenbringt, auf das er seine ganze Aufmerksamkeit richtet und in dessen Wesen er eingedrungen ist.

Zu dieser Einsicht bin ich auf Grund von Erfahrungen gekommen.

Ich habe, um ein Beispiel zu nehmen, die Blätter eines Feigenbaumes beobachtet und gesehen, dass jedes Blatt, obgleich es seine besondere Form hat, dennoch einer gemeinsamen Form teilhaftig ist; trotz des phantastischen Formenreichtums gaben sich diese Blätter unverwechselbar als Feigenblätter zu erkennen. Das gleiche habe ich bei anderen Pflanzen, Früchten und Gemüsen beobachtet.

Es gibt somit eine innere, eingeborene Wahrheit, die in der äußeren Erfahrung eines Objektes enthalten ist und die in seiner Darstellung aus ihr herausprechen muss. Dies ist die einzige Wahrheit, die gilt. ...

Jede dieser Zeichnungen verdankt ihren Ursprung einer einmaligen Erfindung. Der Künstler ist so weit in sein Objekt eingedrungen, dass er mit ihm eins wird; er hat sich selbst im Objekt gefunden, so dass seine Ansicht des Objektes zugleich eine Aussage über sein ureigenes Wesen ist. ...

Die innere Wahrheit offenbart sich in der Biogsamkeit der Linie, in der Freiheit, mit der sie sich den Anforderungen des Bildaufbaues unterzieht.<sup>10</sup>

„Alles, was wir im täglichen Leben sehen, wird mehr oder weniger durch unsere erworbenen Gewohnheiten entstellt, und diese Tatsache ist in einer Zeit wie der unsrigen vielleicht in einer besonderen Weise spürbar, da wir vom Film, der Reklame und den Illustrierten Zeitschriften mit einer Flut vorgefertigter Bilder überschwemmt werden, die sich hinsichtlich der Vision ungefähr so verhalten wie ein Vorurteil zu seiner Erkenntnis.

Die zur Befreiung von diesen Bildfabrikaten nötige Anstrengung verlangt einen gewissen Mut, und dieser Mut ist für den Künstler unentbehrlich, der alles so sehen muss, als ob er es zum erstenmal sähe.

Man muss zeitlebens so sehen können, wie man als Kind die Welt ansah, denn der Verlust dieses Sehvermögens bedeutet gleichzeitig den Verlust jedes originalen, das heißt persönlichen Ausdrucks. ...

Der erste Schritt zur Schöpfung besteht darin, jede Sache in ihrer Wahrheit zu sehen, und dies setzt eine stete Bemühung voraus.

Schöpfen heißt, das ausdrücken, was man in sich hat. Jede echte schöpferische Anstrengung spielt sich im Inneren ab.

---

<sup>10</sup>HERNRI MATISSE: „Genauigkeit ist nicht Wahrheit“ (1947). In: HENRI MATISSE: „Farbe und Gleichnis – Gesammelte Schriften“. Hamburg 1960, Fischer Bücherei S. 85-90.

*Aber auch das Gefühl will genährt werden, was mit Hilfe von Anschauungsobjekten, die der Außenwelt entnommen werden, geschieht.*

*Hier schiebt sich die Arbeit ein, durch die der Künstler die äußere Welt sich stufenweise angleicht und sich einverleibt, bis das Objekt, das er zeichnet, zu einem Bestandteil seiner selbst wird, bis er es in sich hat und als eigene Schöpfung auf die Leinwand werfen kann. ...*

*Das Kunstwerk ist also das Ergebnis eines langen Arbeitsprozesses.*

*Der Künstler schöpft alle Möglichkeiten der Außenwelt, die seine innere Vision stärken können, restlos aus, und zwar direkt, wenn das Objekt, das er zeichnet, in dem Bild als solches vorkommen soll, oder sonst durch Analogie.*

*Auf diese Art versetzt er sich in einen schöpferischen Zustand. Innerlich bereichert er sich mit Formen, denen er Meister wird, und die er eines Tages nach einem neuen Rhythmus anordnet.*

*Erst wenn er diesem Rhythmus Ausdruck gibt, ist der Künstler wahrhaft schöpferisch tätig; der Weg dahin führt aber nicht über ein Anhäufen von Details, sondern über deren Bereinigung.<sup>11</sup>*

Das „allen Feigenblättern Gemeine“ ist als die „Ur-Form“, bzw. als die „Ur-Sache“ der Feigenblätter das, was in jedem individuellen Feigenblatt real steckt, was alle Feigenblätter im „Sosein“ zu einer Klasse verbindet und sie (im „Gelten“ des „Wertseins“) auch im konkreten „Dasein“ real so entstehen lässt. Dieses „Allgemeine“ erscheint aber als prägende „Ur-Sache“ selbst nie.

Diese Ur-Form ist aber im konkreten Ding zu durchschauen und im Kunstwerk als das eigentlich „Unsichtbare“ sichtbar zu machen. Das ist die Kunst der Kunst.

Die „spezifische Qualität“ (die „Ur-Form“, die „Ur-Sache“) des Feigenblattes hat als „Ganzheit“ noch kein differenziertes „Sosein“.

Sie ist eine undifferenzierte Ganzheit, die mit einem Blick als „Soheit“ geschaut wird.

Das „Ganze“ ist das allen seinen Glieder „Gemeine“, es ist, als spezifische Qualität das „Allgemeine“, sozusagen die „verbindende Soheit aller seiner Glieder“, die jeweils als Spielarten ihr „eigenes Sosein“ erscheinen lassen.

---

<sup>11</sup> HENRI MATISSE: „Man muss zeitlebens die Welt mit Kinderaugen sehen“ (1953). a.a.O. S. 113-117.

Das Ganze ist auf diese Weise mehr und anders als die Summe seiner (als Teile aufgefassten) individuellen Glieder.

Ganz ähnliche Gedanken gibt es aus der fernöstlichen Kunst, wo geraten wird, immer wieder Bambus zu malen und selbst Bambus zu werden. Also zur unsichtbaren „Ur-Sache“ des Bambus vorzudringen und dann aus dieser „Ur-Form“ heraus selbst einen Bambus zu schöpfen und zu Papier zu bringen.

Zum Beispiel soll ein Portrait ja nicht nur einen aktuellen Zustand festhalten, sondern offen sein und irgendwie zeigen, zu welchem Wandel das Gesicht fähig ist, was ihm alles zuzutrauen ist.

Ganz ähnlich, wie in der Plastik nicht das Statische, sondern das Labile fasziniert, welches auf das weist, was noch unsichtbar ist, aber werden kann, und so den Blick vertieft.

Jede Schöpfung ist (hinsichtlich seiner konkreten und in ihr bleibenden „Ur-Sache“) als das erscheinend Besondere bloß eine Spielart.

Beim Malen des Bambus geht es daher darum, eine Spielart des Bambus zu Papier zu bringen, die es noch nie gegeben hat, also eine „Wandlung“ der „Ur-Sache“ innerhalb ihres „Wesens“, d.h. innerhalb ihres spezifischen Spielraumes, innerhalb ihrer vom „Sein“ erfüllten „einfachen Qualität“, innerhalb ihrer „Soheit“.

### **Das Naive und das Sentimentalische**

Dieser „Röntgen-Blick in die Tiefe“ der jeweils konkret gegebenen Sachen hat aber auch seine Tücken.

Ein einfaches Glotzen ist dabei keineswegs hinreichend. Aber auch ein nur eifrig-meditatives Spekulieren alleine hilft dabei nicht weiter.

Ich möchte hier eine Unterscheidung aufgreifen, die FRIEDRICH SCHILLER<sup>12</sup> (IMMANUEL KANT<sup>13</sup> folgend) differenziert hat.

---

<sup>12</sup> Vgl. FRIEDRICH SCHILLER. „Über naive und sentimentalische Dichtung“ In: „Schillers sämtliche Werke in zwölf Bänden“ zwölfter Band, Seite 159 bis 268, Stuttgart und Tübingen 1847

Er handelt sich um die Unterscheidung des „*Naiven*“ vom „*Sentimentalischen*“.

Das „*Naive*“ zeichnet der unmittelbare Blick zu den Tat-Sachen aus. Dieser Blick zeigt das „*Natürliche*“ und, wenn man es moralisch wendet, auch das „*Ehrliche*“.

Der *naive* Blick dringt aber nicht sehr differenziert in das Wesen der Sache ein, das auch im Verbinden mit anderen Sachen besteht. Er lebt vielmehr von einer „*animalischen*“ Un-Mittelbarkeit!

Der „*sentimentalische*“ Blick richtet sich dagegen vorwiegend an die eigene und an die sprachlich vermittelte Erfahrung. Er verbindet das entsprechende Erinnern mit ähnlichen Sachen und schafft so eine differenzierte und emotional stark geladene Vorstellung.

Dieser *sentimentalische* Blick hängt dabei leicht am Vorstellen im Bewusstsein an, und er verliert dadurch den unmittelbaren Blick auf die jeweils gegebene Natur.

Mit der Zeit beachtet der *sentimentalische* Mensch die wirklichen Tat-Sachen immer weniger. Ein kurzer und oberflächlicher Blick genügt meist, um „*gewohnte Erinnerungen*“ wachzurufen.

Aus dieser Sicht ist daher der *Sentimentale*, als das gefühlsbetonte „*Gewohnheits-Tier*“, der eigentlich „*animalische* Mensch“! Um den Tieren nicht unrecht zu tun, muss man hier von einem „*Pseudo-Animalischen*“ sprechen, dass sich vom „*Animalischen*“ so unterscheidet, wie das „*Kindische*“ vom „*Kindlichen*“!

Der *sentimentalische* Blick lässt sich dabei von den Tat-Sachen nur anreizen und packt dann alle seine schon gemachten Erfahrungen auf den Tisch seines Bewusstseins.

Auf diese Weise entsteht:

- einerseits eine sehr umfassende und in ihrer Differenziertheit sehr tiefe Vorstellung;
- diese „leidet“ aber andererseits durch ihre Realitäts-Ferne.

Mit emotionaler Sehnsucht ruft daher das *Sentimentalische* nach dem „*verlorenen Paradies*“, nach dem unmittelbaren Begegnen mit der Natur, nach den unmittelbar gegebenen wirklichen Tat-Sachen.

---

<sup>13</sup> Vgl. IMMANUEL KANT: „*Kritik der Urteilskraft*“ (§ 30 - § 54), in: „*Immanuel Kant – Werke in sechs Bänden*“, Band 4, Seite 137 – 227, Köln 1995



„Deswegen“, sagte FRIEDRICH SCHILLER, „ist das Gefühl, womit wir an der Natur hängen, dem Gefühle so nah verwandt, womit wir das entflozene Alter der Kindheit und der kindischen Unschuld beklagen.“

Unsere Kindheit ist die einzige unverstümmelte Natur, die wir in der kultivierten Menschheit noch antreffen: daher es kein Wunder ist, wenn uns jede Fußstapfe der Natur außer uns auf unsere Kindheit zurückführt.“<sup>14</sup>

Wir haben also:

- auf der einen Seite das „Naive“, das die unmittelbar gegebenen Tat-Sachen relativ „emotional-trocken“ aufgreift und zur Sprache, bzw. zum Kunstwerk bringt. Das „Naive“ bleibt dabei aber mehr oder weniger an einer engen oberflächlichen Struktur hängen und gewahrt diese aber mit unbefangener Tiefe.
- auf der anderen Seite haben wir das „Sentimentalische“, das Erfahrenes und Gehörtes aus der Erinnerung holt, es verbindet, dabei aber auch leicht irren kann. Es bläht das „Ein-Gebildete“ emotional kräftig auf, um einen Natur-Ersatz „künstlich“ herbei zu sehnen, bzw. mit der „Macht des Wortes“ suggestiv herbeizureden.

„Unser Gefühl für Natur gleicht der Empfindung des Kranken für Gesundheit“.<sup>15</sup>

Das „Naive“ hat auf diese Weise:

- den Vorteil des Un-Mittelbaren; es ist aber wenig reflektiert; es hat einen unbekümmerten Bezug zur Praxis und bevorzugt das „Nachahmen“; es arbeitet weniger mit Differenzieren, dafür aber mehr mit Intensivieren, d.h. es versucht mit expressiver Intensität zu verdeutlichen;
- es hat den Nachteil, sich mit seiner „Ur-Teil-Kraft“ zu wenige Differenzierungen zu erarbeiten und gelangt daher mit seiner „Ein-Bildungs-Kraft“ nur in eine geringere Tiefe des Wesens der Tat-Sachen, d.h. es gelangt in einem Ausschnitt sehr sprunghaft zu den Ur-Sachen.

---

<sup>14</sup> Vgl. FRIEDRICH SCHILLER. „Über naive und sentimentalische Dichtung“ In: „Schillers sämtliche Werke in zwölf Bänden“ zwölfter Band, Seite 180, Stuttgart und Tübingen 1847

<sup>15</sup> Vgl. FRIEDRICH SCHILLER. „Über naive und sentimentalische Dichtung“ In: „Schillers sämtliche Werke in zwölf Bänden“ zwölfter Band, Seite 181, Stuttgart und Tübingen 1847

Das „Sentimentalische“ dagegen:

- hat den Nachteil, sich von der Un-Mittelbarkeit mehr oder weniger entfernt zu haben;
- hat aber den Vorteil, im Vorstellen (durch eine rege „Ur-Teil-Kraft“) seine „Ein-Bildungs-Kraft“ sehr differenziert zu entfalten und daher zum vorgestellten Wesen der Sache (d.h. zur bewussten Ur-Sache) sehr differenziert vordringen und die Sache auch mit sehr Vielem verbinden zu können.

Im Mensch-Werden geht es daher darum, den Vorteil des „*Naiven*“ mit dem Vorteil des „*Sentimentalischen*“ verbinden zu lernen, um auf beiden Seiten das *Animalische* zum *Humanen* zu „wandeln“.

*Es gilt zu versuchen*, in einer „Ur-Sphäre“ über das innerlich verkörperte „Symbol“ wieder zur verkörperten Tat-Sache vorzudringen.

Es geht also darum, im „Sein“ (Raum und Zeit überbrückend) wieder hinaus zu den tat-sächlichen Ur-Sachen zu gelangen.

So gesehen sind die Leistungen des (die Erfahrung aufbereitenden und vereinenden) Bewusstseins wieder mit einem „unbefangenen kindlichen Blick auf die vorhandene Um-Welt“ zu vereinen.

*„Eine solche Darstellung, könnte man sagen, ist ein **organisches** Produkt, wo nicht bloß das Ganze lebt, sondern auch die einzelnen Teile ihr eigentümliches Leben haben; die bloß wissenschaftliche Darstellung ist ein **mechanisches** Werk, wo die Teile, leblos für sich selbst, dem Ganzen durch ihre Zusammenstimmung ein künstliches Leben erteilen.“<sup>16</sup>*

*„In dem Kinde ist die **Anlage** und **Bestimmung**, in uns ist die **Erfüllung** dargestellt, welche immer unendlich weit hinter jener zurückbleibt, das Kind ist uns daher eine Vergegenwärtigung des Ideals, nicht zwar des erfüllten, aber des aufgegebenen, und es ist also keineswegs die Vorstellung seiner Bedürftigkeit und Schranken, es ist im Gegenteil die Vorstellung seiner reinen*

---

<sup>16</sup> FRIEDRICH SCHILLER: „Über die notwendigen Grenzen beim Gebrauch schöner Formen.“ (1795) In: „Schillers sämtliche Werke in zwölf Bänden“ zwölfter Band, Seite 135, Stuttgart und Tübingen 1847 Vgl. FRIEDRICH SCHILLER. „Über naive und sentimentalische Dichtung“ In: „Schillers sämtliche Werke in zwölf Bänden“ zwölfter Band, Seite 159 bis 268, Stuttgart und Tübingen 1847

*und freien Kraft, seiner Integrität, seiner Unendlichkeit, was uns rührt.*<sup>17</sup>

*„Aus der naiven Denkart fließt notwendiger Weise auch ein naiver Ausdruck sowohl in Worten als Bewegungen, und er ist das wichtigste Bestandteil der Grazie.*

*Mit dieser naiven Anmut drückt das Genie seine erhabensten und tiefsten Gedanken aus:*

*es sind Göttersprüche aus dem Mund des Kindes.*<sup>18</sup>

*„Naiv muss das wahre Genie sein, oder es ist keines. Seine Naivität alleine macht es zum Genie, ...-“*<sup>19</sup>

*„Dieser Weg, den die neueren Dichter gehen, ist übrigens derselbe, den der Mensch überhaupt sowohl im Einzelnen als im Ganzen einschlagen muss.*

*Die Natur macht ihn mit sich Eins,*

*die Kunst trennt und entzweit ihn,*

*durch das Ideal kehrt er zur Einheit zurück.*<sup>20</sup>

### **Technik und Unmittelbarkeit**

Auch beim Erlernen des *Taijiquan* gibt es verschiedene Herangehensweisen. Die eine könnte man als „vorwiegend naiv“, die andere als „vorwiegend sentimentalisch“ bezeichnen.

In beiden Wegen kann man aber im „Animalischen“ stecken bleiben:

- entweder im „naiven Nachmachen“, zwar in einer Unmittelbarkeit, aber mit Einschleifen von Gewohnheiten;
- oder im ästhetisch-feingesteuerten „kopflastigen Handeln“ mit aufgeblähter und von der Natur losgelösten „sentimentalisch-animalischer Gefühlsbetontheit“.

Es ist nicht einfach, hier die Mitte und Balance zu finden. Man braucht nämlich beides:

---

<sup>17</sup> Vgl. FRIEDRICH SCHILLER. „Über naive und sentimentalische Dichtung“ In: „Schillers sämtliche Werke in zwölf Bänden“ zwölfter Band, Seite 163, Stuttgart und Tübingen 1847

<sup>18</sup> Vgl. FRIEDRICH SCHILLER. „Über naive und sentimentalische Dichtung“ In: „Schillers sämtliche Werke in zwölf Bänden“ zwölfter Band, Seite 174, Stuttgart und Tübingen 1847

<sup>19</sup> Vgl. FRIEDRICH SCHILLER. „Über naive und sentimentalische Dichtung“ In: „Schillers sämtliche Werke in zwölf Bänden“ zwölfter Band, Seite 172, Stuttgart und Tübingen 1847

<sup>20</sup> Vgl. FRIEDRICH SCHILLER. „Über naive und sentimentalische Dichtung“ In: „Schillers sämtliche Werke in zwölf Bänden“ zwölfter Band, Seite 189, Stuttgart und Tübingen 1847

- sowohl ein erfahren-zweckmäßiges Können, wozu man ein achtsam-reflektiertes Üben braucht,
- als auch eine natürlich-unmittelbare Achtsamkeit im Bezug zur Praxis.

Diesbezüglich sagte der Schwertmeister TAKUAN SOHO:

*"Es gibt zwei Arten von Schulung,*

- die eine im letzten Begreifen,*
- die andere in der Methode.*

*Die erste ist, wie gesagt, darauf gerichtet, den letzten Sinn der Dinge zu begreifen, für den keine vorgeschriebenen Regeln das Handeln beschränken: da gibt es nur den einen Sinn, der seinen eingeborenen Weg geht.*

*Allein die Meisterschaft der Einzelmethoden ist ebenfalls notwendig. Hast du keine Kenntnis von ihnen, so weißt du nicht, wie du deine Aufgabe anfassen sollst. In deinem Fall musst du wissen, wie das Schwert zu führen ist, wie ein Ausfall zu machen ist, welche Stellungen während des Kampfes man einzunehmen hat und so weiter.*

*Beide Formen der Schulung sind notwendig, sie sind wie zwei Räder an einem Wagen." <sup>21</sup>*

Diese Einheit findet man beim „In-Form-Sein im Stil“.

Nicht die Kombinationen verschiedener Techniken oder Formen des *Taiji-Quan* sind aber bereits „Stile“. Ein Stil lebt auch nicht vom „Muster seiner Spielarten“, d.h. vom Repertoire seiner Bewegungen, sondern von seiner spezifischen „Ur-Sache“, von seiner „Ur-Form“, die allem Bewegen in diesem Stil zu Grunde liegt.

Das Bewegen im Stil versetzt einen in die Lage (der konkreten Situation entsprechend) innerhalb des „Spielraumes der Ur-Sache“ (des Stils) auch solche zweckmäßigen Bewegungen zu kreieren, die es noch nie gegeben hat.

Das Bewegen im Stil, d. h. das „In-Form-Sein“ bedeutet daher ein selbständiges „Auch-Machen“. Es bedeutet nicht ein „Nach-Machen von Spielarten“ des Stils.

### **Spielarten und Stil**

Wer in die Tiefe der Spielart zum jeweiligen Stil vordringt, der entdeckt, wie es „ist“, selbst vom Sein erfüllt zu sein.

---

<sup>21</sup> TAKUAN SOHO. In: DAISSETZ TEITARO SUZUKI: „Zen und die Kultur Japans“. Hamburg 1958 siehe auch:

- In dieser Fülle des umfassenden Seins wird dann dem Menschen ein fremder Stil, innerhalb dessen Spielraumes, zum eigenen Stil. Er wird Bambus!
- Oder umgekehrt: er entdeckt, dass der eigene Stil als das „Selbst“ sich zum Stil eines spezifischen Umganges mit der Welt weiten und „wandeln“ muss.

Im Grunde nutzt man dann zum Beispiel nicht den „Spielraum eines spezifischen Stils“ des *Taijiquan*, sondern den „Spielraum des eigenen Selbst“, der eigenen „Buddha-Natur“, des „weltumfassenden Seins“.

*„Male Bambus, werde Bambus, dann ist kein Hauch mehr zwischen Deinem Geist und Deinem Tun!“*

### **Die Ur-Sache**

Die „Ur-Sache“ ist daher, egal ob wir sie vorwiegend zeitlich oder vorwiegend räumlich betrachten, etwas, was nicht selbst erscheint. Sie liegt entweder quantitativ zeitlich vor der Erscheinung oder räumlich qualitativ in ihrer Tiefe. Sie ermöglicht und bindet das spezifische Geschehen. Sie leitet in sich den spezifischen Wandel in seiner Zweckmäßigkeit hinsichtlich des Wandels des Umfeldes.

Der Weg zum Einswerden mit der Umwelt führt sowohl im Gewahren als auch im Tun vom eigenen Selbst zur inneren „Ur-Sache“ des Begegnens, er führt in die Tiefe des spezifisch „Seienden“.

Der Weg in die Tiefe der Erscheinung führt über die eigene Tiefe, über den „Grund“ des Seins hin zum „Ganzen“ des Seienden, in dessen Spielräumen wir uns bewegen und begegnen.

Über den gründlichen Bezug zum Spielraum, zur „Freiheit“ des eigenen Selbst wird die Brücke vom eigenen „Können“ zum vom Ganzen her konkret eingestellten „Sollen“ objektiv geschlagen.

In diesem Spielraum wird mit subjektivem Augenmaß das objektiv Zweckmäßige kreativ zur Welt gebracht:

- wobei sowohl das subjektive Augenmaß vom eigenen „Können“, als auch vom objektiv „Machbaren“ abhängt,
- als auch das Zweckmäßige zwischen eigenem Nutzen und sinnvollem Zweck ausbalanciert wird.

Nicht alles, was ich könnte, ist in der konkreten Situation machbar, und nicht alles, was in der konkreten Situation machbar wäre, ist mir möglich. Und nicht alles, was machbar und mir möglich ist, ist auch mir zum Nutzen. Aber auch nicht alles, was mir möglich und in der konkreten Situation machbar ist, ist dem Ganzen zum Nutzen.

Es geht daher darum, eine zweckmäßige und sowohl mich als auch das Ganze erhaltende Balance im Optimum zu finden.

Im kreativen Handeln werden dabei Spielräume genutzt und neue Spielräume entdeckt, bzw. durch das eigene Handeln (welches das Umfeld wandelt) auch geschaffen.

### **Die Natur belauscht sich selbst**

Beim Erlernen des *Taijiquan* geht es beim Üben der strengen äußeren Form einer Bewegung daher darum, zur tiefer liegenden Ur-Sache des entsprechenden Stils vorzudringen. Dieser bietet für ein zweckmäßiges Begegnen mit der Umwelt einen spezifischen Spielraum.

Alle vorgemachten und nachzumachenden Formen sind bloß zweckmäßige Spielarten des Stils, über die man aber wie über eine Leiter zur Tiefe des Stils hinabgelangen kann.

Dies gelingt aber nur, wenn man die Spielarten nicht nur „nach zu machen“, sondern aus dem eigenen „Selbst“ heraus (aus der eigenen „Ur-Sache“, aus dem eigenen „Stil“ heraus) mit Achtsamkeit „auch zu machen“ sucht.

Auf diese Weise geraten dann, zum Beispiel im konkreten Kampf, die nachzumachenden Spielarten in „Vergessenheit“. Es erfolgt dann ein „Nicht-Tun“.

Aus dem im Grund (im „Sein“, im *Wuji*) verankerten eigenen Stil (*Taiji*) werden dann im zweckmäßigen Begegnen mit der Welt eigenen Spielarten des Bewegens kreiert.

Das Begegnen mit der Welt, sei dieses Begegnen im Kampf oder nicht, wird immer nur optimiert, wenn es gelingt, in den „tradierten Stilen“ seinen „eigenen Stil“ zu finden.

Es geht daher nicht um „Nachmachen der traditionellen Spielarten“ (Techniken, Formen), sondern um ein achtsames „Auch-Machen des kreativen

Begegnens mit der Welt“. Sei dies innerhalb der Spielräume der tradierten Stile, oder durch begegnendes Ausleben und Erweitern des eigenen Stils, der kreativ neue Stile und entsprechende Spielarten des Begegnens mit der Welt (er)findet.

Die erscheinenden Techniken sind immer nur Spielarten eines Stils. Nur diese Spielarten können deutlich zur Sprache gebracht und auch technisch simuliert und nachgebaut werden.

Um die „Stile“ selbst kann man bestenfalls nur herumreden, und sie durch Hinweise auf Spielarten zu verdeutlichen suchen. Klar werden sie nur im achtsamen eigenen Handeln.

Die Technik ist ein der Natur abgelaushtes Nachmachen von verallgemeinerten Spielarten.

Die Natur selbst bedient sich, wie der Mensch, beider Wege:

- sowohl des Einbringens nachzumachender Erfahrung als Gewohnheitsbildung,
- als auch des kreativen Machens aus dem eigenen Stil heraus.

Die Natur belauscht sich selbst, dies vom Anfang an. Sie versucht auch das „Nach-Machen“ zu ihrem Vorteil zu nutzen.

Das „Auch-Machen“ darf aber trotzdem nicht vernachlässigt werden! Im Wandel entsteht nämlich Neues, für das auch neue Stile zu (er)finden sind.

**Wie alt ist das Taijiquan?**



## Der eigene Stil

Wenn wir nach dem „*Taijiquan*“ fragen, dann müssen wir uns vorerst klar werden, ob wir dabei über „Stile“ reden, oder über „Zusammen-Setzungen von Spielarten“ zu sogenannten „Systemen“.

Nicht jede Komposition von verschiedenen Formen ergibt nämlich als ein zusammengesetztes „System von Formen“ schon einen neuen „Stil“!

Ganz ähnlich ist es in der Kunst. Auch dort finden sich Künstler, die sich mit keinem „eigenen Stil“ innerhalb eines „Stils“ (der auch andere Künstler umfasst) bewegen.

Viele (vielleicht zu viele?) machen nicht „auch“ einen Stil, sondern machen bloß eine vorgegebene Spielart in einigen Äußerlichkeiten „nach“.

Manche versuchen dabei sogar, dadurch besonders originell zu sein, dass sie einige formale Äußerlichkeiten eigenwillig hinzufügen.

Oft entsteht aber auch innerhalb eines umfassenden Stils ein persönlich eigener Stil, der jenen umfassenden Stil zwar sprengt, dem aber doch noch viele Formen und Techniken des ursprünglichen Stils wie Eierschalen anhaften.

Jene (den tradierten Stil sprengenden) Künstler wirken aber wie „Eisbrecher“, in deren Fahrspur (in deren aufgebrochenem neuen Spielraum) dann andere Künstler relativ leichtes Spiel haben. Innerhalb des neuen Stils (innerhalb der aufgebrochenen Fahrrinne) können sie sich in ihrem eigenen Stil nämlich leichter ausbreiten und dadurch auch die noch anhaftenden alten Techniken und Formen überwinden und neue kreieren.

Diese kreativen „Windschatten-Fahrer“ (nicht moralisch gemeint!) gelten dann als die eigenen Begründer eines neuen Stils. Jene dagegen, die als eigentliche Eisbrecher wirkten, erwähnt man dann nur als heimatlose Vorläufer, die man weder dem alten noch dem neuen Stil zuzuordnen gewillt ist.

Der Wandel im Kulturellem ist daher nicht so einfach zu erkennen, wie professionelle Kulturhistoriker manchmal meinen.

## **Geht es um das Wort oder um die Sache?**

Bevor man die Frage „*Wie alt ist das Taijiquan?*“ im Gespräch beantworten kann, muss man sich aber auch darüber einigen, welche „konkrete Tat-Sache“ man mit dem Wort „*Taijiquan*“ überhaupt benennt.

Das Wort, d.h. der Name „*Taijiquan*“ ist vielen Menschen bekannt. Jeder mag sich mit ihm auch etwas Konkretes vorstellen. Ob dieses aber für alle das Gleiche ist, das ist sehr fraglich.

Da die Frage „*Wie alt ist das Taijiquan?*“ ja nicht die Frage nach dem „Wort“, sondern nach der „Tat-Sache“ ist, kann sie nicht damit beantwortet werden, wann in der Geschichte zum ersten mal das Wort „*Taijiquan*“ aufgetaucht ist.

- Es ist durchaus möglich, dass die Tat-Sache, die mit dem Namen „*Taijiquan*“ bezeichnet wird, viel älter ist als das Wort „*Taijiquan*“.
- Es kann aber auch das Umgekehrte der Fall sein, dass nämlich das Wort „*Taijiquan*“ viel älter ist als die Tat-Sache, die mancher Experte heute mit dem Wort „*Taijiquan*“ benennt.

Die Tat-Sache „*Taijiquan*“ kann daher viel später als das Wort entstanden sein.

Sie kann aber auch schon früher und auch anderswo da gewesen sein und dort einen anderen Namen getragen haben.

- Vorerst müssen wir daher klären, ob das, was heute weltweit mit dem Wort „*Taijiquan*“ bezeichnet und unter diesem Namen geübt wird, überhaupt die gleiche Tat-Sache ist.
- Wir müssen uns hierfür vorerst darauf einigen, was die „unentbehrlichen Merkmale“ (*Xiao gu, Kleiner Grund*) der Tat-Sache „*Taijiquan*“ sind.

## **Der Große Grund und die Kleinen Gründe**

Wenn wir eine Tat-Sache unmittelbar vor Augen haben, dann ist für uns das „Dasein“ dieser Tat-Sache „hinreichend“.

Das „Dasein“ ist dann der sogenannte „Große Grund“ (*Da gu*) sowohl der „Tat-Sache“ selbst und als auch unserer „Rede“ über sie.

Aber nicht über alle Dinge, über die wir reden, reden wir mit „gutem Grund“, d.h. mit „großem Grund“ (*Da gu*), und wir haben ihnen trotzdem einen „Namen“ gegeben.

Bei diesen Dingen ist es daher fraglich, ob es sie überhaupt gibt oder gab.

Wenn wir zum Beispiel über das „Einhorn“ reden, dann tun wir nur so, als ob es ein solches gäbe bzw. gegeben habe.

Auf Nachfrage könne wir kein tatsächliches „Einhorn“ herzeigen und dadurch den „großen Grund“ (*Da gu*) für unsere Rede über ein „Einhorn“ schaffen.

Wir reden daher mit „kleinen Gründen“ (*Xiao gu*) „um die Sache herum“. Wir „definieren“ sie.

Wir liefern dabei bloß Merkmale, die für ein von uns „angedachtes Einhorn“ angeblich unentbehrlich sind.

Für jedes einzelne dieser Merkmale gilt dann:

- ist dieses Merkmal vorhanden, dann kann es sich um ein „Einhorn“ handeln;
- fehlt es, dann ist es sicher kein „Einhorn“.

Um der Tat-Sache näher zu kommen, reihen wir daher mehrere Einzel-Merkmale („Kleine Gründe“, *Xiao gu*) aneinander, „setzen auf die Wahrscheinlichkeit“ und meinen:

- dass es mit dem Teufel zugehen müsse, wenn zum Beispiel hundert unentbehrliche Einzel-Merkmale zutreffen würden, und die gemeinte Tat-Sache trotzdem nicht vorhanden sei.

### **Außen-Sicht und Innen-Sicht**

Um in unserem Gespräch über die Frage „*Wie alt ist das Taijiquan?*“ weiterzukommen, müssen wir daher vorerst „unentbehrliche Einzelmerkmale“ suchen und uns im Gespräch darauf einigen:

- dass alle diese Merkmale unentbehrlich sind;
- und kein weiteres unentbehrliches Merkmal von einem der Gesprächspartner mehr vorgebracht werden kann.

Wir haben in diesem Vorgehen aber, wie schon dargelegt, zwei Seiten zu „definieren“:

- sowohl die „Außensicht“ der Tatsache „*Taijiquan*“

- als auch die Innensicht des „*Taijiquan*“, über die nur jemand Auskunft geben kann, der dieses spezifische „Bewegen und Begegnen“ auch ausgeführt und den „Stil des *Taijiquan*“ in einem „persönlich eigenen Stil“ erfasst hat.

### **Individuelles Verstehen**

Beim Bemühen um das Beantworten der Frage „*Wie alt ist das Taijiquan?*“ bekommt man, wenn es überhaupt gelingt, also vorerst nur eine klare und deutliche Vorstellung von dem, was man selbst macht und selbst als „*Taijiquan*“ bezeichnet.

Es wird einem dabei selbst klar und deutlich:

- was man selbst im „Großen Grund“ (*Da gu*) der konkreten Tatsache „*Taijiquan*“ „unmittelbar“ als das unentbehrliche „Wesen“ (als „Stil“) des *Taijiquan* „beachtet“;
- und „mittelbar“ in einem Aneinanderreihen von „Kleinen Gründen“ (*Xiao gu*) sich selbst als „Definition des *Taijiquan*“ zur Sprache bringt.

Dies gelingt aber nur, wenn man im „Dasein“ selbst „unmittelbar“ zum „Großen Grund“ (*Da gu*) des *Taijiquan* gelangt ist. Es geht dabei darum, in seinem eigenen „Bewegen und Begegnen“ zum Dasein der konkreten Tatsache „*Taijiquan*“ auch einen „unmittelbaren“ Zugang zu finden.

- Ob man sich dann auch im Gespräch mit Anderen darauf einigen kann, was *Taijiquan* tat-sächlich ist, das bleibt abzuwarten.
- Ebenso bleibt offen, ob man Texte bereits verstorbener Meister tat-sächlich verstehen und zu der in ihnen gemeinten Tatsache auch tat-sächlich vordringen kann.

### **Ein Anlass, um zur Sache vorzudringen**

Beim Beantworten der Frage „*Wie alt ist das Taijiquan?*“ kann es sich im Gespräch der Experten, trotz ernstem Bemühen, ergeben:

- dass keine oder nur eine ganz nichtssagende Gemeinsamkeit gefunden wird, deren Alter sich gar nicht zu erforschen lohnt;

- es kann aber auch sein, dass sich im Dialog der Experten eine faszinierende Gemeinsamkeit einstellt, in welcher der Name „*Taijiquan*“ und die Eingangsfrage in Vergessenheit gerät.