

YIN UND YANG

ZUR KOMPLEMENTARITÄT DES LEIBLICHEN BEWEGENS

HORST TIWALD

Inhalt

Vorwort	3
Bewegungstheorie und Theorie bewegter Körper	5
Abendländisches und chinesisches Denken	7
Licht und Schatten	9
Yin und Yang	13
Weiblich und männlich	15
Schwarz und weiß	18
Der geteilte Kreis	19
Acht Räume des Selbstbewegens	21
Zeit und Raum	24
Gegenseitiges Einstülpen	26
Der Gestaltkreis	30
Der kreative Aktsprung	34
Kreativität und Rhythmus	36
Lebendigkeit und Erleben	39
Atmen und Achtsamkeit	43
Sosein und Wertsein	57
Taiji und Sammlung	59
Das Ganze ist Teil seiner Teile	82
Der Yoga des 'toten Hundes'	90

Vorwort

Sowohl das westliche als auch das östliche Denken scheinen einseitig zu sein. Der chinesische Philosoph FUNG YU-LAN¹ sieht einerseits einen ganz wesentlichen methodischen Unterschied zwischen östlichem und westlichem Denken, andererseits ist er der Überzeugung, dass dieser Unterschied gar nicht so radikal sei. Man finde nämlich, wenn man genügend tief gräbt, im WESTEN das angeblich östliche und im OSTEN das angebliche westliche Denken.

Dieses jeweils nur *eingefaltete Andere* bzw. sich jeweils nur bei wenigen Denkern zeigende andere Denken dominiere eben nicht die Strömung des Geistes der jeweiligen Kultur.

Für FUNG YU-LAN ist es daher ein Anliegen, die einseitige Strömung des chinesischen Denkens durch eine intensive *Begegnung* mit dem westlichen Denken *ganz* zu machen und auf den Stand der heutigen **praktischen** Erfordernisse zu bringen.

Er will deshalb das im chinesischen Denken als Keim angelegte '*westliche Denken*' aktivieren. Das chinesische Denken soll dadurch zu einer progressiven Bewegung *angetrieben* und zu einer *Synthese* von OST und WEST hingeführt werden.

Auf diese Weise wäre für CHINA die wissenschaftliche Stärke des westlichen Denkens zu gewinnen, ohne die Geborgenheit in seiner tradierten und sich selbstständig entfaltenden chinesischen Weisheit zu verlieren.

Dies ist ein treffender Gedanke.

Wer sich dem *Ganzen*, sich selbst entwickelnd, näher bringen möchte, der muss sich dadurch *antreiben*, dass er in sich das *Andere* entdeckt und es durch *Begegnen* mit dem äußeren *Anderen* entfaltet.

Was für FUNG YU-LAN eine *zeitgemäße* Aufgabe für den OSTEN ist, das sollte eigentlich auch eine solche für uns im WESTEN sein. Auch wir müssen lernen, neben unserer Wissenschaft unser '*zweites Bein*' einzusetzen.

¹ FUNG YU-LAN (geb. 1895) studierte auch an der COLUMBIA UNIVERSITÄT in den USA und war lehrend auch an amerikanischen Universitäten tätig.

Wir dürfen uns dabei aber nicht nur der östlichen Weisheit *öffnen*, sondern wir müssen uns auch ähnlicher Ansätze in unserer eigenen Tradition *besinnen*, damit östliches Denken bei uns nicht oberflächlich aufgesetzt, sondern **integral erarbeitet** wird.

Die heute bei uns bereits voraneilende *bewegungskulturelle Begegnung* mit dem OSTEN wäre für ein derartiges Vorhaben ein gutes und **praktisches** Fundament. Wir sollten diese aktuelle Chance nicht ungenützt vorüberziehen lassen.

Um zu dem Abenteuer eines **zukunftsorientierten** Begegnens mit dem OSTEN beizutragen, habe ich einige, wie ich hoffe, auch für das konkrete *bewegungskulturelle Begegnen* praktisch brauchbare Gedanken zusammengestellt.

Bewegungstheorie und Theorie bewegter Körper

YIN und YANG sind Symbole der chinesischen Philosophie. Mit ihnen wird zu verdeutlichen gesucht, wie die Welt unter dem Aspekt des Gegensatzes betrachtet werden kann. Die Gegensätze YIN und YANG sind miteinander verbunden. Sie bilden eine Einheit, enthalten sich als Keim gegenseitig, bewegen sich und schlagen ineinander um.

Diese *Komplementarität* von YIN und YANG soll hier aus *bewegungstheoretischer* Sicht betrachtet werden.

Die **Bewegungstheorie** versucht vorerst das '*Wesen des Bewegens*' zu erfassen. Sie ist zu unterscheiden von Theorien, die sich sofort speziellen Formen von Bewegungen zuwenden, zum Beispiel dem quantitativen Erfassen der '*Ortsveränderungen bewegter Körper*'. Dies ist zum Beispiel auch das Anliegen der *Biomechanik*. In diesen Theorien kann man weitgehend vom '*Wesen des Bewegens*' absehen. Man kann mit ihnen innerhalb bestimmter *Grenzen* erfolgreich arbeiten, ohne sich über das '*Wesen des Bewegens*' selbst klar werden zu müssen. So ist es für den *Biomechaniker* nicht unbedingt erforderlich zu wissen, was er eigentlich zu messen versucht. Er wendet sich mit der mathematischen Methode ja bloß der '*Außensicht bewegter Körper*' und deren *Teilkörpern* zu.

Wenn man sich dagegen in der Bewegungsforschung unmittelbar der *Innensicht* des eigenen *Selbstbewegens* zuwendet, dann kommt man mit seiner **Empirie** nur voran, indem man sich vorerst in das '**Wesen des Bewegens**' selbst **unmittelbar** Einsicht verschafft.

Ähnlich verhält es sich, wenn man forschend in biologische Bereiche oder physikalisch in den Mikrokosmos vordringt. Dort stößt man mit den '*Theorien bewegter Körper*' sehr bald an *Grenzen* und muss sich dann zwangsläufig über das '*Wesen des Bewegens*' selbst klar werden.

Da in der SPORTWISSENSCHAFT das *menschliche Selbstbewegen*, das wir auch in einer Innensicht **empirisch**² fassen wollen, das *Forschungsobjekt* ist, können

²mit *innerer Empirie* ist hier nicht das Sammeln subjektiver Aussagen von möglichst vielen Menschen über das erlebbare Innere und die statistische Bearbeitung dieser mehr oder weniger oberflächlichen Meinungen gemeint.

wir uns die Mühe nicht ersparen, uns auch über das '*Wesen der Bewegung*' bzw. des '*Bewegens*', selbst Gedanken zu machen.

Dies wird uns erleichtert, wenn wir die in der chinesischen Philosophie bereits geleistete Vorarbeit für unser Vorhaben nutzen.

Es geht mir daher vorerst darum, das in der chinesischen Philosophie bereits theoretisch Formalisierte mit dem zu vergleichen, was uns in unserer '*inneren Empirie des Selbstbewegens*', wie sie zum Beispiel auch bei uns im TAIJQUAN gepflegt wird, erlebbar wird.

Bei diesem Versuch wird unmittelbar deutlich, dass nicht alles, was in der chinesischen Philosophie als Wissen tradiert wird, aus *bewegungstheoretischer Sicht* hingenommen werden kann. Man begegnet einigen Ungereimtheiten.

Empirie meint auch nicht das eigene ausgiebige gedankliche Spekulieren über das oft nur ansatzweise innerlich Erlebte. Mit '*innerer Empirie*' ist vielmehr das direkte, immer intensiver werdende Zuwenden des Forschers selbst zu seinen eigenen inneren Tatsachen und das Entwickeln einer *Methode*, mit diesem dem Forscher *unmittelbar* Gegebenen auch *mittelbar*, d. h. *mittels* sprachlicher Aufbereitung, *umzugehen*, gemeint.

Abendländisches und chinesisches Denken

Wenn man sich als EUROPÄER mit chinesischem Denken befasst, steht man vor ähnlichen Problemen, auf die CHINESEN treffen, wenn sie in das abendländische Denken einzudringen versuchen.

Der chinesische Philosoph FUNG YU-LAN berichtet, dass die CHINESEN mit der westlichen Philosophie intensiver erst über JOHN DEWEY³ und BERTRAND RUSSEL⁴, die 1919-20 an der UNIVERSITÄT PEKING lehrten, dort aber vor allem ihre eigene Lehre darstellten, bekannt gemacht wurden.

FUNG YU-LAN selbst ist durch seine wissenschaftliche Tätigkeit in den USA tiefer in das westliche Denken eingedrungen. Es ist sehr interessant und aufschlussreich, was ihm dabei wesentlich erscheint und was er bei PLATO, DESCARTES, BACON, KANT, HEGEL, FICHTE, SCHOPENHAUER, JAMES usw. in den Vordergrund rückt.⁵

Als Fazit kommt FUNG YU-LAN zu dem Schluss, dass man die Aussagen der westlichen Philosophie vorerst mehr oder weniger vernachlässigen könne, nicht aber die westliche **Method**e des Denkens, die mathematisch-logische **'analytische Methode'**. Er meint, dass es ein Gewinn für das chinesische Philosophieren sein könne, die eigene philosophische Tradition mit dieser fremden Methode neu zu bearbeiten.

³ der amerikanische Philosoph JOHN DEWEY (1859-1952) ist Vertreter des *Pragmatismus*. DEWEY verlangte eine Erneuerung der Philosophie mit einem stärkeren Bezug zur sozialen und kulturellen Wirklichkeit.

⁴ der englische Logiker BERTRAND RUSSEL (1872-1970) machte sich auch als politischer Querdenker einen Namen. Als erklärter Kriegsgegner und öffentlicher Verfechter der Menschenrechte wurde er auch ausserhalb der Philosophie bekannt. In der Zeit von 1967 bis 1980 wurden vier sog. *'Russel-Tribunale'* durchgeführt, welche Menschenrechtsverletzungen anprangerten. Auf ihnen wurde die amerikanische Kriegführung in Indochina (1967), die Menschenrechtsverletzungen in Lateinamerika, insbesondere in Chile, (1973-76), unter anderem die Berufsverbote in der Bundesrepublik Deutschland (1978-1979) und die Verfolgung der Indianer in Amerika (1980) verhandelt.

⁵ vgl. *Selected philosophical writings of Fung Yu-Lan*. Beijing 1991: Foreign Languages Press. (ISBN 7-119-01063-8)

In meiner '**transkulturellen Bewegungsforschung**⁶ komme ich zu einer ähnlichen Meinung, jedoch in genau umgekehrter Richtung. Ich bin der Ansicht, dass man von den Ergebnissen des chinesischen Denkens, zum Beispiel welche Organe welchen Meridianen und Elementen, oder welche Muster im I GING (*Buch der Wandlungen*) welchen Eigenschaften zugeordnet werden, **vorerst** absehen muss, damit man die **Methode** des chinesischen Denkens klar erfasst.

Diese **Methode** erscheint einerseits als **Kombinieren** von einfachen **Mustern**, als **synthetische Methode** andererseits aber als **komplementäre Methode**, die in das synthetische Kombinieren eine erstaunliche Bewegung des dialektischen Umschlagens bringt. Dies auf mehreren Ebenen in oft gegensinniger Weise.

Dieses Verbinden von digitalem Kombinieren mit einem chamäleonartigen gegenseitigen **Verwinden**, entsprechend dem jeweiligen Kontext, ergibt eine faszinierende Methode, die lebhaft an das erinnert, was in der *inneren Empirie* als **pulsierendes** Wesen des **Selbstbewegens** erlebensgegenwärtig wird.

Mit dieser uns fremden Methode des Denkens gilt es nun das Wissen, das wir uns in der abendländischen Denktradition erarbeitet haben, neu aufzubereiten. Es geht also nicht um das oberflächliche Einpflanzen von Ergebnissen chinesischen Denkens, sondern um das Neusichten unserer eigenen Ergebnisse mit einer für uns, in dieser Entfaltung, neuen und fremden Denkmethode.

Wenn wir dies tun, dann werden wir einerseits entdecken, dass dieses Vorhaben im Abendland anscheinend schon mehrmals versucht wurde⁷, andererseits wird uns zum Beispiel SPINOZA⁸ in ganz neuem (wieder altem?) Licht erscheinen und wir werden ihn neu schätzen lernen.

⁶ siehe mein Projektpapier Nr. 17, '*Transkulturelle Bewegungsforschung*' und '*Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining*'. Hamburg 12. 08. 1999: Internet: www.tiwald.com, zum kostenlosen Herunterladen im Ordner „Buch-Manuskripte“.

⁷vgl. ADOLF REICHWEIN. *China und Europa - Geistige und künstlerische Beziehungen im 18. Jahrhundert*. Berlin 1923.

⁸ Der holländische Wissenschaftler und Philosoph BARUCH DE SPINOZA (1623-1677) wurde unter anderem von GOTTHOLD EPHRAIM LESSING (1729-1781), GEORG FRIEDRICH LICHTENBERG (1742-1799) und FRIEDRICH ENGELS (1820-1895) besonders geschätzt.

Licht und Schatten

Das eigentliche Anliegen der chinesischen Frühzeit, in der die chinesische Schrift entstand, scheint *"die symbolische Nachbildung der Welt, die Herstellung eines umfassenden Symbolsystems"*⁹ gewesen zu sein. Der legendäre FUXI soll regiert haben, *"indem er den Himmel fortsetzte"* und *"das Licht von Sonne und Mond nachbildete"*.¹⁰

*"So organisierte Fuxi in der Urzeit die Welt: er wandte sich hinauf und schaute die Bilder am Himmel. Er wandte sich herab und schaute die Verfahrensweisen auf der Erde. Er sah, wie die Zeichnungen der Vögel und Vierbeiner der Erde angepasst waren. Aus der Nähe entnahm er es seinem eigenen Körper, aus der Ferne den anderen Wesen. So schuf er zuerst die Acht Grundsymbole. So trat er in Verkehr mit den Göttlichen Lichtern. So klassifizierte er die Beschaffenheit aller Dinge."*¹¹

Im eigentlichen Sinne wurde aber nicht der erscheinende Himmel in seiner Beziehung zur Erde der Bezugspunkt, sondern das Himmelsphänomen des sich wandelnden Mondes in seiner Einbettung in das Licht der Sonne.

"Das Verständnis der Begriffe Yin und Yang (wörtlich 'Schattenseite' und 'Lichtseite') wurde ursprünglich nicht durch die Naturphänomene Himmel und Erde geprägt, sondern durch die Schattenseite und Lichtseite des Mondes, die zugleich ihrer Natur nach immer auf die Tagseite und auf die Nachtseite der Erde bzw. des Himmels deuten, dies also im wörtlichsten Sinn des Ausdruckes 'be-deuten'.

BENEDICTUS DE SPINOZA. *Die Ethik nach der geometrischen Methode dargestellt*. Stuttgart 1980: Reclam

ANTONIO NEGRI. *Die wilde Anomalie - Spinozas Entwurf einer freien Gesellschaft*. Berlin 1982.

ANACLETO VERRECCHIA. *Georg Christoph Lichtenberg - Der Ketzer des deutschen Geistes*. Wien; Köln; Graz; Böhlau 1988.

FRIEDRICH ENGELS. *Dialektik und Natur*. Frankfurt/Main 1927: Marx-Engels Archiv, Zeitschrift des Marx-Engels-Instituts in Moskau, herausgegeben von D. Rjanzanov, II. Band.

⁹ FRANK FIEDELER. *Himmel, Erde, Kaiser - Die Ordnung der Opfer*. In: *Europa und die Kaiser von China 1240 - 1816*. Berliner Festspiele. Frankfurt/Main 1985. S. 62: Insel Verlag

¹⁰ a. a. O.

¹¹ *Xizi Zhuan ('Beigefügte Bemerkungen')* B II. In: FRANK FIEDELER. *Himmel, Erde, Kaiser - Die Ordnung der Opfer*. in: *Europa und die Kaiser von China 1240 - 1816*. Berliner Festspiele. Frankfurt/Main 1985. S. 63: Insel Verlag

Diese zwei Gesichter des Mondes wurden als seine 'Schattenseele' (po) und seine 'Lichtseele' (hun) verstanden, so wie auch die irdischen Wesen in Entsprechung dazu eine Lichtseele und eine Schattenseele besaßen.

Der Mond aber hat die natürliche Eigenschaft, uns seine Lichtseite gerade dann zu zeigen, wenn er sich als Vollmond in der Mitte der Nachtseite befindet, während er uns auf der Tagseite in der Konjunktion mit der Sonne genau die schwarze 'Schattenseele' zuwendet, wie man es bei einer Sonnenfinsternis sehen kann.

Diese Struktur der Gegensinnigkeit wurde in der alten Literatur als 'Ausgleich der Extreme' (pingkang) oder auch als 'Umkehrung des Anfangs' (fanshi) bezeichnet und bedeutet jene Grundstruktur des 'Weges' Dao, die das bekannte Yin-Yang-Symbol darstellt."¹²

Zentraler Bezugspunkt dieses Weltbildes scheint also der Wandel des Mondes gewesen zu sein, der zeigt, wie der Mond monatlich in die Nächte hinein *zunimmt*, auf seinem Rückweg *abnimmt*, bis er schließlich in den Tag hinein *stirbt* und im *'Feuer der Sonne verbrennt'*, um dann erneut wieder in den Nächten *zunehmend* aufzugehen.

"Nach dem Vorbild des Himmels, dessen 'Weg' (dao) in einem fortwährenden Wechsel von Tag und Nacht, 'Lichtseite' (Yang) und 'Nachtseite' (Yin) besteht, werden auch Lichtwesen ('Seelen') und Nachtwesen ('Geister') eingeteilt, in positive und negative Einflüsse, Kräfte des Lebens und Kräfte des Todes. Der Weg des Himmels umfasst Tag und Nacht, Lichtseite und Nachtseite, Leben und Tod gleichermaßen.

Als vollkommene Entsprechung des Weltganzen muss der 'Große Mensch' daher in seinem Verhalten gänzlich unparteiisch gegen diese Gegensätze sein."¹³

Dieses gelassene Unparteiisch-Sein ist eng verwandt mit dem **'wu wei'**, das auch als ein Handeln durch *'Nicht-Tun'* beschrieben wird. Mit diesem soll zum Beispiel der Herrscher regieren, ohne selbst penetrant zu wirken.

"So aber ist der 'Große Mensch': Mit Himmel und Erde stimmt er überein in seiner Wesensart.

Mit Sonne und Mond stimmt er überein in seinem Bewusstsein.

Mit den Vier Jahreszeiten stimmt er überein in seiner Lebensordnung. Und mit den Geistern und Seelen stimmt er überein in seinem Glück und Unglück.

¹² FRANK FIEDELER. *Himmel, Erde, Kaiser - Die Ordnung der Opfer*. In: *Europa und die Kaiser von China 1240 - 1816*. Berliner Festspiele. Frankfurt/Main 1985. S. 65: Insel Verlag

¹³ a. a. O. S. 64.

*Er geht dem Himmel voraus, und der Himmel widerstrebt ihm nicht.
Er folgt dem Himmel nach und empfängt die Zeiten des Himmels.
Wenn ihm schon der Himmel nicht widerstrebt, wieviel weniger die
Menschen! Wieviel weniger die Geister und Seelen!
Der Hochmütige aber kennt nur das Fortschreiten und nicht den
Rückzug, kennt nur das Bestehen, nicht aber das Vergehen, weiß
nur zu gewinnen, aber nicht zu verlieren."¹⁴*

'Positiv' und 'negativ' waren in jener Zeit bloß *mathematische Markierungen* in einem *pulsierenden* Geschehen und keine Wertungen im moralischen Sinn. Dieser relativ *wertfrei* gelassenen Himmelsorientierung der SHANG-DYNASTIE setzte aber die ZHOU-DYNASTIE um ca. 1000 v. Chr. ein jähes Ende. KONFUZIUS hat diese radikale Wende ausgebaut und erklärt, dass der '*Weg des Himmels*' (TIANDAO) zureichend erforscht sei und es nun gelte, den moralischen '*Weg des Menschen*' (YENDAO) festzulegen. *Positiv* und *negativ* wurden nun handlungsrelevant zu *gut* und *schlecht*.

"Das heißt, dass der ursprüngliche Himmelskult - der primäre Bezug zum konkreten Erscheinungshimmel - tabuisiert wurde. Die Symbolik der Mythen und Riten war nun nicht mehr das Medium einer schöpferischen Gestaltung der Welt nach dem Vorbild des Himmels, sondern musste in verfestigten Formen als traditionalistisches Dogma geglaubt werden.

Es ist charakteristisch für den Konfuzianismus, dass gerade die betont lunare Ausrichtung des archaischen Himmelskultes konsequent verdrängt wurde. Der Himmel des konfuzianischen Kultes war überhaupt bereits weitgehend eine metaphysische Gottheit, nicht mehr der konkrete Erscheinungshimmel."¹⁵

Damit änderte sich auch die Bedeutung von '*positiv*' und '*negativ*'.

*"Solange es beispielsweise noch darum ging, die Symbole für 'gut' und 'schlecht' herzustellen, war die einseitige Bevorzugung der Bedeutung 'gut' vor 'schlecht' unsinnig.
Für den pragmatischen 'Weg des Menschen' aber kam es nun allein darauf an, das Gute zu tun und das Schlechte zu vermeiden.
Dementsprechend wurden auch in den klassischen Schriften*

¹⁴ Wenyan Zhuan ('Kommentar der Zeichen und Wörter'). Hexagramm Nr. 1. Zitiert in: FRANK FIEDELER. *Himmel, Erde, Kaiser - Die Ordnung der Opfer in: Europa und die Kaiser von China 1240 - 1816*. Berliner Festspiele. Frankfurt/Main. 1985. S. 64: Insel Verlag.

¹⁵ FRANK FIEDELER. *Himmel, Erde, Kaiser - Die Ordnung der Opfer in: Europa und die Kaiser von China 1240 - 1816*. Berliner Festspiele. Frankfurt/Main. 1985. S. 65 f: Insel Verlag.

überlieferte Mythen und Riten durchaus künstlich mit einem Netz von moralischen Wertungen überzogen, so dass ihr ursprünglicher Sinn, der allein aus dem Bezug zum konkreten Erscheinungshimmel hervorging, bald überhaupt nicht mehr verstanden wurde.

Das Werk des Konfuzianismus war eine sozusagen hochdiplomatische Form von Entmythologisierung, die den Mythos zugleich als eine heilige Leiche formal aufrecht erhielt, um den Schutz der darin gebannten Mächte des Himmels nicht zu verlieren und seine magische Kraft für pragmatisch-pädagogische Zwecke zu nutzen.¹⁶

Ursprünglich war also mit YIN und YANG bloß ein relativ wertfreies **'so'** und **'anders'** gemeint, das nicht einmal die eindeutige Zuordnung zu *hell* und *dunkel* festlegte, denn im *'Dunkel der Nacht'* ist das *'Helle des Mondes'* eingefaltet, und im *'Hellen der Sonne'* das *'Dunkle des verfinsternden Mondes'*.

Am wenigsten werden wir YIN und YANG missverstehen, wenn wir beim **pulsierenden** Wechsel von YIN und YANG bloß an den immer wiederkehrenden Umschlag von **so** in **anders** denken.

Im Laufe der Zeit wurde leider diese in sich *verwunden pulsierende* Zweiheit zum *Versammlungsort* der verschiedensten Unterschiede, so dass heute YIN und YANG als **Sammelbegriffe**¹⁷ erscheinen. Es hat sich in den zwei *'Schubladen'* (YIN und YANG) mit der Zeit eine Vielfalt von *Eigenschaften* angesammelt, die man mehr oder weniger beliebig in die eine oder andere Lade geworfen hat. Dadurch wurden Eigenschaften **miteinander in Zusammenhang gebracht**, die man besser voneinander getrennt und eine von ihnen in die andere Lade gegeben hätte.

Aus bewegungstheoretischer Sicht interessiert uns vorerst nur die ebenfalls tradierte Behauptung, dass mit YIN und YANG die beiden **fundamentalen Bewegungen** gemeint seien. Dass dies treffend ist, davon gehen wir aus.

¹⁶ a. a. O. S. 64.

¹⁷ vgl. MARCEL GRANET. *Das chinesische Denken - Inhalt-Form-Charakter.* Frankfurt/ Main 1985. S. 86 ff.

Yin und Yang

Im Laufe der Jahrhunderte hat sich ein Bild von YIN und YANG entwickelt, das durch folgendes geprägt wird.

YIN und YANG sind zueinander *komplementär* im Sinne von '*sich gegenseitig ergänzend*'. Das '*ungeschiedene Ganze*' (WUJI) setzt sich zu den Polen **YIN** und **YANG** auseinander, die sich gegenseitig brauchen, obwohl sie einseitig erscheinen. YIN und YANG bilden zusammen als komplementäre Einheit das '*geschiedene Ganze*', das **TAIJI** genannt wird.

"Man hat den Wu Gi, den Uruanfang, als Kreis gezeichnet, und Tai Gi war dann der in Licht und Dunkel, Yin und Yang, geteilte Kreis, der auch in Indien und Europa eine Rolle spielte."¹⁸

Für sich alleine betrachtet besitzt jeder Pol (YIN und YANG) **in sich selbst** eine neue *Komplementarität*, die sich ebenfalls wieder *komplementär* auseinander setzt¹⁹ und wiederum zwischen den neuen Polen ein **Feld** aufspannt. Die *Komplementarität* kehrt so auf allen Stufen bzw. Ebenen des Auseinandersetzens wieder.

Die im TAIJI voneinander geschiedenen YIN und YANG sind nicht absolut voneinander getrennt, sondern enthalten jeweils ihr Gegenteil in sich selbst. So ist im geschiedenen YIN der Keim des YANG enthalten und umgekehrt. Dies wird im Symbol des TAIJI dadurch ausgedrückt, dass das *schwarze* Feld einen *weißen* und das *weiße* Feld einen *schwarzen* Punkt enthält.

Dieses chinesische Symbol bringt so das gegenseitige **Verwinden** von YIN und YANG ('*verwinden*' im doppelten Sinn: sowohl im Sinne von '*gegenseitig verdrehen*', als auch in dem Sinne, wie man zum Beispiel '*ein Leid verwindet*') zum Ausdruck.²⁰

¹⁸ RICHARD WILHELM in der Einleitung zum von ihm übersetzten Buch 'I GING'. RICHARD WILHELM. *I Ging. Texte und Materialien*. Düsseldorf, Köln 1977. S. 19: Verlag Eugen Diederichs (*Gelbe Reihe*. Hrsg. WOLFGANG BAUER)

¹⁹ Ein schönes Bild hierzu findet man bei MARCEL GRANET. *Das chinesische Denken*. Frankfurt/Main 1985. Anmerkung 177 auf S. 350.

²⁰ Vergleiche auch den Begriff '*Verwinden*' bei MARTIN HEIDEGGER, wie ihn GIANNI VATTIMO herausarbeitet.

Das YIN hat das YANG nicht *überwunden*, sondern bloß *verwunden*. Das YIN ist zwar souverän, aber es steckt in ihm das bloß *verwundene* YANG. Und umgekehrt.

Es gibt daher keine harte *Grenze* zwischen YIN und YANG. Deshalb kann weder das eine noch das andere *definiert*, d.h. **'begrenzt'** werden, ohne den immer wieder bloß *verwundenen* und deshalb zur *Bewegung* antreibenden *Widerspruch* aufzuwerfen.

Da die *Pole* nicht **hart** *begrenzt* sind, *transzendieren* sie aufeinander zu (*'überschreiten sich'*) und spannen zwischen sich ein **Feld** auf.

Das TAIJI ist im I GING, welches das kreisförmige Symbol noch nicht kennt, der **'Dachgiebel'** eines Hauses, der alles zusammenhält.

*"Diese Setzung ist für ihn einfach der Firstbalken, die Linie. Mit dieser Linie, die an sich eins ist, kommt eine Zweiheit in die Welt. Zugleich mit ihr ist oben und unten, rechts und links, vorn und hinten - kurz die Welt der Gegensätze gesetzt."*²¹

GIANNI VATTIMO. *Nihilismus und Postmoderne in der Philosophie*. In: WOLFGANG WELSCH (Hrsg.) *Wege aus der Moderne. Schlüsseltexte der Postmoderne-Diskussion*. Weinheim 1988.

²¹ RICHARD WILHELM in der Einleitung zum von ihm übersetzten Buch I GING RICHARD WILHELM. *I Ging. Texte und Materialien*. Düsseldorf, Köln 1977. S 19: Verlag Eugen Diederichs (*Gelbe Reihe*, Hrsg. WOLFGANG BAUER)

Weiblich und männlich

Die Frage nach dem, was mit YIN und YANG markiert wird, ist nicht nur ein philologisches und philosophisches, sondern auch und vorerst ein bewegungstheoretisches Problem. Manches mag dabei den Philologen und Philosophen zufrieden stellen, was dem Bewegungstheoretiker nicht so einfach hinnehmbar ist. Dieser ist aber angesprochen, denn es wird behauptet, dass mit YIN und YANG das *Wesen des Bewegens* zu fassen gesucht wird. YIN und YANG wurden im I GING mit Strichen entsprechend einer Orakelentscheidung symbolisiert. Das *Ja* wurde durch einen *einfachen Strich*, das *Nein* durch einen *gebrochenen Strich* angedeutet.

Mit diesen beiden Strichen sollen die beiden **fundamentalen Bewegungen** markiert worden sein.

Wenn man aus bewegungstheoretischer Sicht nun davon ausgeht, dass diese beiden *fundamentalen Bewegungen* nur das **verbindende Bewegen** und das **grenzsetzende Bewegen**²² sein können, dann liegt es nahe:

- dem *Ja* des *einfachen Striches* das *verbindende Bewegen*,
- dem *Nein* des *gebrochenen Striches* das *grenzsetzende Bewegen* zuzuordnen.

Soweit lässt sich aus *bewegungstheoretischer Sicht* der Tradition der chinesischen Philosophie gut folgen. Unproblematisch wäre auch die Zuordnung der Worte:

- YIN zum *gebrochen Strich*
- YANG zum *einfachen Strich*.

Probleme entstehen erst, wenn mit diesen beiden Wörtern auch ihre **heutigen Bedeutungen**, zum Beispiel:

- YANG als *männlich*
- YIN als *weiblich*

²² vgl. HORST TIWALD. *Im Sport zur kreativen Lebendigkeit - Bewegung und Wissenschaft - Philosophische Grundlegung der Sportwissenschaft*. Hamburg 2002:

mittransportiert werden. Wenn man diesen beiden Bewegungen überhaupt Geschlechter zuordnet, was überflüssig ist, dann würde sich nämlich, unserem heutigen Wissen nach:

- für das *Ja* des *verbindenden Bewegens* das *Weibliche*
- für das *Nein* des *grenzsetzenden Bewegens* das *Männliche*

anbieten.

Da nun aber der historische Zustand eingetreten ist, dass aus bewegungstheoretischer Sicht ganz widersinnig:

- am Wort 'Yin' einerseits das *Weibliche*, andererseits der *gebrochene Strich* klebt,
- das Wort 'Yang' analog einerseits mit dem *Männlichen*, andererseits mit dem *einfachen Strich* belegt ist,

steht man vor einem '*gordischen Problem*', das entweder so zu '*zerschlagen*' ist, dass man dem **YIN**:

- das *Weibliche* lässt, aber den *einfachen Strich* des *Ja* zuordnet,
- oder ihm den *gebrochenen Strich* lässt und das *Männliche* zuordnet.

Ich habe mich für die erste Variante entschieden, da meiner Ansicht nach in unserem Sprachgebrauch weder dem Wort 'Yin' das *Weibliche* noch dem Wort 'Yang' das *Männliche* noch auszutreiben ist. Für mich bleibt daher, wenn überhaupt erforderlich,

- das **YIN** das *Weibliche*, bekommt aber **vom heutigen Gebrauch abweichend** hier das Symbol des *einfachen Striches* des *Ja* und das *verbindende Bewegen* zugeordnet;
- das **YANG** symbolisiere ich dementsprechend ebenfalls **vom heutigen Gebrauch abweichend** mit dem *gebrochenen Strich* des *Nein* als *grenzsetzendes Bewegen*.

Wer meine Gedanken weiterverfolgen möchte, der müsste nun bereit sein, **zumindest vorübergehend**, diesen theoretischen Kopfstand mitzumachen.

RICHARD WILHELM schrieb in Hinblick darauf, dass in YIN und YANG im Laufe der Zeit viel hineingeheimnist wurde, Folgendes:

"Natürlich hat diese Lehre vom Yin und Yang, vom Weiblichen und Männlichen als Urprinzipien, auch in der fremden Wissenschaft über China Aufsehen erregt. Man vermutete hier nach bewährten Mustern phallische Ursymbole und was damit zusammenhängt. Zur großen

Enttäuschung solcher Entdecker muss gesagt werden, dass in dem Ursinn der Worte Yin und Yang nichts liegt, was darauf hinweist. Yin ist in seiner Urbedeutung das Wolkige, Trübe; Yang bedeutet eigentlich: in der Sonne wehende Banner, also etwas Beleuchtetes, Helles.

Übertragen wurden die beiden Begriffe auf die erleuchtete und dunkle (d.h. südliche und nördliche) Seite eines Berges oder Flusses (wo aber die Südseite im Blick auf den Fluss dunkel, d.h. Yin, und die das Licht reflektierende Nordseite hell, d.h. Yang, ist).

Von hier aus wurden die Ausdrücke dann auf das Buch der Wandlungen übertragen auf die beiden wechselnden Grundzustände des offenbaren Seins. Es verdient übrigens bemerkt zu werden, dass sie im eigentlichen Text des Buches in diesem Sinn gar nicht vorkommen, ebensowenig in den ältesten Kommentaren, sondern erst in der großen Abhandlung, die ja in manchen ihrer Teile schon unter taoistischem Einfluss steht. Im Kommentar zur Entscheidung ist statt dessen von Festem und Weichem die Rede.²³

²³ RICHARD WILHELM in der Einleitung zum von ihm übersetzten Buch I GING. RICHARD WILHELM. *I Ging. Texte und Materialien*. Düsseldorf, Köln 1977. S. 19 f: Verlag Eugen Diederichs (*Gelbe Reihe*, Hrsg. WOLFGANG BAUER)

Schwarz und weiß

Ich betrachte die Striche des I GING, wie schon erwähnt, als Symbole für die beiden *fundamentalen Bewegungen*:

- dem *verbindenden Bewegen* ordne ich den *einfachen Strich*,
- dem *grenzsetzenden Bewegen* den *gebrochenen Strich* zu.

Der ungebrochene *einfache Strich* bringt dabei die Nähe *des verbindenden Bewegens* zur formlosen **Leere** (zur konkreten inhaltliche **Fülle**) zum Ausdruck im Gegensatz zum *gebrochenen Strich*, der das *grenzsetzende Bewegen* symbolisiert und dessen Nähe zum grenzsetzenden **Nichts** symbolisieren soll.²⁴ Dies bedeutet, dass

- beim *gebrochenen Strich* die **Lücke** (als trennendes **Nichts**) die die Bedeutung tragende **Figur** ist,
- im Gegensatz zum *einfachen Strich*, bei dem als bedeutungstragende Figur die verbindende **Fülle** des Striches fungiert.

Von dieser Symbolik her wäre bei einer geschlechtlichen Zuordnung der *gebrochene Strich* daher kein weiblich 'Empfangendes', sondern etwas männlich 'Eindringendes und grenzsetzend Trennendes'.

Vergleicht man diese Interpretation mit den Bedeutungen der unterschiedlichen Farben *Weiß* und *Schwarz* im kreisförmigen Symbol des TAIJI, dann scheint die dortige Farbzuzuordnung dieser Auffassung zu entsprechen. Dort bedeutet:

- das dunkle **schwarze** Feld YIN, das fließend *verbindende Bewegen*, die schöpferisch **Dasein-gebende Fülle** ('Leere an Form'), das 'Weiche', das 'Wolkige'; (nach meiner Zuordnung als *schwarzes Feld* den *einfachen schwarzen Strich*);
- das helle **weiße** Feld dagegen YANG, also *das grenzsetzende Bewegen*, das schöpferisch **Form-gebende Nichts**, das mit Grenzen *definierte 'Feste'* (nach meiner Zuordnung die **weiße Lücke** im *gebrochenen Strich*).

²⁴vgl. HORST TIWALD. *Im Sport zur kreativen Lebendigkeit - Bewegung und Wissenschaft - Philosophische Grundlegung der Sportwissenschaft*. Hamburg 2002.

Der geteilte Kreis

In einem buddhistischen Tempel in CHINA entdeckte ich das kreisförmige Symbol des TAIJI. Auf die Frage, was dieses Symbol in einem buddhistischen Tempel bedeute, konnte ich erfahren, dass die Mönche strikt abstreiten, dass dies das Symbol des TAIJI sei, denn *Schwarz* und *Weiß* hätten ihre Seiten vertauscht usw.

Wenn man die Wiedergaben des Symbols des TAIJI aufmerksam betrachtet, kann man verschiedene Varianten des kreisförmigen Symbols entdecken²⁵, zum Beispiel drehen die einen im Uhrzeigersinn (die Trennlinie zwischen *schwarz* und *weiß* ist ein Fragezeichen)²⁶, die anderen drehen gegen den Uhrzeiger (die Trennlinie ist ein 'S')²⁷. Es gibt auch solche, bei denen die Trennung zwischen *schwarz* und *weiß* waagerecht verläuft²⁸ und solche, wo das *schwarze* Feld rechts ist.²⁹

Das kreisförmige Symbol des TAIJI bringt also auch **Wandlungsmöglichkeiten** entsprechend folgenden Variablen zum Ausdruck:

- es kann durch ein **'S'** oder durch ein **Fragezeichen** in zwei Felder getrennt sein;
- diese Trennung kann **horizontal** oder **vertikal** verlaufen;
- die jeweils linke **Seite** (wenn man das Symbol vertikal dreht) kann **weiß** oder **schwarz** sein.

²⁵ Über das Werden der Philosophie des LAO TZU bzw. der verschiedenen Interpretationen von YIN und YANG geben einen guten Einblick: FLORIAN C. REITER. *Lao-tzu zur Einführung*. Hamburg 1994: Junius Verlag und DIANA FFARINGTON HOOK. *I Ging für Fortgeschrittene - Strukturen, Kräfte, Kombinationen*. Düsseldorf, Köln 1983: Verlag Eugen Diederichs (*Gelbe Reihe*).

²⁶ vgl. MARCEL GRANET. *Das chinesische Denken*. Frankfurt 1985. S 350.

²⁷ vgl. RICHARD WILHELM in der Einleitung zum von ihm übersetzten Buch 'I GING': RICHARD WILHELM. *I Ging. Texte und Materialien*. Düsseldorf, Köln 1977. S 19: Verlag Eugen Diederichs (*Gelbe Reihe*, Hrsg. WOLFGANG BAUER).

²⁸ HARTMUT WALRAVENS. *China illustrata - Das europäische Chinaverständnis im Spiegel des 16. Bis 18. Jahrhunderts*. Wolfenbüttel 1987. S 204.

²⁹ *Europa und die Kaiser von China - 1240-1816*. Berliner Festspiele. Frankfurt/Main 1985. S 65: Insel Verlag.

Die Kombination dieser Unterschiede ergibt **acht** verschiedene kreisförmige TAIJI-Symbole entsprechend den **acht Grundmustern** aus jeweils drei Strichen, wie sie im I GING zu finden sind.

"Diese acht Zeichen wurden als Bilder dessen, was im Himmel und auf Erden vorging, aufgefasst. Dabei herrschte die Anschauung eines dauernden Übergangs des einen in das andere, ebenso wie in der Welt ein dauernder Übergang der Erscheinungen ineinander stattfindet.

Hier haben wir nun den entscheidenden Grundgedanken der Wandlungen. Die acht Zeichen sind Zeichen wechselnder Übergangszustände, Bilder, die sich dauernd verwandeln.

Worauf das Augenmerk gerichtet war, waren nicht die Dinge in ihrem Sein - wie im Westen hauptsächlich der Fall war - , sondern die Bewegungen der Dinge in ihrem Wechsel. So sind die acht Zeichen nicht Abbildungen der Dinge, sondern Abbildungen ihrer Bewegungstendenzen."³⁰

Wenn man durch den Mittelpunkt des Kreises des TAIJI-Symbols die drei bereits angesprochenen Achsen ('oben-unten', 'links-rechts' und 'vorne-hinten') legt, dann kann man durch Drehen des Symbols um diese Achsen alle acht Wandlungen des Symbols erzeugen und eine Reihe von Gesetzmäßigkeiten entdecken.

³⁰ RICHARD WILHELM in der Einleitung zum von ihm übersetzten Buch 'I GING'. RICHARD WILHELM. *I Ging. Texte und Materialien*. Düsseldorf, Köln 1977. S. 15: Verlag Eugen Diederichs (*Gelbe Reihe*, Hrsg. WOLFGANG BAUER).

Acht Räume des Selbstbewegens

Ich habe schon referiert,

- dass TAIJI auch den **Dachfirst** meint, die *'Linie'*, die *'eins'* ist und alles zusammenhält;
- dass mit dieser *Eins* gleichzeitig die *Zweiheit* in die Welt kommt;
- und mit dieser zugleich **'oben und unten'**, **'rechts und links'** sowie **'vorne und hinten'**, also die *Dreiheit* gegeben ist.

Die bereits dargestellten drei Variablen im kreisförmigen Symbol für das TAIJI können diesen Dimensionen zugeordnet werden.

- Zum Beispiel könnte:
 - die Variable *'S oder Fragezeichen'* die Dimension *'oben oder unten'*;
 - das *'schwarze oder weiße'* Feld die Dimension *'hinten oder vorne'*;
 - die *'horizontale oder vertikale'* Trennlinie die Dimension *'links oder rechts'* bedeuten.

Mit diesen Dimensionen wäre uns dann der **dreidimensionale Raum** gegeben.

Um uns diesen zu veranschaulichen, können wir an die **drei** Ebenen denken, die wir durch unseren Körper legen und in denen wir uns bewegen können:

- die *Sagittalebene* (Scheitel-Nase-Nabel), die den Körper in zwei symmetrische Teile trennt, in der wir die Bewegung der Rolle vorwärts oder rückwärts realisieren, in der wir *vor* und *zurück* gehen und in der wir uns nach *oben* und *unten* bewegen;
- die *Frontalebene* (Auge-Mund-Auge), in der wir seitlich Radschlagen, in der wir seitlich nach *links* oder *rechts* gehen und in der wir uns nach *oben* und *unten* bewegen;
- die *Horizontalebene* (Ohr-Nasenspitze-Ohr), in der wir uns um unsere Längsachse (Kopf-Fuß) drehen, in der wir *vor* und *zurück* sowie seitlich nach *links* oder *rechts* gehen.

Wir können diese Bewegungsrichtungen natürlich kombinieren und bekommen schraubende Bewegungen in **unterschiedliche Räume** hinein. Legen wir durch unsere Körpermitte die drei symbolisierten Achsen (*'oben-unten'*, *'vorne-hinten'*, *'links-rechts'*), dann bildet unsere Körpermitte das **Gemeinsame** von

genau **acht** Räumen, in denen unser gesamtes *Selbstbewegen* verläuft und jeweils als bestimmtes *Muster* definiert werden kann³¹.

Wir können uns in alle **acht** Räume uns **ausdehnend** (*repulsiv*, *raumvergrößernd*) hineinbewegen, uns aber auch *raumverkleinernd* aus ihnen *attraktiv* zurückziehen. Wir treffen hier auf eine neue Variable, welche die bisher gefassten Bewegungen (in *acht* verschiedene Räume hinein) vervielfacht.

Eine Bewegung kann zum Beispiel:

- bezogen auf die Dimension 'vorne-hinten', *raumverkleinernd* (*attraktiv*) sein, sich aber in ihrer bogenförmigen Ausführung gleichzeitig seitlich *links* vom Körperzentrum *repulsiv* entfernen;
- aber auch das Gegenteil ist möglich. Es gibt auch eine bogenförmige Bewegung, die sich in der Dimension 'vorne-hinten' *repulsiv* entfernt, sich aber gleichzeitig seitlich *links* *attraktiv* dem Körperzentrum nähert;
- schließlich gibt es Bewegungen, die in beiden Dimensionen gleichsinnig *attraktiv* oder gleichsinnig *repulsiv* sind;
- diese Systematik lässt sich natürlich in alle drei Dimensionen hinein kombinatorisch weiterbauen.

Wenn wir alle unsere diesbezüglichen *Bewegungsmuster* formalisieren, gelangen wir zur **Verdoppelung** der *acht* Grundmuster und zu ihren Kombinationen entsprechend den Mustern im I GING.

Wir könnten auch zwei Großgruppen von Bewegungen bilden und zum Beispiel:

- das vorwiegend *verbindende* *Bewegen* der raumaufspannenden *Repulsion* zuordnen und dann als '**Yin-Bewegung**' bezeichnen;
- im Gegensatz zu dem vorwiegend *grenzsetzenden* *Bewegen*, das wir der raumverkleinernden *Attraktion* zuordnen und dann als '**Yang-Bewegung**' bezeichnen könnten.

Wie wir bereits gesehen haben, liegt das Problem in der Bestimmung des '**vorwiegend**', denn was in der einen Dimension vorübergehend *attraktiv* ist kann gleichzeitig in anderen Dimensionen *repulsiv* sein und im Verlauf des

³¹ Diesen Gedanken hat bereits RUDOLF VON LABAN in faszinierender Weise ausgebaut. vgl. RUDOLF VON LABAN. *Der Moderne Ausdruckstanz*.

bogenförmigen Bewegens **pulsierend** von *Attraktion* zu *Repulsion* wechseln und umgekehrt.

Zusätzlich kann sich ein Körperteil, zum Beispiel die rechte Hand, *repulsiv* vom Körper entfernen, während sich ein anderer Körperteil, zum Beispiel die linke Hand, gleichzeitig dem Körperzentrum *attraktiv* nähert.

Setze ich mein Körperzentrum selbst in Bewegung, etwa durch eine *Lokomotion*, dann wird das Bewegen noch komplexer, denn es bewegen sich dann die beschriebenen Bewegungen in '*bewegten Räumen*', was zu einer zwar berechenbaren, aber schwer überschaubaren Vielfalt von Mustern führt.

Wir können diese *Muster* in ihrer Gesamtheit schwer überschauen, aber wir können sie beim *Selbstbewegen* in der '**Arbeit der Achtsamkeit**' einzeln, aber auch zu mehreren, selbst realisieren und simultan *achtsam* verfolgen.

Innerhalb dieser Vielfalt kann sich in jeder Dimension die *Richtung*, auch bezogen auf ein **außerkörperliches Zentrum**, *umkehren* und das jeweilige *Muster pulsierend* wandeln.

Zeit und Raum

Mit der Linie, die **'eins'** ist, kommt die *'Zweiheit'* in die Welt. Es gibt *vorne* und *hinten*, wie bei der **Zeit**. Eigentlich gibt es aber keine *Mitte*, auf die das *Vorne* und das *Hinten* bezogen wäre, denn die **Linie als Bewegung** ist in ihrem **Wesen**, als eindimensionales Ausdehnen, gerade das **'nicht an einem Ort sein können'**.

Es gibt immer nur *'sowohl vorher als auch nachher'* und gleichzeitig *'weder vorher noch nachher'*.

Das *'Hier und Jetzt'* der **Zeit** ist keine *Gegenwart* im Sinne einer *'Mitte'* zwischen *'vorher'* und *'nachher'*, sondern nur die *Wahrscheinlichkeit*, das *Feld*, die *Dauer* zwischen einem *Vorher* und einem *Nachher*, **die ebenfalls nie als Schnittstelle 'Gegenwart' waren oder sein werden.**

Mit der *'Zweiheit'* (der *Zeit*) ist aber sofort *'oben und unten'*, *'vorne und hinten'* und *'links und rechts'* gegeben.

Das **Bewegen** schafft nicht nur die **eindimensionale Zeit** als *Zweiheit*, sondern spannt gleichzeitig den *dreidimensionalen Raum* auf.

Aber auch in diesem ist das *Bewegen* keine *Ortsveränderung*, sondern in ihrem **Wesen** gerade das **'Nicht an einem Ort sein können'**, die *'Unmöglichkeit ruhend zu sein'*.

Die **Erscheinung** der *Bewegung* ist dagegen die **'Negation dieser Unmöglichkeit'**, die aber nicht die *'Möglichkeit an einem Ort zu sein'* herstellt, sondern nur die **'Wahrscheinlichkeit irgendwo nicht zu sein'**.

So ist ein **bewegter Körper**, bei welchem sich die eindimensionale Zeit als die vierte Dimension des bewegten Körpers wiederholt,

- **weder** in der **Mitte** zwischen dem Ort, *'wo er unmittelbar vorher war'*, und dem Ort, *'wo er unmittelbar nachher sein wird'*;
- **noch** ist er zugleich **sowohl** an dem Ort *'unmittelbar vorher'* **als auch** an dem Ort *'unmittelbar nachher'*;
- **noch** ist er **weder** an dem Ort *'wo er vorher war'* **noch** an dem Ort *'wo er nachher sein wird'*.

Ort (Ruhe) und Bewegen (Richtung) bilden einen Widerspruch. Die Bewegung ist der 'Schein zu sein', sie ist als die 'graduelle Wahrscheinlichkeit irgendwo nicht zu sein', ein 'aufgespanntes Feld', in dem die Bewegungsrichtung in der Dialektik von verbindendem Bewegen und grenzsetzendem Bewegen immer wieder pulsierend umschlagen kann.

Gegenseitiges Einstülpen

Dieses Bemühen, die Vielfalt der drei Dimensionen in den Griff zu bekommen, bedeutet aber nicht mehr, als *'bis drei zählen zu lernen'*. Die Beschäftigung mit den 64 Kombinationen (wie sie im I GING dargestellt wurden) und mit der Vielfalt jener Bewegungen, die ihre Wandlungen erzeugen, ist ein gutes Geistestraining. Diese *Muster* aber bereits für ein Abbild des **gesamten Lebens** zu betrachten, ist meiner Meinung nach etwas voreilig.

Es ist gut, wenn man **'bis drei zählen'** kann. Dies zu erlernen sollte man nicht gedankenlos überspringen. Der Weg vom *'Bis-drei-zählen'* bis zu einer mittelbaren Erfassbarkeit der Komplexität des *Lebens* ist aber ein langer.

Wenn wir uns komplexen und hochorganisierten Erscheinungen der *Materie* zuwenden, dann können wir aber sehr wohl die Methode gebrauchen, in die wir uns beim *'Bis-drei-zählen'* vertieft haben.

Das gegenseitige *Verwinden* (das sich gegenseitig *Einstülpen*) sowie das *pulsierende Umschlagen* in andere Richtungen und Qualitäten sind Phänomene, die sich bei der Betrachtung des *Lebens* immer wieder aufdrängen.

Wir haben bei den drei Dimensionen, in die sich das *'Eine'* auseinandersetzt, bisher von *'oben-unten'*, *'links-rechts'* und *'vorne-hinten'* gesprochen und sind damit zwangsläufig bei den *raumzeitlichen Bewegungen* gelandet.

Man könnte das *'ungeschiedene Ganze'* (*Wuji*) entsprechend dem Gedanken der *'materia prima'*³² als *Materie* auffassen, die sich unmittelbar in eine *Dreiheit* teilt. Dadurch würde die *Materie* dann als *'geschiedenes Ganzes'* (*Taiji*), eine Einheit von **drei** gegenseitig *verwundenen* Aspekten darstellen. Die *Materie* **erscheint** dann in ihren Aspekten: *Stoff*, *Energie* und *Information*. Jeder einzelne dieser drei Aspekte enthält aber in sich die beiden anderen, hat sie *verwunden* und kann daher in sie *umschlagen*.

³²vgl. mein Projektpapier Nr. 8. *Körper, Geist und Psyche im 'Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining'*. Hamburg, 12. 01. 1999: Internet: www.tiwald.com, zum kostenlosen Herunterladen im Ordner „Buch-Manuskripte“.

Jedes materielle Ding steht aus dieser Sicht mit allen anderen in einem fundamentalen *Wechselwirkungs- und Widerspiegelungszusammenhang*, der auf der Ebene des **Lebens** als *'Stoff-, Energie- und Informationswechsel'* erscheint.

In jeden *Organismus* ist einerseits die *Umwelt in allen drei Aspekten* mehr oder weniger *eingestülpt*, andererseits *stülpt* sich der *Organismus bewegend* in die *Umwelt* ein und verändert diese. Die *Umwelt* hinterlässt im *Organismus* ihre Handschrift, der *Organismus* die seine in der *Umwelt*, in dem der diese in *Technik* und *Kultur* umgestaltet.

Der lebende *Organismus fließt* mit seinem *Selbstbewegen* durch die *Umwelt*, und die *Umwelt fließt* im *'Stoff- Energie und Informationswechsel'* durch ihn hindurch, baut **durch das Fließen** einerseits im *stofflichen* Aspekt **körperliche Strukturen**³³ auf, andererseits im *informationellen* Aspekt ein *'Internes Modell der Welt'* als ein *'System symbolischer Formen'*.

Aus dieser Sicht entsteht die *stoffliche Struktur* des *Organismus* erst dadurch, dass die *Umwelt* einerseits den *Organismus durchfließt*, andererseits der *Organismus* sich *funktional* selbst durch die *Umwelt bewegt*. So geht auch, beim Aufbau des Nervensystems, der *informationell* akzentuierte Fluss des *'sanften Wechselwirkens mit der Umwelt'* durch den Körper und **dem strukturellen Aufbau von Nervenbahnen voran**. Insofern kann man wegen fehlender histologischer Befunde nicht darauf schließen, dass es keine *Meridiane* gäbe, in denen *Qi* fließe, wenn man mit *Qi* den Fluss einer ganz fundamentalen (einfachen) lichtähnlichen Energie meint. Die fehlenden histologischen Befunde weisen aber auch nicht darauf hin, dass etwas fließt und dass es sich dabei um eine ganz fundamentale Energie handeln müsse.

Eine treffende Beobachtung des *Einstülpens* der *Umwelt* in den *Organismus* machte bereits HERMANN BOERHAAVE³⁴, der, wie IMMANUEL KANT berichtet,

³³ vgl. auch die Gedanken von THEODOR SCHWENK. *Das sensible Chaos - Strömendes Formenschaftern in Wasser und Luft*. Stuttgart 1962.

³⁴ Der Holländer HERMANN BOERHAAVE (1668-1738) zählt neben FRIEDRICH HOFFMANN (1660-1742) und GEORG ERNST STAHL (1660-1734) zu den bedeutendsten Medizinsystematikern des 18. Jahrhunderts. Er war der erste, der einen geordneten und regelmässigen klinischen Unterricht erteilt hat. Seine berühmtesten Schüler waren VAN SWIETEN (1700-1772), der spätere Leibarzt der KAISERIN MARIA THERESIA und Begründer der älteren 'WIENER SCHULE', und der grosse Physiologe ALBRECHT VON HALLER (1708-1777).

gesagt haben soll, **dass das Tier eine Pflanze sei, die ihre Wurzeln im Magen** (inwendig) **habe**.

KANT schließt daran den Gedanken, dass mit zunehmendem *Einstülpen* der *Umwelt* in den lebenden *Organismus*, dieser immer mehr genötigt wird, **durch Selbstbewegen die Umwelt zu durchfließen und sich bewegend in diese einzustülpen**. Das *Selbstbewegen* wird so zum **Lebensmittel** des höherorganisierten **Lebens**.

KANT merkte zu BOERHAAVE folgendes an:

"Vielleicht könnte ein anderer eben so ungetadelt mit Begriffen spielen und sagen: 'Die Pflanze ist ein Tier, das seinen Magen in der Wurzel (äußerlich) hat'.

*Daher auch den letzteren die Organe der willkürlichen Bewegung und mit ihnen die äußerlichen Merkmale des Lebens fehlen können, die doch den ersteren notwendig sind, weil ein Wesen, welches die Werkzeuge seiner Ernährung in sich hat, sich selbst seiner Bedürfnis gemäß muss bewegen können, dasjenige aber, an welchem dieselbe außerhalb und in den Elementen seiner Unterhaltung eingesenkt sind, schon gnugsam durch äußere Kräfte erhalten wird, und, wenn es gleich ein Principium des inneren Lebens in der Vegetation enthält, doch keine organische Einrichtung zur äußerlichen willkürlichen Tätigkeit bedarf."*³⁵

Mit zunehmendem gegenseitigen *Einstülpen* entstehen immer höher organisierte **Organismen**. Es entsteht immer mehr *Selbstständigkeit* und dadurch die Fähigkeit und **Notwendigkeit** des *Selbstbewegens*. Es entsteht sichtbares **Leben**.

Mit der akzentuierten *Selbstständigkeit* entsteht auch das *Ich-Gefühl* der **wertenden Bezogenheit** (auf den *selbstständigen Organismus*) und damit auch *Verantwortung* in einem mehrdimensionalen Wertesystem. Was zum Wohle des eigenen *Organismus* ist, muss nicht zwangsläufig auch zum Wohle anderer *Organismen* und des *eingestülpten Ganzen* (des umfassenden 'Wir'³⁶)

³⁵ IMMANUEL KANT. *Träume eines Geistersehers, erläutert durch Träume der Metaphysik*. (Zweites Hauptstück).

vgl. IMMANUEL KANT. (Hrsg. STEFFEN und BIRGIT DIETZCH) *Von den Träumen der Vernunft - Kleine Schriften zur Kunst, Philosophie, Geschichte und Politik*. Wiesbaden 1979. S. 133f.

³⁶ vgl. HORST TIWALD. *Die Kunst des Machens und der Mut zum Unvollkommenen - Die Theorie der Leistungsfelder und der Gestaltkreis im*

sein und umgekehrt. Es geht also darum, diese *Widersprüche auszubalancieren*, was nur in einer **'gründlichen'** und *unmittelbaren* Beziehung zum *Ganzen* erfolgreich sein kann. Diese innere **'ausrichtende'** Quelle des Wertes, bzw. der *Richtung des Handelns* ist im chinesischen Weltbild des DAOISMUS als *Ganzes das Dao*.

Das ausbalancierte Hervorquellen der *Tugend (Te)* aus diesem **'Grunde'**, in einem unmittelbaren Bezug zum **'Ganzen'**, nennt man *'wu wei'*, was oft mit *'nicht Tun'* übersetzt wird.

Dieses *Nicht Tun* bedeutet aber keineswegs passiv nichts zu tun, sondern die *Selbstständigkeit* in Einklang mit dem *Ganzen* zu bringen und aus diesem Verbundensein das **richtige** (qualitativ gerichtete) und **maßvolle** (quantitativ dosierte) Handeln zu realisieren.

Der Gestaltkreis

Das gegenseitige *Verwinden* (sich gegenseitig *Einstülpen*) ist ein Phänomen, das sich auf allen Organisationsebenen der *Materie* wiederfindet, allerdings in immer wieder verblüffend neuen Bewegungen.

Je höher die Organisation, um so mehr durchdringen sich *Welt* und *Organismus*.

Es ist daher schwer zu sagen, wo die *Grenze* zwischen dem Auseinandergesetzten verläuft. Die Einheit lässt sich nicht absolut zerreißen. In der *inneren Empirie* unseres *Selbstbewegens* können wir diese Einheit *erleben*. Oft wird dieses Erlebnis als ein '*Verschmelzen*' bezeichnet, was sich zwar umgangssprachlich anbietet, aber wissenschaftlich irreführend ist.

Das Wort '*Verschmelzung*' unterstellt nämlich, dass etwas vorher Getrenntes zusammengefügt wird. Dies ist aber keineswegs der Fall.

Es stellt sich bloß ein *Erleben* ein, das dem *Tatsächlichen*, das immer gegeben ist, entspricht, im Gegensatz zu unserer alltäglichen *Meinung*.

Diese alltägliche *Meinung* verbaut uns als '*falsches Bewusstsein*' das *Erleben* des *Tatsächlichen*. Dieses wird uns erst dann bewusst, wenn entweder unsere *Meinung*, die wir als Schleier über das *Tatsächliche* breiten, sich etwas verflüchtigt hat, oder wenn das *Tatsächliche* so klar und deutlich dem *Erleben* gegeben ist, dass die *Faszination* des *Tatsächlichen* die Fesseln unserer theoretischen Vorurteile durchbricht.

Es geht daher nicht darum, dass in einem *besonderen Erlebnis* eine sogenannte '*Subjekt-Objektspaltung*' überwunden wird, sondern dass wir zum *Tatsächlichen* vordringen und uns dessen *erlebnisintensiv* gewahr werden. Die

sogenannte *Spaltung* ist bloß ein '**praktikabler Wahn**', der unser *Bewusstsein* beherrscht.

Man kann nicht vereinen, was real gar nicht getrennt war, sondern bloß einen herrschenden Irrtum beseitigen.

VIKTOR VON WEIZSÄCKER schrieb zu diesem *Erleben*, das Ausgangspunkt für seine '*Theorie des Gestaltkreises*' war:

"Es handelt sich um einen sozusagen inspiratorischen Augenblick, den ich 1915 im Felde erlebte; einen Augenblick, in welchem sich mir die ursprüngliche Ungeschiedenheit von Subjekt und Objekt gleichsam leiblich denkend offenbart hat. Bei ruhigem Betrachten einer dort hängenden Patronentasche bin ich Patronentasche, und diese ist ich.

Die sinnliche Gegenwart eines äußeren Gegenstandes der aktuellen Wahrnehmung weiß nichts von einer Spaltung in Subjekt und Objekt. Die erkenntnistheoretische Frage, wie das Subjekt in den Besitz des Objekts gelangen, wie das Objekt in das Subjekt Eingang finden könne - diese Frage ist offenbar sinnlos, wenn jener Zustand des sinnlichen Erlebens ein ursprünglicherer und vor aller Analyse höchst wirklicher ist. Man sieht sofort die Beziehung dieser Inspiration zur Identitätsphilosophie, zum Taoismus. Nehmen wir an, diesem Urerlebnis des Eins-Seins von Subjekt und Objekt stehe das Primat zu, dann wird die Aufgabe der Erkenntnistheorie und der Wahrnehmungstheorie nicht darin bestehen zu erklären, wie das Subjekt zum Objekt komme, sondern wie die Trennung, die Scheidung von Subjekt und Objekt zustande komme."³⁷

VIKTOR VON WEIZSÄCKER hat in seiner '*Theorie des Gestaltkreises*' gezeigt:

- wie sich nicht nur *Mensch (Organismus)* und *Umwelt* gegenseitig *einstülpen* und eine *kreisartige* Einheit bilden;
- sondern er machte am Beispiel der *Einheit von Wahrnehmen und Bewegen* auch deutlich, wie sich die verschiedenen Aspekte der *MATERIE* gegenseitig *verwinden*, wie das *informationelle* Wahrnehmen und das *stoffliche (körperliche)* Bewegen auf einem *energetischen* (er nannte es '*geistigen*') Hintergrund ebenfalls eine untrennbare Einheit bilden.

Das **Selbstbewegen** des Menschen besteht nicht nur aus dem, was er selbst tut. In seinem *Selbstbewegen* ist auch das *verwunden*, was die **Umwelt** als *Frage* '*vorwirft*' und was als äußere *prägende Kraft* das *Bewegen* mitgestaltet. In der Auseinandersetzung von *Organismus* und *Umwelt* sind die

³⁷VIKTOR VON WEIZSÄCKER. *Natur und Geist*. München 1977. S. 68.

Selbstbewegungen des Menschen '*Frage-Antwort-Einheiten*' innerhalb eines '*Feldes von Lösungsvarianten*'. Eine '*Leistung*' war für VIKTOR VON WEIZSÄCKER aus dieser Sicht die Lösung eines Problems **auf mehreren Wegen**.

In jedem Problem steckt gleichsam ein ganzes *Feld* von Lösungen, und jede Lösung verweist wiederum auf ein breites '*Anwendungsfeld*'.

In eine *Frage* ist ein '*Antwort-Feld*' eingestülpt und in jede *Antwort* eine '*Frage-Feld*':

- das '*achtsame Vertiefen*' in das Problem der *Umwelt* lässt das *spontane Antworten* reifen,
- das '*achtsame Vertiefen*' in die *Antwort* zieht einen hinaus in das '*Frage-Feld*', das der *Antwort* als Problem '*vorgeworfen*' war.

Wenn wir die Bewegung als *Antwort* auf eine motorisch lösbare *Frage* der *Umwelt* betrachten, dann wird in der '*Arbeit der Achtsamkeit*'

- aus der *Antwort* der in ihr liegende **Sinn**, d.h. die zu ihr gehörende *Frage*, gleichsam herausgezogen;
- im achtsamen Hinwenden auf die *Form* der *Antwort* wird dagegen **in ihr** der *Sinn* erfasst.

So wird über die *Achtsamkeit* das '*Leistungsfeld*', das in die *Umwelt* **real** hinausgreift, auch **subjektiv** aufgespannt. In der '*Arbeit der Achtsamkeit*' wird durch das Differenzieren des Akzentgefüges der *Achtsamkeit* immer mehr *Freiheit* gewonnen. In diesem Prozess arbeitet sich die *Achtsamkeit* auf die tragende '*Grund-Kohärenz*' von *Person* und *Umwelt* vor.

In der Tiefe des Bewegens, in seinem *Sinn*, wird sozusagen **von innen her real in den Raum hinausgegriffen**.

In der Tiefe des Akzentgefüges der *Achtsamkeit* wird im Bewegen die fundamentale Verbundenheit, die '*Sinn-Orientierung*', die *Intention* auf die Welt **erlebt** und in *Achtsamkeit* erfasst.

Die im *Gestaltkreis* von VIKTOR VON WEIZSÄCKER zugrundegelegte Einheit von *Person (Organismus)* und *Umwelt* wird bei der '*Arbeit der Achtsamkeit*' in der *Einheit von Bewegen und Wahrnehmen* zu erlangen gesucht. Bei Zielungsbewegungen ist das '*wahrnehmende Erfassen eines Zieles*' fundamental verbunden mit dem '*zielerreichenden Bewegen*':

- die auf das *Ziel* gerichtete *Achtsamkeit* **führt** das Bewegen;

- die auf die *Zielungsbewegung* gerichtete *Achtsamkeit* **vereint** mit dem Ziel.

Es verhält sich also **genau umgekehrt**, als es auf den ersten Blick erscheint!

Auf den ersten Blick hin würde man nämlich annehmen,

- dass man das Treffen verbessert, wenn man sich auf das Ziel *konzentriert*,
- und die Technik optimiert, wenn man sich auf die Bewegung *konzentriert*.

Dieses Verfahren würde aber im *Bewusstsein* (**nicht aber real!**) das *Ziel* vom *Weg isolieren*. Es würde zu einer sogenannten '*Subjekt-Objekt-Spaltung*' im Bewusstsein beitragen.

Wir können uns die paradox erscheinende Einheit von *Umwelt* und *Organismus*, die Einheit von **äußerem** Ziel und **eigener** Schieß-Bewegung, am kreisförmigen Symbol für YIN und YANG veranschaulichen:

Die *weiße* Kreishälfte wollen wir symbolisch für das äußere Ziel und die *schwarze* für das eigene Bewegten setzen.

Bei der '*Arbeit der Achtsamkeit*' bemühen wir uns nun, im *schwarzen* '**Feld des Bewegens**' das Ziel als *weißen* Punkt, und im *weißen* '**Feld des Zieles**' das eigene Bewegten als *schwarzen* Punkt zu ergreifen. *Weiß* und *Schwarz* enthalten in sich das, wovon sie **auseinandergesetzt** sind.

Die Einheit von *Organismus* und *Umwelt* sowie die Einheit von *Bewegen* und *Wahrnehmen* sind also einerseits klar auseinanderzuhalten, andererseits aber in ihrem **paradox erscheinenden** inneren Zusammenhang zu sehen. So sind im *Gestaltkreis Organismus* und *Umwelt* sowie *Bewegen* und *Wahrnehmen* einerseits fundamental zur Einheit verbunden, setzen sich aber andererseits zur *Form* auseinander.³⁸

³⁸ ausführlicher hierzu in meinem Referat zum 1. Internationalen Kyudo Symposium (13. August 1994 in Hamburg). In: HORST TIWALD. *Die Kunst des Machens oder der Mut zum Unvollkommenen - Die Theorie der Leistungsfelder und der Gestaltkreis im Bewegtenlernen*. Hamburg 1996. S 56 ff.

Der kreative Aktsprung

VIKTOR VON WEIZSÄCKER hat auch gezeigt, wie es beim Bewegen zu *Qualitätssprüngen*, zu sogenannten '*Aktsprüngen*' kommen kann.

Dabei gilt es in Erinnerung zu behalten, dass leibliche Bewegungen als '*Frage-Antwort-Einheiten*' mit ganz spezifischen '*Leistungen*' der Umweltbewältigung zusammenhängen.

Wenn bei einer biologischen Umweltbewältigung eine Herausforderung **quantitativ** verändert wird, dann passt die '*gewohnte*' Antwort **nur innerhalb bestimmter Grenzen**.

Die *Frage* der *Umwelt* kann innerhalb dieser *Grenzen* (in ihrer *Toleranz*) mit einer ebenfalls quantitativ intensivierten Realisierung des gleichen *Leistungsmusters* erfolgreich beantwortet werden. Ab einer gewissen Grenze wird dieses '*Leistungsmuste*' aber immer unökonomischer, unzweckmäßig und schlägt schließlich **kreativ** in ein qualitativ neues '*Leistungsmuste*' um.

VIKTOR VON WEIZSÄCKER hat diesen *Funktionswandel* eingehend untersucht und ihn als etwas biologisch Grundlegendes erkannt. Er nannte diesen *Umschlag* den '*Aktsprung*':

"Mit der stetigen Änderung einer Reizgröße oder einer Funktionsgröße ergeben sich unstetige Änderungen der Leistung. Steigert ein Pferd seine Fortbewegungsgeschwindigkeit, so fällt es sprungweise vom Schritt in Trab, Galopp. Es läuft bei jedem solchen Sprung nicht nur schneller, sondern vor allem anders... Man darf diese Unstetigkeiten als Aktsprünge bezeichnen... Man kann sagen: das Subjekt, der unendlichen, stetigen und quantitativen Mannigfaltigkeit der physikalischen Welt gegenübergestellt, beschränkt sich in Begegnung mit ihr auf eine

endliche Menge von Qualitäten; eine Qualität ist dann für das Subjekt repräsentativ für eine ganze Schar quantitativer Variationen. Der biologische Akt vollzieht den Qualitätssprung als eine Art der Qualifizierung des Quantitativen, und diese bedeutet seine subjektive Einschränkung, vielleicht seine Rettung gegenüber der uferlosen Unbegrenztheit des Quantitativen...

*Der Funktionswandel ermöglicht die improvisierende Individuation; die Qualität, die repräsentative Einschränkung der Quantitäten. Beides weist auf den großen Spielraum der Unabhängigkeit des Organismus gegenüber seiner Umwelt hin. Weil die Funktionen labil und der Akt von der Qualität verhältnismäßig unabhängig ist, kann individuelles Leben sich gegen eine Welt behaupten."*³⁹

Jedes *Leistungsmuster* hat also bei ganz spezifischen Aufgabenstellungen seinen biologischen *Sinn*. Ändert sich aber die Aufgabenstellung über den Problembereich hinaus (wird die *Toleranz transzendiert*, d. h. *überschritten*), dann wird sozusagen ein anderes biologisches Muster *aufgerufen*.

Wenn wir nun gedanklich zurückkehren zum kreisförmigen TAIJI-Symbol, bei dem durch Drehung um drei Achsen ('oben-unten', 'vorne-hinten' und 'links-rechts') acht verschiedene Muster herstellbar sind. Dabei kippt durch kontinuierliches Drehen das Muster **allmählich/plötzlich** um.

Ähnlich verhält es sich beim *Aktsprung*, zum Beispiel beim Laufen. Steigere ich die variable Geschwindigkeit, dann fällt das Tier vom Lauf in den Galopp.

Dies tut es aber auch, wenn ich zum Beispiel den Boden kontinuierlich nach 'vorne-unten' oder 'seitlich-unten' neige.

Man kann auch hier experimentell spielen und einzelne Variablen oder mehrere allmählich quantitativ verändern und entdecken, nach welchen Gesetzmäßigkeiten qualitativ neue Muster entstehen. Wobei sowohl Variable des Bewegens des *Organismus* als auch solche der *Umwelt* in ihrem Aufeinanderabgestimmtsein erkannt werden können.

³⁹ VIKTOR VON WEIZSÄCKER. *Der Gestaltkreis*. Leipzig 1943²

Kreativität und Rhythmus

Rhythmus und *Kreativität* bilden eine *komplementäre Einheit*. Beide *Pole* haben einander *verwunden*, *stülpen* sich gegenseitig ein, bzw. sie sind ineinander *verschränkt*. Trotzdem ist es für die Erkenntnis wichtig, sie klar auseinanderzuhalten.

Der **Rhythmus** ist für mich das nach *Ganzheit*, nach einem *Kosmos*, nach *Ruhe* und *Ordnung*, nach *Harmonie*, nach *Wiederholung*, nach *Erhaltung* und *Beständigkeit* strebende und mehr oder weniger konservierende Prinzip. Er ist geprägt von dem urtümlichen Drang, das Entstandene zu bewahren, es zur *Gewohnheit* einzuschleifen und durch Wiederholen das 'Vorfällen' zur *Regel* und zum *Gesetz* zu verdichten.

Die **Kreativität** sorgt dagegen für neue 'Vorfälle' und bricht *Ordnungen* auf. Sie strebt nicht nach Beständigkeit, sondern versucht beständig zu streben. Die *Kreativität* schreitet fort, schafft Neues und wirft so dem *Rhythmus* sein Futter vor, das dieser konserviert. Selbst nährt sie sich vom *Chaos*, aber auch von *Ordnungen*, die ihr einerseits Geborgenheit geben, die sie aber andererseits aussaugt und dann, neben dem geschaffenen lebendig Neuem, als blutleeres (gestaltloses) *Chaos* zurücklässt.⁴⁰

Bei meinem Erläutern des Sachverhaltes *Rhythmus-Kreativität* bediene ich mich ebenfalls der *Methode der Komplementaritäts-Betrachtung*. Diese leitet

⁴⁰ vgl. HORST TIWALD. *Die Kunst des Machens oder der Mut zum Unvollkommenen - Die Theorie der Leistungsfelder und der Gestaltkreis im Bewegnlernen*. Hamburg 1996.

mein methodisch fragendes **Suchen** in der Art (u.U. verleitet es auch), dass ich die Realität unter dem Gesichtspunkt einer *'immer wiederkehrenden Komplementarität'* betrachte.

Dieses methodisch geleitete Suchen will in der *Realität* Ganzheiten aufdecken, die sich *entwindend auseinandersetzen*.

Es geht also darum, *Erfahrungsmaterial* nach dem Gesichtspunkt der *Komplementarität* neu zu sortieren, um auf diese Weise in der Realität **neue Muster** zu entdecken.

Wenn ich also einen Sachverhalt ins Auge fasse, der sich mir anbietet, den von der sprachlichen Konvention her naheliegenden Namen "*Rhythmus*" zu bekommen, dann suche ich in der *Realität* sofort nach dem **komplementären** Sachverhalt, der mit dem von mir als '*Rhythmus*' benannten Sachverhalt, ihn ergänzend, ein *Ganzes* bildet, bzw. meiner **erkennenden Vermutung** nach bilden könnte.

Dann suche ich nach **Grenzbereichen**, in denen es ungemein schwer wird, das eine vom anderen zu unterscheiden, wo es fast beliebig erscheint, ob ich zum Beispiel einen Prozess als '*rhythmisch*' oder als '*kreativ*' bezeichne, wo also der eine Pol in den anderen *umzuschlagen* scheint.

Beim Betrachten der **Ganzheit** von *Rhythmus und Kreativität* gibt es *Felder*, in denen sich die Einheit *deutlich* zu einer *Spannung* auseinandergesetzt, wo sich die Pole *deutlich* gegenseitig *entwunden* und einander *verwunden* haben.

Es gibt aber auch Bereiche, wo sich aus einem Pol der *verwundene* andere Pol gerade *entwindet*, wodurch der Pol in sein Gegenteil *umzuschlagen* scheint.

Rhythmus und *Kreativität* erscheinen in meiner *Komplementaritäts-Betrachtung* einerseits **zueinander komplementär**, sie bilden zusammen ein *Ganzes*, andererseits sind sie **in sich komplementär** bewegt.

Jeder Pol bildet **für sich** eine *komplementäre Einheit* von zwei sich ebenfalls **ergänzenden Bewegungen!**

So sind sowohl *Rhythmus* als auch *Kreativität* jeweils selbst eine *komplementäre Einheit*:

- des *verbindenden, grenzüberschreitenden* Bewegens;
- und

- des *unterscheidenden, grenzsetzenden Bewegens*⁴¹.

Für den **Rhythmus** bedeutet dies:

- einerseits das **Fließen**, welches die *Grenzen* der voneinander isolierten und definierten **Teile** überschreitet, sie zum *Ganzen* verbindet und nach *Wiederholung* des *Ganzen* drängt;
- andererseits das **grenzsetzende Unterscheiden**, das in der *Einheit* den *gestaltlosen Fluss* durch **Akzentuieren** auseinandersetzt, im *Ganzen* **Spannung** schafft und die *Einheit* nach außen zur *Gestalt* **abschließt** und **wiederholbar** macht.

Für die **Kreativität** bedeutet diese innere *Komplementarität*:

- einerseits das **Fließen**, welches innerhalb der **Toleranz** der *Ordnung* **Variabilität** herstellt, *Ordnungen* nach außen *öffnet* und *Grenzen* **transzendiert**, d. h. überschreitet;
- andererseits das neue **Varianten** oder überhaupt neue **Qualitäten** und **Ordnungen** schaffende *Grenzsetzen*.

⁴¹vgl. HORST TIWALD. *Im Sport zur kreativen Lebendigkeit - Bewegung und Wissenschaft - Philosophische Grundlegung der Sportwissenschaft*. Hamburg 2002..

Lebendigkeit und Erleben

Das **Leben** betrachte ich als eine *komplementäre* Einheit von vorwiegend energischer **Lebendigkeit** und vorwiegend pathischem **Erleben**.

Das *lebendige Selbstbewegen* erscheint mir aus dieser Sicht als eine *komplementäre* Einheit von:

- körperlichem Bewegen**
- und
- **Achtsamkeit.**

Die *Achtsamkeit* ist in zweierlei Hinsicht ein *komplementäres Bewegen*:
einerseits bildet sie als

- **nicht körperliches Bewegen**
mit dem
- **körperlichen Bewegen**
eine *komplementäre* Einheit;

andererseits ist sie selbst eine *komplementäre* Einheit von:

- **fließend verbindendem Bewegen**, das ein *Einssein* mit dem *Objekt der Achtsamkeit* schafft,
und
- dem **unterscheidenden, grenzsetzenden Bewegen**, das am *Gegenstand der Achtsamkeit* festhält und ihn in Unterschiede auseinandersetzt.

Mit *Achtsamkeit* meine ich einen *selbstständigen* Prozess, der vom Organismus ausgeht im Unterschied zur *Aufmerksamkeit*⁴². Mit dieser meine ich die

⁴²vgl. mein Projektpapier Nr. 18. 'Taiji' im 'Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining'. Hamburg 25. 06. 1999: Internet: www.tiwald.com, zum kostenlosen Herunterladen im Ordner „Buch-Manuskripte“.

Fesselung der selbstständigen *Achtsamkeit* durch eine von der Umwelt her auf den Organismus zukommende *Faszination*.

Um überhaupt zu erleben, was *Achtsamkeit* ist, bietet sich in der Regel vorerst das Erleben der '*durch eine Faszination gefesselten Achtsamkeit*', der fremdgesteuerten *Aufmerksamkeit* an.

In einigen meditativen Praktiken, zum Beispiel im ZEN, geht es aber in einem zweiten Schritt darum, die *Achtsamkeit* zu **entfesseln**. Das bedeutet, den von der *Umwelt* faszinierend auf den *Organismus* zukommenden Prozess umzukehren, also die *Achtsamkeit* selbst zu lenken. Um dies zu erreichen, muss man sich ganz unscheinbaren Erscheinungen in der *Umwelt* zuwenden, die den *Organismus* eben nicht bedürfnisrelevant *faszinieren*, sondern die der *Organismus* in seinem *Selbstbewegen* mit einer *offenen Fragehaltung* selbst *entdeckt*.

Einige RELIGIONEN umkreisen dieses Thema und wollen hinführen zum *lebendig achtsamen* Erfassen der Welt. Vorerst wird dabei ebenfalls mit der *Faszination* gearbeitet.

Einen Vorgeschmack auf das gesuchte **glückliche** Befinden bekommt man dabei in Situationen, in denen **die Welt** einen *lebendig* erfasst - also nicht **wir** auf die Welt zugehen, sondern **die Welt auf uns zukommt**.

In diesem intensiven *Erleben* der Welt erscheint uns dann die *Sinnlichkeit* in ungewohnter *Klarheit* und zieht unsere *Aufmerksamkeit* auf sich.

Die *Sinnlichkeit* lenkt uns mit ihrer *Faszination* aber auch ab von **anderen Dimensionen des Erlebens**, die später wichtig werden, wenn man den Prozess umkehren und freie *Achtsamkeit* zu erlangen sucht, also **selbst** der Welt klar begegnen will.

Die *Sinnlichkeit* ist gleichsam der Köder an der Angel des *Glücks*. Suche ich aber das *Glück* in der *Sinnlichkeit*, dann werde ich von *faszinierender* (fremdbestimmender) **Lust** abhängig. Ich gerate in den eskalierenden Sog der *Lust*, die mich immer wieder zur *Selbstmanipulation* zwingt.

Ich brauche dann immer intensivere äußere *Faszinationen* oder einen spezifischen körperlichen Zustand, der mir als *Doping* das sinnlich Gegebene zur *Faszination* verzerrt.

Um von diesen *Schrittmachern des Glücks*, bzw. des *Glaubens* weg und zum eigentlichen *Glück* hinzuführen, wurde das '*Glücks- und Glaubensdoping*' immer wieder von Religionen bekämpft. Die einen verboten den Drogenrausch, andere die Sexualität, den Prunk und Schmuck, den Alkohol usw.

Das eine Mittel wurde zwar verboten, das andere kam aber als neuer Glückbringer bei der Hintertür herein. Nicht von ungefähr wurde im leibfeindlichen CHRISTENTUM der Weinbau zur Domäne der glaubenssuchenden Klostergemeinschaften. Wo jener aus klimatischen Gründen nicht betrieben werden konnte, wurde das klösterliche Bierbrauen und Schnapsbrennen aktuell.

Das Verteufeln der *Sinnlichkeit* hat nirgends zum gewollten Ziel geführt. Es geht vielmehr um eine andere, bzw. um eine vertiefte Sinnlichkeit. Gesucht ist eine **Leiblichkeit**, welche die *Sinnlichkeit* nicht ausblendet, sondern mit ihrer Hilfe die **reale** Welt im **achtsamen Maß** erlebt.

Nicht das manipulierte und für 'Anschluss-Manipulationen' nutzbare und vom *selbstständig achtsamen Erleben* isolierte '**Erlebnis**', sondern die selbständige und weltverbunden tatkräftige **Lebendigkeit** ist das Ziel.

In dem hier vertretenen Theorieansatz einer '*integralen Bewegungswissenschaft*' erscheint das *Leben* als *komplementäre* Einheit von **Lebendigkeit** und **Erleben**.

Die *Lebendigkeit* spannt in ihrem *achtsamen Selbstbewegen* den *Raum* auf. Sie ist für unsere kreative *Leistung*, für unseren *Willen* und für unser *Glück* das Fundamentale.

Das vom *Erleben* isolierte und konservierte **Erlebnis** ist bloß der Vorhof der *Lebendigkeit*. Wird das *Erlebnis* vom aktuellen *Erleben* abgelöst, dann verkümmert das *Erleben* zum Ort des *Konsumierens* und des manipulierenden Anfeuerns, wodurch auch die sichtbare *Lebendigkeit* verloren geht.

Lebendigkeit und *Erleben* sind, trotz der Gefahr, dass das *Erleben* zum *isolierten Erlebnis* oder die *Lebendigkeit* zum blinden *Aktionismus* verkommen kann, fundamental tragende und gleichwertige Bereiche.

Das **Erleben** besitzt drei fundamentale Dimensionen⁴³:

⁴³ausführlicher in:

- das **DASEIN**
- das **SOSEIN**
- das **WERTSEIN**

Die **Lebendigkeit** hat nahezu spiegelbildlich ebenfalls drei Dimensionen:

- das **BEACHTEN**
- das **ERINNERN**
- das **WOLLEN**

Ich betone hier aber ausdrücklich, dass mit 'Dasein' eine **Dimension des Erlebens** gemeint ist und **nicht** im Sinne einer sog. *Subjekt-Objekt-Spaltung* das *Objektive*, das angeblich, wenn man einer bestimmten KANT-INTERPRETATION folgt, als ein vom *Erkennen* getrenntes *Ansich* hinter dem sog. *Phänomenalen* steht. Das *Gegenstehen* des *Erkennens* darf nicht auf das *Erleben* übertragen werden!

Was im *Erleben* **da ist** (das dem Erleben als *Sosein* gegebene *Objekt*), das kann etwas **vor den Händen**, etwas **im Körper**, etwas **im 'Herzen'** oder etwas **im 'Kopfe'** sein.

In dem Maße, wie das *Erleben* auch ein akzentuiert *erkennendes* wird, setzt sich das *erlebensursprüngliche Einssein*, sich *ent-* und *verwindend*, auseinander und stellt dem *Erlebenden* das *Objekt* als *subjektiven Gegenstand* gegenüber.

Ein reales *Objekt* **vor den Händen** ist dann zum Beispiel *akzentuiert* auch als *Vorstellung* **im Kopfe** da.

Diese *Vorstellung* hat im *Erlebenden* aber ebenfalls **unmittelbares Dasein**. Sie **vermittelt** uns aber das *Objekt* bloß im gedanklichen *Sosein*.

Schein ist nie das *Dasein*, sondern die Verwechslung des Akzentes, zum Beispiel von **im Kopfe sein** mit **vor den Händen sein**.

Es gibt theoretisch faszinierende Aussagen, welche die '*Verschränktheit*', das gegenseitige '*Verwundensein*' von '*Erleben*' und '*Lebendigkeit*' anschaulich ausdrücken. Zum Beispiel:

*"Um wollen zu können, was Du denkst,
musst Du vorher denken können, was Du willst!"*

oder

*"Um tun zu können, was Du denkst,
musst du vorher denken können, was Du tust!"*

Diese Merksätze sollen zum 'achtsamen' Beschäftigen mit dem 'Ist-Stand' der **Realität** hinführen. Sie ließen sich fortführen:

*"Um zu können, was ich will,
muss ich vorher wollen, was ich kann!"*

*"Um zu wollen, was ich erinnere,
muss ich vorerst erinnern, was ich will!"*

*"Um beachten zu können, was ich will,
muss ich vorerst erinnern, was ich beachte!"*

*"Um erinnern zu können, was ich beachtet habe,
muss ich vorher beachten, was ich erinnere!"*

*"Um tun zu können, was ich will,
muss ich vorerst beachten können, was ich tue!"*

Atmen und Achtsamkeit

Entsprechend meinem Ansatz, der Bewegungen als **Frage-Antwort-Einheiten** betrachtet, frage ich vorerst, welche Fragen mit der Atembewegung bzw. mit dem Atmen beantwortet werden.

Folgende Anliegen möchte ich herausstellen:

- beim Atmen geht es für uns besonders darum, im **Stoffwechsel** mit der Umwelt den Körper mit Sauerstoff zu versorgen und Stoffwechselprodukte über das Ausatmen loszuwerden;
- das Atmen sorgt aber auch im **Informationswechsel** mit der Umwelt dafür, dass an unserm Riechorgan Luft vorbeiströmt;
- das Atmen wirkt, ebenfalls in unserem **Informationswechsel** (in unserer Kommunikation), bei der Sprechenden und bei der musikalischen Lauterzeugung mit;
- das Atmen hat auch im **Energiewechsel** mit der Umwelt, den manche Meditationspraktiken im Auge haben, eine ganz spezielle Bedeutung.

Mit diesem Unterscheiden will ich besonders darauf hinweisen, dass das Atmen als ein konkreter **materieller** Vorgang an realen Prozessen in allen drei Aspekten der **Materie**:

- **Stoff**
- **Energie**
- **Information**

beteiligt ist.

Hinzu kommt noch, dass man das Atmen **willkürlich** so verändern kann, dass der Körper durch ein Fehlathmen gleichsam vergiftet wird. Dies praktiziert man zum Beispiel, um tranceartige Zustände herbeizuführen.

Wenn wir daher ganz allgemein von **den** Atemübungen sprechen, dann ist vorerst noch gar nicht deutlich, welches Ziel mit den speziellen Übungen jeweils besonders angestrebt wird.

Es ist zum Beispiel etwas anderes, mit Atemübungen die Lunge als Atmungsorgan kräftigen oder mit der Kraft des Ausatmens etwas **mechanisch** bewirken zu wollen. Aber auch hier wird sich das Atemtraining eines Sprechers von dem eines Sängers oder dem eines Trompeters unterscheiden.

Mit diesen Gedanken will ich nahebringen:

- bei jedem Atemtraining ist es angebracht zu fragen, mit welchem Ziel das Üben durchgeführt wird;
- es gilt zu beachten, dass unterschiedliche Anliegen des Atmens oft gleichzeitig realisiert werden müssen, was zu Kompromissen nötigt.

Dies ist deshalb wichtig zu unterscheiden, weil sich die **Achtsamkeit** je nach Anliegen im **Leib** anders **zentriert** und weil dann auch jeweils ein anderes **Bild** die **Achtsamkeit** führt:

Beim Atmen mit der Absicht zu riechen oder zu sprechen, wandert das **Achtsamkeitszentrum** meist in den Kopf.

Beim erholenden Atmen dominiert dagegen die vitale Funktion des Atmens im Sinne der Sauerstoffversorgung. Das **Achtsamkeitszentrum** wandert dabei in den Rumpf.

Bei der **Geschicklichkeit**⁴⁴, die stark an das willkürlich diagnostizierende Wahrnehmen und Denken gebunden ist, wandert das Zentrum der Leiblichkeit **kopfwärts**, bei der **Gewandtheit**, die stark von Rumpfbewegungen dominiert wird, dagegen in die **Körpermitte**.

ERWIN STRAUS⁴⁵, hat dies bei seiner psychologischen Analyse des **Tanzes** sehr anschaulich dargestellt:

⁴⁴ vgl. mein Projektpapier Nr. 4. *Vorgreifende Stimmigkeit im 'Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining'*. Hamburg 7. 12. 1998: Internet: www.tiwald.com, zum kostenlosen Herunterladen im Ordner „Buch-Manuskripte“.

⁴⁵ ERWIN WALTER MAXIMILIAN STRAUS (1891-1975)

"Indessen, wenn wir uns im Folgenden begreiflich machen, dass dem Tanz ein Erleben zugrunde liegt, das sich von dem theoretischen Erkennen, dem praktischen Begreifen, dem zweckmäßig planenden und berechnenden Handeln, dem technischen Beherrschen der Dinge polar entfernt, dann behaupten wir doch nicht, dass der Begriff dieses Wechsels der Gegenstand jenes Erlebens sei. ...

Schon die Steigerung der Rumpfmotorik läßt die dem Erkennen und praktischen Handeln dienenden Funktionen, hinter jenen, die uns den Eindruck unseres vitalen Seins vermitteln, zurücktreten. Mit der Steigerung der Rumpfmotorik tritt eine typische Wandlung im Erleben des eigenen Leibes ein. Dem Dominieren der Rumpfmotorik im Tanz entspricht eine Verlagerung des Ichs in Beziehung auf das Körperschema. Ist das Ich bei dem wachen, tätigen Menschen in der Gegend der Nasenwurzel, zwischen den Augen zu lokalisieren, so sinkt es bei dem Tanz in den Rumpf hinab.⁴⁶ Den Ausdruck einer Lokalisation des Ichs in bezug auf das Körperschema darf man nicht missdeuten. Er besagt nichts anderes, als dass der Leib einheitlich zentriert erlebt wird. Das Prinzip dieser einheitlichen Gliederung ist die relative Ich-Nähe der einzelnen Teile des Organismus. ...

Die Blickscheu mancher Menschen beruht gerade darauf, dass bei dem Ins-Auge-Schauen eine unmittelbare Kommunikation zwischen dem fremden und dem eigenen Ich stattfindet. In der Einstellung des tätig Handelnden ist das Ich leiblich in den Augen repräsentiert. Mit der Verlagerung des Ichs von der Augengegend in den Rumpf tritt im Erleben das Gnostische zurück und das Pathische hervor. Wir sind nicht mehr auffassend, beobachtend, wollend, handelnd, einzelnen Gegenständen der Außenwelt zugewandt, sondern wir erleben unser Dasein, unser Lebendigsein, unsere Empfindsamkeit.⁴⁷

Im Folgenden wende ich mich jenem Atmen zu, das wir in den Dienst des **Achtsamkeitstrainings** stellen. Dabei geht es im Training darum, das Zentrum der *Achtsamkeit* vorerst in die *Körpermitte* zu verlagern.

Wir wollen uns der Analyse des Atmens **fragend** nähern.

Seine 1935 verfasste Schrift 'Vom Sinne der Sinne - Ein Beitrag zur Grundlegung der Psychologie' hat für die Sportwissenschaft grundlegende Bedeutung.

⁴⁶ ERWIN STRAUS gibt hier folgende Fussnote: BALZAC, *La théorie de la demarche*

⁴⁷ ERWIN STRAUS. *Die Formen des Räumlichen - Ihre Bedeutung für die Motorik und die Wahrnehmung*. In: *Der Nervenarzt - Monatszeitschrift für alle Gebiete der nervenärztlichen Tätigkeit mit besonderer Berücksichtigung der psychosomatischen Beziehungen*. 3. Jhg. Heft 11. Berlin 1930 und in ERWIN STRAUS. *Psychologie der menschlichen Welt - Gesammelte Schriften*. Berlin/Göttingen/Heidelberg 1960.

Auf die Frage, welche unterschiedliche Arten des Atmens es gibt, erhält man oft zuerst die Antwort, dass es eine **Nasen-** und eine **Mundatmung** gäbe.

Das ist bereits ein wichtiger Unterschied.

Auf weiteres Nachfragen bekommt man dann meist die Ansicht mitgeteilt, dass die *Nasenatmung* natürlich sei und dass die *Mundatmung* auf diese erst aufgeschaltet werden sollte, wenn besondere Anstrengungen zu meistern sind. Im Training gehe es daher darum, vorerst dafür zu sorgen, die *Nasenatmung* voll auszuschöpfen, so dass man bereits mit der *Nasenatmung* möglichst viel körperlich zu leisten im Stande sei, ohne voreilig auf *Mundatmung* umstellen zu müssen.

Vor allem sei es aber wichtig, mit der **Nase einzuatmen**, weil die Nase die Luft entkeime und vorwärme, was die Lunge schütze. Beim Ausatmen könne man, da ein **kräftiges Ausatmen** günstig sei, die Mundatmung einsetzen.

Bloß bei besonderer Kälte, zum Beispiel beim Joggen im Winter, müsse man auch berücksichtigen, dass nicht nur die Nase beim Einatmen die Luft vorwärme, sondern dass **beim Ausatmen die Nase durch die Atemluft auch gewärmt wird**.

Würde man seine *Gewohnheit*, mit der Nase einzuatmen und mit dem Mund auszuatmen, bei tiefen Außentemperaturen beibehalten, dann würde man sich bald eine **gefrorene Nase** holen, denn diese würde durch die *Naseneinatmung* besonders abgekühlt, bei der *Mundausatmung* aber nicht wieder aufgewärmt werden.

Auf die weitere Frage, was man beim Atmen sonst noch unterscheiden könne, wird meist als nächstes die Unterscheidung in **Ein-** und **Ausatmung** genannt.

Wir könnten bei dieser Unterscheidung zurückfragen, wie, rein der **Anmutung** nach, zum Beispiel die Wortpaare **'hoch-tief'** und **'breit-spitz'** den beiden Atembewegungen zugeordnet werden könnten.

Meine Erfahrung bei diesem Fragen zeigte mir, dass bei fast allen von mir befragten Menschen,

- die **Einatmung** mit **'hoch und spitz'**
- die **Ausatmung** dagegen mit **'tief und breit'** verbunden wird.

Auf die Frage nach der Zuordnung zu den Zahlen '1' und '2' wurde ausnahmslos

- die '1' mit der **Einatmung**
- die '2' mit der **Ausatmung** verknüpft.

Fragen wir nun, welches **Bild** einer körperlichen Bewegung bei der *Einatmung* mit *'hoch und spitz'* verknüpft sein könnte. Es bietet sich die Bewegung des sich **hebenden Brustkorbes** und das Bild der in die Nase **aufwärts einströmende Luft** beim *Einatmen* an.

Im praktischen Üben können wir nun in einer ersten **Selbstbeachtungsphase** versuchen, im Liegen ruhig zu atmen und unsere *Achtsamkeit* auf diese *Bilder* (Schlüsselbein und Nase) zu zentrieren, bzw. das tatsächliche Geschehen in diesen Regionen besonders zu beachten.

In einem zweiten Schritt können wir uns dann vor Augen führen, dass das Atmen im Sinne von VIKTOR VON WEIZSÄCKER eine **'Leistung'** ist, die sichert, dass das Ziel **auf verschiedenen Wegen** erreichbar ist.

Der Atemvorgang kann mehr durch die **Brustatmung**, mehr durch eine **Bauchatmung** oder durch die **Flankenatmung** geprägt sein.

Wir könnten nun beim ruhigen Atmen unsere Hand auf diese Regionen legen, um dort das Bewegen besonders verfolgen zu können.

Es wird dabei deutlich werden, dass der **Raum** für die Lunge beim *Einatmen* nicht nur durch die **Zwerchfellbewegung nach unten** und durch das **Ausweichen des Bauches**, sondern auch durch das **muskuläre Bewegen der Rippen nach oben und außen** vergrößert werden kann.

Das *Brustatmen* ist keineswegs schlecht, wie verallgemeinernd oft der Eindruck erweckt wird, sondern es hat auch seinen *biologischen Sinn* und seine *Zweckmäßigkeit*, nicht nur bei besonderen körperlichen Anstrengungen, sondern zum Beispiel auch bei einer Bauchverletzung oder in der Schwangerschaft.

Die Frage nach dem sogenannten *'richtigen'* oder *'falschen'* Atmen ist daher nicht so leicht zu beantworten, wie oft etwas voreilig der Eindruck erweckt wird.

Je nach *situativer Fragestellung* ist eben jeweils die eine oder die andere Art des Atmens optimal.

Es geht daher nicht um ein generelles *'richtig'* oder *'falsch'*, sondern um die **situative Beweglichkeit** des Atmens, d. h. um die Fähigkeit,

plötzlich aber fließend die Art des Atmens der situativen *Zweckmäßigkeit* entsprechend anzupassen.

In einem weiteren Schritt wollen wir uns nun das *Bild* der Bewegungen des **Zwerchfelles** vor Augen führen, damit wir uns später **mit Hilfe dieses Bildes** unsere **Achtsamkeit im Rumpf zentrieren** können.

Das Zwerchfell ist ein Muskel, der den Brustraum unten gegen den Bauch hin abschließt. Im entspannten Zustand ist dieser Muskel nach oben gewölbt. Kontrahiert sich dagegen dieser Muskel, dann spannt er sich flach, vergrößert dadurch den Brustraum und macht Platz für das Ausdehnen der Lunge beim *Einatmen*. Im unmittelbaren Umfeld der Lunge entsteht dadurch ein atmosphärischer Unterdruck. Dies hat zur Folge, dass die äußere Luft in die Lunge hineingedrückt wird und dadurch das **elastische** Lungengewebe **aufbläst**.

Beim *Ausatmen* braucht sich der Zwerchfellmuskel daher bloß zu **entspannen**. Die elastische Lunge presst die Luft selbst aus. Hier geschieht Ähnliches wie beim Bogenschießen⁴⁸, wo die gespannte Sehne den Pfeil beim *Loslassen* beschleunigt.

Beim **Ausatmen** ist vorwiegend das elastische Lungengewebe der arbeitende **Agonist**, das Zwerchfell der *loslassende* **Antagonist**.

Wenn ich aufgrund dieses *Bildes* meine *Achtsamkeit* beim Atmen auf mein Zwerchfell richte und die Muskelempfindungen im Bauch und Flankenbereich verfolge, dann stellt sich für mich ein **neues Bild** des Atmens ein:

- das **Einatmen** bedeutet nun **'tief und weit'**
- das **Ausatmen** dagegen **'hoch und spitz'**.

Nun wollen wir das Atmen ganz ruhig geschehen lassen und versuchen, nicht willkürlich zu atmen. Dieses Bemühen macht uns bald einen neuen *Unterschied* des Atmens deutlich.

⁴⁸ vgl. meinem Beitrag: *Theorie der Leistungsfelder 'Achtsamkeit' und 'Bewegenslernen'*. Dort wird das japanische Bogenschiessen diskutiert. In: HORST TIWALD. *Die Kunst des Machens oder der Mut zum Unvollkommenen - Die Theorie der Leistungsfelder und der Gestaltkreis im Bewegenslernen*. Hamburg 1996.

Wir erleben klar den *Unterschied* zwischen den **Atembewegungen** (ein und aus) und den dazwischen liegenden **Pausen**.

In einem weiteren Schritt unseres praktischen Übens, in das nun auch der Leser bereits hineingelangt sei sollte, wollen wir unser ursprüngliches *Bild* des Atmens, in welchem wir bloß die **Bewegung** des Atmens beachtet haben, ebenfalls umkehren. Wir wollen nun versuchen, uns ein Bild zu machen, bei dem die **Pausen** das Vorrangige sind.

Die **Ruhe** ist bei diesem **neuen Bild** gleichsam der kontinuierliche Hintergrund. Sie wird wegen der Sauerstoffversorgung bloß **mit Bewegung unterbrochen**.

Man atmet, um zu leben und lebt nicht, um zu atmen!

Wir werden daher versuchen, uns zu einem *Bild* des Atmens durchzuringen, in welchem man nicht *Pausen* macht, um den Atemvorgang zu unterbrechen, sondern in welchem die *Pausen* nur **übrigbleiben**, weil die *Ruhe* durch den *Atemvorgang* unterbrochen wird. Die *Pausen* sind dann gleichsam die Lücken zwischen den **bewegten 'Wolken'**, zwischen denen der *'blaue Himmel'* durchscheint.

Es gibt beim Atmen zwei *Pausen*:

- eine **kurze** nach dem *Einatmen*
- eine **längere** nach dem *Ausatmen*.

Wir haben durch das Hinwenden unserer *Achtsamkeit* auf die *Pausen* diese zwar **emanzipiert**, der *Atemvorgang* selbst erscheint uns aber vorerst nur als eine Abfolge von **'Einatmen - kurze Pause - Ausatmen'**. Innerlich zählen wir dabei meist **'eins-und-zwei'** mit.

Wenn das Atmen selbst der eigentliche Lebenszweck wäre, dann könnte es so bleiben. Das *Einatmen* wäre dann mit *'eins'* und das *Ausatmen* mit *'zwei'* verknüpft.

Die **kurze Pause** zwischen *'ein'* und *'aus'* würde dabei kaum bemerkt werden, die **lange Pause** nach dem *Ausatmen* aber gleichsam unter den Tisch fallen:

die meiner Ansicht nach dem **Leben** besonders nahe liegende **lange Pause** würde dann ja nicht mehr innerhalb der **rhythmischen Einheit** des Atmens liegen, sondern als eine die Einheit im *Takt* **begrenzende** und sie trennende **Schnittstelle**

mehr oder weniger aus dem Atmen selbst und als *Grenze* damit im **Nichts**⁴⁹ verschwinden.

Das **Leben** würde in der trennenden Schnittstelle das Atmen im **Takt** gleichsam unter Druck setzen und **antreiben**, so dass für uns der Eindruck entsteht, dass *wir leben, um zu atmen*, d.h. *um eine Atemnot zu meiden*. Dieses **angstbesetzte Atmen** unterscheidet sich als **Meidungsverhalten** grundsätzlich von dem **zielorientierten Atmen**, das dem **Leben** dient.

Dieses *Bild* des getriebenen und lufthungrigen Atmens, das uns bereits zur *Gewohnheit* geworden ist, steht aus meiner Sicht Kopf und *entfremdet* uns gleichsam dem *Leben*.

Wir wollen es daher auch hier **beim Üben** mit einem Umkehren des uns zwar unbewussten, aber doch *gewohnt* wirksamen *Bildes* versuchen.

Was wäre, wenn wir mit einiger Mühe im Üben unsere *Zählgewohnheit* durchbrechen und das *Ausatmen* mit 'eins' verknüpfen würden?

Die *lange Pause* nach dem *Ausatmen* würde dann als **unsere eigentliche Ruhe des Lebens**, aus der alles '*rechte Tun*' entspringt, **ins Zentrum des Zählen gerückt** werden.

Das erneut luftholende Einatmen würde dann mit 'zwei' die *rhythmische Einheit* des Atmens ganz machen und '*heil*' abschließen.

Die Schnittstelle zwischen den rhythmischen Atemeinheiten würde dadurch in die kurze *Pause* des *Loslassens* verlagert werden.

Was ich bisher beschrieben habe, kann jeder praktisch versuchen. Die *Praxis* wird dann selbst erzählen, was dabei geschieht. Der Versuch und die Mühen lohnen sich!

Es kommt dann bald auch ein neuer *Unterschied* ins Blickfeld. Der *Unterschied* zwischen **loslassen** und **zulassen**.

Es wird in der *Praxis* des gelassenen Atmens **unmittelbar** deutlich, dass das Wort '*zulassen*' gut an das Ende der *Pause* nach dem *Ausatmen* passt. Das Wort '*loslassen*' dagegen gut an das Ende der *kurzen Pause* nach dem *Einatmen*.

⁴⁹ zur Frage, wie *Leere* und *Nichts* das komplementäre Bewegen prägen vgl. HORST TIWALD. *Im Sport zur kreativen Lebendigkeit - Philosophische Grundlegung der Sportwissenschaft*. Hamburg 2002..

Die Worte '*Warten*' und '*Gelassenheit*' bieten sich dann ebenfalls *unmittelbar* dafür an, die Befindlichkeit während der *Pause*, die am Anfang des Übens arg mit einer *willkürlichen Voreiligkeit* oder mit einem *verkrampften Zurückhalten* zu kämpfen hat, zu benennen.

Ich will die bisher aneinandergereihten Gedanken zusammenfassen. Wir haben:

- erstens das *Achtsamkeitszentrum* unseres gewohnten *Bildes* des Atmens vom **Kopf** in den **Rumpf** verlagert;
- zweitens die Wörter '**hoch-tief**' und '**spitz-weit**' anders zugeordnet, so dass mit dem *Ausatmen* die Wörter '*hoch-spitz*' verknüpft werden;
- drittens die **Pausen** in den Vordergrund gestellt;
- viertens die Zahlen '**eins**' und '**zwei**' beim inneren Mitzählen anders zugeordnet, so dass das *Ausatmen* mit der Zahl '*eins*' verknüpft und die lange Pause nach dem Ausatmen ins *Zentrum* der rhythmischen Einheit '*eins-und-zwei*' gerückt wird;
- fünftens die Wörter '**zulassen**' und '**loslassen**' so zugeordnet entdeckt, dass die *Pause* nach dem *Ausatmen* mit '*zulassen*', jene nach dem *Einatmen* mit '*loslassen*' beendet wird.
- sechstens haben wir die '**gelassene**' *Pause* nach dem *Ausatmen* als das *Zentrum* der "*tatkräftigen Lebendigkeit*" entdeckt, für das es sich zu atmen lohnt.

Wir **leben** also:

- weder, um in der **Hektik des Alltags** hastig zu atmen,
- noch, um in einem **Atemkult** beschaulich zu atmen.

Wir atmen um zu leben!

Ich habe schon zum Ausdruck gebracht, dass das Atmen im Sinne von VIKTOR VON WEIZSÄCKER⁵⁰ eine **Leistung** ist, die sichert, dass ein bestimmter Zweck auf verschiedenen Wegen erreicht werden kann. Sie ist in sich aber auch so plastisch, dass sie ganz verschiedenen Zwecken dienen kann. Sie ist eine

Leistung:

- sowohl im Sinne eines Zielerreichens auf **verschiedenen Wegen**;
- als auch im Sinne eines Weges zu **verschiedenen Zielen**.

⁵⁰ VIKTOR VON WEIZSÄCKER (Hrsg. PETER ACHILLES u.a.) *Gesammelte Schriften*. Frankfurt/Main ab 1986.

vgl. auch: HORST TIWALD. *Bewegen zum Selbst. Diesseits und jenseits des Gestaltkreises*. Hamburg 1997.

Die den jeweils situativen Erfordernissen **angemessene** Veränderbarkeit des Atmens ist daher in diesem Sinne das Ziel einer **Leistungsoptimierung des Atmens**. Es geht dabei darum, *Atemgewohnheiten* aufzubrechen und das Atmen selbst **beweglicher** zu machen.

Nur beim **Üben** folgt das Atmen verschiedenen **willkürlich** gesetzten **Bildern**.

Das **Bewusstsein** des Atmens, das wir durch das **Wissen von Leitbildern** entwickeln, ist aber **nicht** das Ziel des *Atemtrainings*. Es geht vielmehr darum, das **deutliche Bewusstsein** des Atmens absinken zu lassen, ohne dass dadurch auch die **klare Bewusstheit**⁵¹ des Atmens verloren geht.

Dieser wichtige Schritt des **Ablösens der Bewusstheit vom Bewusstsein** kann dadurch eingeleitet werden, dass ich vorerst die *Achtsamkeit* teilend **verdopple**, d. h. **auseinandersetze**.

Durch folgende Übung soll dies veranschaulicht werden:

Es wird vorausgesetzt, dass, durch eine mehr oder weniger lange Trainingsphase, das bisher beschriebene Atmen **als Übung** bereits realisierbar ist.

Um ins **gelassene** Atmen zu kommen, soll man sich vorerst nicht erinnern, welche Merkmale dieses Atmen hat, um dann diesen Merkmalen entsprechend dieses optimale Atmen willkürlich zu realisieren.

Man sollte vielmehr im Vertrauen auf die in der Trainingsphase erworbene Kompetenz *alles Wissen über das Atmen fahren lassen*, sich einfach hinlegen, **warten** und *klare Gelassenheit* beim Atmen einkehren lassen.

Erst wenn dies einigermaßen erreicht ist, sollte man *achtsam* auf das, was tatsächlich geschieht hingucken und sich ein *Bewusstsein* von dem machen, was tatsächlich geschieht.

Sollte das Beobachtete nicht ganz den erarbeiteten Merkmalen entsprechen, kann man *gelassen* in die eine oder andere Richtung *achtsam* eingreifen. Nach

⁵¹ hier sind drei Wörter auseinanderzuhalten: '*Bewusstheit*' als '*Möglichkeit des Wissens, bzw. zu wissen*', '*Bewusstsein*' als '*Wirklichkeit des Wissens*' und '*Willkür*' als '*selbstbestimmtes Umsetzen des Wissens*'. vgl. mein Projektpapier Nr. 3. *Bewusstsein, Willkür und Bewusstheit im 'Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining'*. Hamburg 3. 12. 1998: Internet: www.tiwald.com, zum kostenlosen Herunterladen im Ordner „Buch-Manuskripte“.

dieser Kontrollphase sollte man aber das *deutliche **Bewusstsein*** vertrauensvoll wieder absinken lassen, ohne aber die *klare **Bewusstheit*** des leiblichen Atmens zu verlieren.

Nun sollte man seine *Achtsamkeit **splitten***, indem man sie mit einem weiteren *Bild* leitet:

- man könnte sich einerseits vorstellen, dass die Luft beim Einatmen in den Körper einströmt und den Leib *'tief und breit macht'*,
- sich aber andererseits imaginieren, dass man mit der ***Bewegung*** des anderen Teiles der *Achtsamkeit 'einen Raum um sich aufspannt'*⁵².

Ich ***öffne*** mich beim ***Einatmen*** und gehe mit dem anderen Teil meiner *Achtsamkeit* hinaus in die Welt. Beim Riechen des Duftes einer Blume (oder eines Räucherstäbchens) verfolge ich einerseits die einströmende Luft auf ihrem Weg zur *Körpermitte*, andererseits gehe ich *achtsam* hinaus zur Blume und werde *eins* mit ihr.

Bei diesem ***entwindenden Auseinandersetzen*** meiner *Achtsamkeit* entsteht eine ***Spannung*** zwischen der ***Achtsamkeitsbewegung***, die der Luft zur *Körpermitte* hin folgt und jener, die mich im *Öffnen* zur *Welt* mit der Blume vereint.

Ich ***nehme*** also beim *Einatmen* die duftende Luft und werde im *Nehmen* (mich zur Welt hin öffnend und *hingebend*) *eins* mit der Blume.

Das *Bild* des Riechens⁵³ des Duftes einer Blume ist *für mich* sehr treffend. Es gibt in meinem *Selbstbeachten* keinen mich *klarer* in eine ***Richtung*** öffnenden (sinnlich ausgelösten) ***Sog*** als den beim ***Riechen***. Das mag bei anderen Menschen sich vielleicht anders verhalten.

⁵² zur Frage, wie der Mensch im *achtsamen Bewegen* um sich seinen *Raum* aufspannt, vgl. HORST TIWALD. *Im Sport zur kreativen Lebendigkeit - Philosophische Grundlegung der Sportwissenschaft*. Hamburg 2002..

⁵³ Der Leser wird vielleicht bemerkt haben, dass ich wieder, der *Gewohnheit* folgend, mit dem *Einatmen* begonnen habe, obwohl wir ja bereits das Ausatmen mit *'eins'* belegt haben. Diese Inkonsequenz ist auch mir bewusst, ich halte es aber trotzdem manchmal für angemessen, wieder einen Schritt zurück zu machen.

Beim **Einatmen** folgt also ein Teil der *Achtsamkeit* der Luft zur *Körpermitte*, der andere geht nach außen und *spannt* im *Öffnen* zur *Welt* den **Raum** auf.

Dadurch entsteht ein **spannendes Feld**.

Beim **Ausatmen** kehren sich die gegenläufigen Bewegungen um. Die eine Hälfte der *Achtsamkeit* folgt im *Ausatmen* der abgegebenen Luft, der andere Teil der *Achtsamkeit* zentriert sich zur *Leibesmitte* hin:

- beim *Einatmen* erfolgt ein **Zulassen des Nehmens** und ein **Öffnen** zum *Einswerden* mit der **Welt**;
- beim *Ausatmen* geschieht dagegen ein **Loslassen des Gebens** und im **Zentrieren** ein *Einswerden* mit sich **selbst**.

Man könnte natürlich im Üben das *Öffnen* und das *Zentrieren* auch anders herum zuordnen, was jeder experimentell auch tun sollte, allein um *Unterschiede* der *Anmutung* selbst konkret zu erleben.

Das würde bedeuten, die *gesplitteten Bewegungen* der *Achtsamkeit* nicht **spannend** gegeneinander, sondern parallel laufen zu lassen.

Dabei würden wir beim *Einatmen* im *Nehmen* das Genommene auf dem Weg zur *Körpermitte* hin verfolgen und uns gleichzeitig von der *Welt* abschotten.

Im *leiblichen Zentrieren* würde man dabei im *Nehmen* das Genommene an sich **raffen**, ohne sich *einswerdend* zur Quelle des Genommenen hin zu *öffnen*.

Es gibt praktische Lebenssituationen, wo diese sich einigelnenden '*Schnellgriffe*' oft nicht zu meiden sind. Schlimm wird es nur, wenn dieses Verfahren als **nehmende Gier** auch zur **Gewohnheit unseres Vorstellens** wird.

Ähnlich ist es, wenn man beim **gebenden Ausatmen** sein *Zentrum* aufgibt und, sich zur *Welt* hin öffnend, '*ausrinnt*'.

Sei dies im **gebenden Hass** oder in einer '*verblendet*'⁵⁴ anhimmelnden, sich kitschig **hin-gebenden Gefühlsduselei**.

Hier geht das *spannende Feld* verloren.

Im Sinne einer '*Krisenintervention*' mag dieses Verhalten als '**Opfer**' manchmal praktisch nicht umgebar sein.

Als *angewöhnter* Zustand des Vorstellens ist diese scheinbare '*Ich-Stärke*' aber eine teuflische Sackgasse des **Ich-Wahns**.

⁵⁴vgl. *Hass, Gier, Verblendung* und *Ichwahn* in der Lehre BUDDHAS.

In dem soeben Dargestellten wollte ich die Übertragbarkeit des beim Atmen konkret Erlebbareren auf Lebenshaltungen überhaupt andeuten.

Für unser angepeiltes *Achtsamkeitstraining* am Beispiel eines *Atemtrainings* ist noch von Interesse, wie jeweils **Wahrnehmen** und **Tun** dem Atmen zugeordnet werden könnten.

Auch hier lassen sich mehrere Varianten durchspielen und sich dann in verschiedenen Praktiken des *Tuns* oder des *Wahrnehmens* wiederfinden.

Um ein *Bild* zu geben, könnte man den *Achtsamkeitsstrahl*, welcher der körperlichen Atmenbewegung folgt, als den des **Tuns** bezeichnen, im *Unterschied* zu jenem, der im *Öffnen* den *Raum aufspannt*. Diesen könnte man als den des **Wahrnehmens** ansehen.

Damit ist aber nur das *Wahrnehmen* der *Welt um uns* und nicht auch schon das *Wahrnehmen* der *Welt in uns* und das **Selbstwahrnehmen** gemeint.

Beim *Einatmen* haben wir zwei **gegenläufige** Bewegungen der *Achtsamkeit* kennengelernt.

- der beim *Einatmen* **nach außen gerichtete Strahl** der *gesplitteten Achtsamkeit spannt* um uns besonders *klar* den **Raum** auf.
- der die eingeatmete Luft verfolgende **nach innen gerichtete Strahl** der *gesplitteten Achtsamkeit* ist dagegen besonders *klar* von der **Zeit** geprägt.

Im *Splitten* der **Bewegung** der *Achtsamkeit* *entwinden* sich **Raum** und **Zeit** und *verwinden* sich gleichzeitig in einer **komplementären Gegenläufigkeit** von zwei **Bewegungen der Achtsamkeit**.

Beim *Ausatmen* kehrt sich daher die *Gegenläufigkeit* um. Der akzentuiert *raumaufspannende Strahl* der *Achtsamkeit* *zentriert* sich nun *räumlich* im Körper und *spannt* in ihm den **leiblichen Raum** auf, während der nun nach außen gerichtete akzentuiert **zeitliche Strahl** der *Achtsamkeit* den Prozess des *Gebens* leitet.

Am Beispiel des Riechens einer Blume habe ich im Training das **Einatmen** und damit das äußere **Wahrnehmen** an den Anfang des Übens gestellt.

Ein Einstieg wäre aber auch über das **Tun** im **Ausatmen** möglich.

Man könnte, statt beim wahr-**nehmenden** *Öffnen*, auch mit dem *Zentrieren* beim **gebenden** *Tun* beginnen, wie es in fernöstlichen Kampfsportarten geschieht.

Dort wird mit einem die *Achtsamkeit* zentrierenden Schreien zu Beginn der körperlichen Aktion versucht, einen Zugang zum *spannenden Feld* der *komplementären Einheit* von *Bewegen und Wahrnehmen* über das **Zentrieren in der Leibesmitte** zu finden.

Für uns Europäer scheint mir der Zugang über das *Öffnen* im *wahrnehmenden Einatmen* aber leichter zu sein.

Wir müssen uns anscheinend dort abholen, wo wir uns festgefahren haben - eben beim *konsumierenden Nehmen*.

Wenn es nun darum geht, im *spannenden Feld* mit unserer *Achtsamkeit* zu **arbeiten**, dann könnte man, in erster Annäherung, folgende Orientierung geben:

- geht es um ein *Wahrnehmen der gegenstehenden Welt* **außerhalb** des Körpers, dann bietet sich die **Einatmungsphase** an;
- geht es dagegen um ein *Wahrnehmen der gegenstehenden Welt* **innerhalb** des Körpers, dann bietet sich die **Ausatmungsphase** an.

Wenn ich beim *Ausatmen* die *Achtsamkeit* auf meinen Körper *zentriere*, dann kann ich die dort *zentrierte Achtsamkeit* gezielt in die Hohlräume des Körpers lenken, auf seine Muskel, Knochen oder seine Organe richten, und so innerlich in mir *achtsam* im '*Hier und Jetzt*' den **Raum aufspannen**:

- geht es um das *wahrnehmende Einswerden* mit der **Welt um uns**, dann bietet sich das *zulassende Öffnen* der *Einatmungsphase* an;
- geht es um das *wahrnehmende Einswerden mit meinem Körper*, mit der **Welt in mir**, dann bietet sich die *loslassend zentrierende Ausatmungsphase* an.

Eine körperliche Tätigkeit wird meist, zum Beispiel beim **Bogenschießen** und beim **Karate**, mit der *loslassend zentrierenden Ausatmungsphase* (und der folgenden *Pause* natürlich!) verknüpft, in der '**alles Rechte geschieht**'.

Beim Bogenschießen korrespondiert dies mit dem **muskulären Loslassen** der mit Beugekraft die Sehne des Bogens haltenden Finger.

Beim Karate ist dagegen das *ausatmende* und sich *zentrierende Loslassen* mit einem *zentrierenden* Schrei und einem kämpferisch **muskulären Stoßen** verknüpft.

Die *muskuläre Arbeit* des Bogenspannens, als Vorbereitung der körperlichen Tätigkeit des Schießens, wird beim Bogenschießen in der *öffnend zulassenden Einatmungsphase*, in der man *wahrnehmend mit dem Ziel eins wird*, realisiert.

Bei einer *geschickten Werkzeugverwendung*, wie beim Bogenschießen, kann sich die speichernde *muskuläre Arbeit* und die Wirkung des *Werkzeuges* in der körperlichen Tätigkeit deutlich *auseinandersetzen*.

Sosein und Wertsein

Um das *Muster des Verschränktseins* etwas zu verdeutlichen, möchte ich aus dem *Erleben* zwei Dimensionen herausgreifen. Das *Sosein* und das *Wertsein*:

- dem **Sosein** ordne ich das die *Form* vermittelnde **Empfinden**,
- dem **Wertsein** das die Stellung des Organismus zur Situation bewertende **Gefühl** zu.

Gefühl und *Empfindung* sind **begriffliche** Markierungen im ganzheitlichen *Erleben*. **Konkret** stellt sich im *Erleben* immer nur eine *Einheit* aller drei Aspekte (*Wertsein*, *Sosein*, *Dasein*) ein. Einer dieser Akzente ist allerdings jeweils *akzentuiert*. Liegt der Akzent am *Sosein*, dann nenne ich dieses *Erleben* '*Empfinden*', liegt er am *Wertsein*, dann nenne ich es '*Gefühl*'. Im *Gefühl* ist aber das *Empfinden* und im *Empfinden* das *Gefühl* **verwunden**.

Die so *entwundenen komplementären Erlebenstatsachen* können sich in ihrer jeweiligen akzentuierten Qualität wiederum miteinander **verwinden** und sich dann, als *Verwundenes* sich erneut *entwindend* und sich gegenseitig *verwindend*, auseinandersetzen. In diesem erneuten *Auseinandersetzen* kehren aber nicht das ursprüngliche *Gefühl* und '*Empfinden*' wieder, sondern es entstehen, ähnlich wie bei der Teilung einer befruchteten Eizelle, das '*Fühlen von Empfindungen*' und das '*Empfinden von Gefühlen*'.

Durch das **pulsierende** *Verwinden* und sich anschließend wieder *Auseinandersetzen* wird eine neue Organisationsebene des *Erlebens* aufgebaut.

Gedanklich können wir uns nun diesen *'Reißverschluss'* des gegenseitigen *Verschränkens* weiter fortsetzen und dadurch immer höhere Meta-Ebenen der **Selbstorganisation** gewinnen. Dies gleicht dem Gedankenspiel, das der Torwart und der Elfmeterschütze, wenn sie sich gut kennen, miteinander austragen könnten:

TORWART: *"Ich weiß, wo er meist hinschießt."*

SCHÜTZE: *"Ich weiß, dass er weiß, wo ich meist hinschieße."*

TORWART: *"Ich weiß, dass er weiß, dass ich weiß, dass er weiß, dass ich weiß, wo er hinschießt."*

SCHÜTZE: *"Ich weiß, dass er weiß, dass ich weiß, dass er weiß, dass ich weiß, dass er weiß, wo ich hinschieße."*

TORWART: ????????

Mit diesem Gedankenspiel sollte die *Methode* verdeutlicht werden. Zusätzlich wird auch sichtbar, dass im strategischen Handeln gegen Ebenbürtige das logische Denken nur *begrenzt* Überlegenheit bringt und nur bedingt praktisch brauchbar ist.

'Fühlen von Empfindungen' und *'Empfinden von Gefühlen'* sind nicht nur im Bereich des *pathischen Erlebens* miteinander *verwunden*, sondern auch mit dem *komplementären* Bereich der *energischen Lebendigkeit*.

Im *Bereich der Lebendigkeit* könnte man diesen beiden komplexen *Erlebensqualitäten* den kreativen *'Impressionismus'* und den kreativen *'Expressionismus'* zuordnen:

- dem *'Fühlen von Empfindungen'* entspräche der Kontraste und Formen auflösende *'Impressionismus'*; es wird versucht, sinnliche Empfindungen aufzulösen und in *Gefühle* umzusetzen, also aus den *Empfindungen* die *Gefühle* zu *entwinden* bzw. die *Empfindung* im *Gefühl* zu *verwinden*;
- dem *'Empfinden von Gefühlen'* dagegen der Kontraste und Formen setzende *'Expressionismus'*; es wird versucht, *Gefühle* sichtbar zu machen und in prägnanten **Formen** auszudrücken, also die *Empfindung* (die *Form*) dem *Gefühl* zu *entwinden* und das *Gefühl* in der *Form* zu *verwinden*.

Taiji und Sammlung

Das japanische Wort 'Zen', mit dem eine Richtung des *Buddhismus* bezeichnet wird, leitet sich vom chinesischen Wort 'Chan' ab, das eine Umbildung des Sanskritwortes 'dhyana', bzw. des Paliwortes 'jhana' darstellt, was *Versenkung* bzw. *Vertiefung* (*jhana*) bedeutet. Diese Richtung des BUDDHISMUS wurde der Legende nach von dem nach CHINA eingewanderten buddhistischen Mönch BODHIDHARMA⁵⁵ (chin. *Ta Mo*, jap. *Daruma*) begründet und soll eine Verbindung

⁵⁵ "BODHIDHARMA. Der fünfte Tag des zehnten Monats ist der Geburtstag des BODHIDHARMA oder TA MO, wie die CHINESEN ihn nennen, des ersten chinesischen Patriarchen der buddhistischen Kirche, der nach einer dreijährigen Reise aus INDIEN, ungefähr im Jahre 526 n. Chr., als der Kaiser WU TI der LIANG-DYNASTIE den Thron innehatte, nach KANTON kam.

TA MO war Sohn eines indischen Königs, wurde dann ein Mönch, stieg als Nachfolger des grossen KASYAPA unter die achtundzwanzig Patriarchen des BUDDHISMUS auf und verliess dann sein Land als Missionar.

Zu Hause unbeliebt, als ein Sektierer, der die Feindschaft seiner Mitbuddhisten erregte, kam der fromme Lehrer in die Fremde und gründete dort die 'Chan' oder 'Kontemplative Schule', deren Lehre 'der Gedanke, durch den Gedanken wiedergegeben' heisst, das will sagen - wiedergegeben ohne Worte, weder durch gesprochene noch durch geschriebene.

Nach der Überlieferung dieser Lehre sollen die Gläubigen den sogenannten Schlüssel zum Gedanken BUDDHAS oder der Natur BUDDHAS unmittelbar durch ihre Meditation schauen.

Die Legende sagt: 'Als der BUDDHA auf dem Geier-Gipfel predigte, erschien plötzlich vor ihm der grosse BRAHMA, der dem Gesegneten eine goldfarbene Blüte schenkte und ihn hiess, mit ihr das Gesetz zu predigen. Der Gesegnete nahm die himmlische Blüte an, hielt sie in der Hand, sprach aber kein Wort. Da

der buddhistischen Lehre der *Leerheit* (*sunyata*), die besonders NAGARJUNA⁵⁶ herausgearbeitet hat, mit dem DAOISMUS (im Sinne der Gedanken des LAO-TSE) bilden, wie er im *Tao Te King*⁵⁷ niedergelegt ist.

Die *Versenkung* (*Vertiefung*, *jhana*) soll gewissermaßen in **schauender Bewusstheit**⁵⁸ mit der *Leere* (*sunyata*) bzw. mit dem *Tao* **bekannt** machen,

verwunderte sich die grosse Versammlung über das Schweigen des Gesegneten. Aber der Verehrungswürdige KASYAPA lächelte. Und der Gesegnete sagte zu dem Verehrungswürdigen KASYAPA: 'Ich habe den wundersamen Gedanken vom Nirwana, dem Auge des Echten Gesetzes, das ich dir jetzt geben will ...'

Einzig auf dem Wege des Denkens wurde die Lehre dem KASYAPA übertragen und einzig durch Denken überlieferte sie KASYAPA dem ANANDA und hinfort wurde sie nur durch Gedanken von einem Patriarchen zum anderen weitergegeben, bis zur Zeit des BODHIDHARMA, der sie seinem Nachfolger, dem zweiten Chinesischen Patriarchen der Sekte, übermittelte.

TA MO wurde manchmal mit dem HEILIGEN THOMAS verwechselt, der nach INDIEN zog, um das Volk dort zu bekehren, aber JOHNSTON stellt in seinem 'Buddhist China' diesen Irrtum nachdrücklich richtig, der lediglich auf einer Klangähnlichkeit des Namens TA MO und der chinesischen Umschreibung für THOMAS zurückzuführen ist." JULIET BREDON / IGOR MITROPHANOW. Das Mondjahr - Chinesische Sitten, Bräuche und Feste - Darstellung und Kulturbericht. Wien 1937. S. 470 ff.

⁵⁶ Dem Problem, über die 'Leere' etwas zu sagen, hat sich NAGARJUNA gestellt. Er lebte vermutlich im zweiten, bzw. dritten Jahrhundert nach Christus und gilt als der 14. PATRIARCH der indischen Linie des späteren ZEN-BUDDHISMUS. Im ZEN werden nichtsprachliche Wege gesucht, die 'Leere', über die schwer etwas zu sagen ist, wortlos durch 'direktes Hindeuten' zu treffen, wozu sich unter anderen die Bewegungskünste besonders eignen. vgl. HORST TIWALD. *Psycho-Training im Kampf- und Budo-Sport - Zur theoretischen Grundlegung des Kampfsports aus der Sicht einer auf dem Zen-Buddhismus basierenden Bewegungs- und Trainingstheorie*. Ahrensburg bei Hamburg 1981.

Über die Philosophie des NAGARJUNA vgl.:

MAX WALLESER (Übers.) *Madhyamika-Sastra. Die Mittlere Lehre des Nagarjuna. Nach der tibetischen Version übertragen*. Heidelberg 1911.

MAX WALLESER (Übers.) *Die Mittlere Lehre des Nagarjuna. Nach der chinesischen Version übertragen*. Heidelberg 1912.

MAX WALLESER (Übers.) *Prajnaparamita - Die Vollkommenheit der Erkenntnis. Nach indischen, tibetischen und chinesischen Quellen*. Göttingen/Leipzig 1914.

⁵⁷ LAO-TSE (Übers. GÜNTHER DEBON) *Tao-Te-King - Das heilige Buch vom Weg und von der Tugend*. Stuttgart 1961: Reclam

⁵⁸ 'Bewusstheit' wird hier mit 'Leere' (*Formlosigkeit*) zusammengedacht, die einem Spiegel gleich die 'Möglichkeit des Wissens' darstellt: dies im Unterschied zum 'Bewusstsein' als 'Wirklichkeit des Wissens' und der 'Willkür' als das 'selbstbestimmte Umsetzen des Wissens'.

was aber nicht bedeutet, dass dieses in einem **Bewusstsein** auch als Wissen bzw. mit dem **Verstand** als *Gedanke gefasst (vitakka)* und mit der **Vernunft** im *diskursiven Denken (vicara)*, auch **erkannt**⁵⁹ wird.

An anderer Stelle⁶⁰ habe ich zu erläutern versucht, wie die *Meditation* eine mehrstufige Einheit von *Sammlung (samadhi)* und *Versenkung (Vertiefung, jhana)* bildet. Diese Unterscheidung ist aber nicht so zu verstehen, dass ab einer bestimmten Stufe der *Meditation* die *Sammlung (samadhi)* aufhört und durch die *Versenkung (jhana)* ersetzt wird. Ganz im Gegenteil: die *Sammlung (samadhi)* schreitet in der *Vertiefung (jhana)* weiter voran, obwohl sich in der Phase der *Vertiefung (jhana)* der **Akzent verlagert** hat.

Es gibt zwar eine **deutliche Sammlung (samadhi)** ohne besonders **klare Vertiefung (jhana)**, d. h. ohne Ablösung der *Bewusstheit* vom *Bewusstsein*, aber es gibt keine *Versenkung (Vertiefung, jhana)* ohne intensive *Sammlung (samadhi)*.

Das buddhistische Vokabular beschreibt in keiner Weise miteinander im *logischen* Verhältnis stehende und eindeutig *definierte*, d.h. hart voneinander abgegrenzte Begriffe. Deshalb ist die wortgetreue Übertragung buddhistischer Texte in westliche Sprachen, die von derartigen Begriffen leben, sehr schwierig. So sagte der buddhistische Mönch NAGASENA im Gespräch mit König MENANDROS⁶¹:

Vgl. mein *Projektpapier Nr. 3. Bewusstsein, Willkür und Bewusstheit im 'Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining'*. Hamburg 03. 12. 1998: www.tiwald.com, zum kostenlosen Herunterladen im Ordner „Buch-Manuskripte“.

sowie HORST TIWALD. *Bewegen zum Selbst - Diesseits und jenseits des Gestaltkreises*. Hamburg 1997.

⁵⁹ zur Unterscheidung von 'kennen' und 'erkennen' vgl. HORST TIWALD. *Im Sport zur kreativen Lebendigkeit - Philosophische Grundlegung der Sportwissenschaft*. Hamburg 2002..

⁶⁰ vgl. mein *Projektpapier Nr. 16. 'Konzentration' im 'Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining' - Zur Erinnerung an Elsa Gindler*. Hamburg 06. 06. 1999: Internet: www.tiwald.com, zum kostenlosen Herunterladen im Ordner „Buch-Manuskripte“.

⁶¹ um die Mitte des 2. Jh. v. Chr. beherrschte MILINDA, ein indischer König griechischer Abstammung, ein indo-griechisches Königreich im Nordwesten Indiens. Der griechische Name von MILINDA ist MENANDROS.

"Ebenso auch, o König, ist es unmöglich, diese zur Einheit verbundenen Erscheinungen wirklich voneinander zu trennen und ihre Verschiedenheit zu zeigen und zu sagen: 'Dies ist der Sinneneindruck, dies das Gefühl, dies die Wahrnehmung, dies der Wille, dies das Bewusstsein, dies die Gedankenfassung, dies das diskursive Denken'.⁶²

Diesen Gedanken der *Einheit des Unterschiedenen* gilt es immer im *Bewusstsein* gegenwärtig zu haben, damit ein Gegengewicht zum Jonglieren mit den unterschiedenen Begriffen besteht. Die indischen Wörter für unsere Übersetzungswörter '*Aufmerksamkeit*' (*manasikara*), '*Sammlung*' (*samadhi*) und '*Achtsamkeit*' (*sati*), sind bloß Benennungen verschiedener *Akzente*, keineswegs solche von *isolierten* Gegebenheiten, die, wie beim Kochen, einem Rezept gemäß miteinander verrührt werden.

Manasikara (*Aufmerksamkeit*⁶³) bezeichnet den ganz **fundamentalen** Aspekt des **Gerichtetseins** auf etwas, das ganz elementare '*Zugespitztsein auf Eines*' (*ekaggata*). Diese *Intentionalität* ist bereits in der *Sensibilität* als *Gerichtetsein*

⁶² NYANAPONIKA (Hrsg.) NYANATILOKA (Übers. aus dem Pali). *Milindapanha - Ein historisches Gipfeltreffen im religiösen Weltgespräch*. Bern/München/Wien 1998. S 90.

⁶³ S. L. RUBINSTEIN schrieb über die *Aufmerksamkeit*:

"Insofern als die Aufmerksamkeit die Wechselwirkung von Subjekt und Objekt widerspiegelt, besitzt sie auch eine gewisse Zweiseitigkeit. Einerseits richtet sie sich auf das Objekt, andererseits lenkt das Objekt die Aufmerksamkeit auf sich. Die Ursache dafür, dass es sich diesem und nicht einem anderen Objekt zuwendet, liegt nicht nur im Subjekt, sondern auch im Objekt, und zwar vor allem in diesem, in seinen Eigenschaften und Qualitäten. Aber sie liegen nicht im Objekt als solchem, wie sie noch weniger im Subjekt als solchem liegen, sie liegen vielmehr in dem Objekt, das in seiner Beziehung zum Subjekt genommen wird, und im Subjekt in seiner Beziehung zum Objekt.

Die Aufmerksamkeit wird phänomenologisch meist als auswählendes Gerichtetsein des Bewusstseins auf einen bestimmten Gegenstand charakterisiert, der dabei mit besonderer Klarheit und Deutlichkeit bewusst wird. Die auswählende Gerichtetheit ist das wesentlichste Merkmal der Aufmerksamkeit. In den höheren Formen der Aufmerksamkeit tritt dabei die Aktivität und Spontaneität des Subjekts zutage. Allein bei dieser Charakteristik, die zwar phänomenologisch richtig ist, bleibt sowohl die Verbindung der beiden nebeneinandergeordneten Merkmale der Aufmerksamkeit ungeklärt als auch ihre Natur und ihre Ursachen überhaupt. Diese müssen aufgedeckt werden.

S. L. RUBINSTEIN. *Grundlagen der Allgemeinen Psychologie*. Berlin 1962. S.553 f.

auf den Reiz gegeben und zeigt sich später als *Orientierungsreflex*,⁶⁴ im suchenden Appetenzverhalten und in der **inneren Fragehaltung**.

Samadhi (*Sammlung*) meint wiederum das **Anbinden** des ganzen geistigen Prozesses an den in der *Aufmerksamkeit* (*manasikara*) intendierten Akzent, was das *Schwanken* verhindert und die *Eingipfeligkeit* (*ekaggata*) des *Bewusstseins* erhält, während *sati* (*Achtsamkeit*) die Kraft des überschauenden **In-Eins-bindens** des aktuell Unterschiedenen und des **Einbindens** des bereits in der Vergangenheit Erfahrenen in das aktuelle *geistige Bild* (*nimitta*) darstellt. Sie ist

*"Die Eigenschaft, nichts aus dem Gedächtnis entfahren zu lassen, o König, und die Eigenschaft des Festhaltens."*⁶⁵

Mit *Achtsamkeit* (*sati*) ist das beständige *Klarsein* und *bei der Sache des Geistes sein* gemeint. Sie ist aber auch die Kraft des *Erinnerns*, eben des *Einbindens*, des *Assoziierens* in das aktuelle *Bewusstsein*. *Achtsamkeit* schafft *Geistesgegenwart*, sie ist dem *Dasein*⁶⁶ verbunden.

⁶⁴ "Auf jeden neuen Reiz reagiert das Tier gewöhnlich mit einem Orientierungsreflex; es wendet seine Nüstern, Ohren oder Augen zur Reizquelle. Gleichzeitig verändert sich auch der Zustand des Muskelsystems und der inneren Organe. Die Pupillen erweitern, die Blutgefäße verengen sich, alle Muskeln des Körpers werden gespannt und ziehen sich manchmal sehr schnell in Form einer Zuckung zusammen. Der Orientierungsreflex ist eine Reaktion auf etwas Neues in der Umwelt. Seine Bedeutung für das Leben des Organismus liegt klar auf der Hand, denn er erlaubt dem Organismus, die Reize erst einmal zu untersuchen, deren Bedeutung noch unklar ist." A. R. LURIA/ G. I. POLJAKOW. *Die höhere Nerventätigkeit*. In: *Psychologie*. Berlin 1962: *Bibliothek des Lehrers* Abteilung I. Grundlagen der sozialistischen Pädagogik. S. 43 f.

⁶⁵ NYANAPONIKA (Hrsg.) NYANATILOKA (Übers. aus dem Pali). *Milindapanha - Ein historisches Gipfeltreffen im religiösen Weltgespräch*. Bern/München/Wien 1998. S. 62.

⁶⁶ zur Unterscheidung der drei Dimensionen des *Erlebens* (*Dasein*, *Sosein*, *Wertsein*) vgl. HORST TIWALD. *Bewegen zum Selbst - Diesseits und jenseits des Gestaltkreises*. Hamburg 1997.

ANAGARIKA GOVINDA gibt ein anschauliches Bild der drei Tendenzen, deren Akzent sich im spiraligen Weg des *Achtfachen Pfades* der Lehre BUDDHAS verlagert. Der Schwerpunkt liegt beim Einstieg auf der *Panna-Tendenz* (*Sosein*, *Erkenntnisprinzip*, *Logos*), verlagert sich dann auf die *Sila-Tendenz* (*Wertsein*, *Sittlichkeitsprinzip*, *Ethos*), um sich letztlich in der *Samadhi-Tendenz* (*Dasein*, *Einheitsprinzip*, *Integrierung*) zu vertiefen. vgl. ANAGARIKA GOVINDA. *Die*

ANAGARIKA GOVINDA merkte hierzu an:

*"Sati bedeutet ursprünglich 'Erinnerung' (Sanskrit: **smṛti**), hat jedoch im Pali nicht mehr die Bedeutung eines In-der-Vergangenheit-Weilens oder In-die-Vergangenheit-Gehens, sondern eines In-die-Gegenwart-Hebens des Vergangenen. Es ist die Aufhebung des Vergangenheitscharakters aller Betrachtungsobjekte durch **Vergegenwärtigung**. Auch bei der Beobachtung scheinbar gegenwärtiger äußerer Gegebenheiten oder körperlicher und geistiger Funktionen handelt es sich um die Produkte der Vergangenheit, um Auswirkungen früheren Wirkens, das nun objekthaft unseren Sinnen (einschließlich des Geistes) entgegentritt und so der 'gegen'Stand unserer Betrachtung wird."⁶⁷*

An anderer Stelle⁶⁸ habe ich vom *Geistigen Bild (nimitta)* gesprochen, das in der *Sammlung (samadhi)* aufsteigt. Ich habe dort auf **räumliche** Bilder Bezug genommen, zum Beispiel auf das **visuelle** Bild einer Scheibe. Das Gleiche gilt für **alle Sinne**. Zum Beispiel auch für das Ohr, wo das *Geistige Bild (nimitta)* des **zeitlich** klingenden Tones eines Gongs, der fließend spannende *Rhythmus*⁶⁹ eines *Mantras*⁷⁰ oder das zeitliche Ganze einer Melodie als *Ganzheit* aufsteigt.

Nimmt man seinen eigenen Körper als *Konzentrationsobjekt*, dann hat man mit seinem *Bewegen* **raumzeitliche** Bilder im *Bewusstsein*, die als Ganzes *in mehrere Richtungen zu erweitern sind*,

- nach außen hin zum **räumlich** umfassenden *Kontext*; beim TAIJQUAN zum Beispiel zur imaginären *Frage* der Situation hin (zum

frühbuddhistische Philosophie und ihre systematische Darstellung nach der Tradition des Abhidhamma Wiesbaden. o.J. (1961?). S. 90.

⁶⁷ ANAGARIKA GOVINDA. *Die frühbuddhistische Philosophie und ihre systematische Darstellung nach der Tradition des Abhidhamma*. Wiesbaden o.J. (1961?).

⁶⁸ vgl. mein *Projektpapier Nr. 16. 'Konzentration' im 'Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining' - Zur Erinnerung an Elsa Gindler*. Hamburg 06. 06. 1999: Internet: www.tiwald.com, zum kostenlosen Herunterladen im Ordner „Buch-Manuskripte“.

⁶⁹ vgl. mein *Projektpapier Nr. 5. Rhythmus und Kreativität im Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining*. Hamburg 12. 12. 1998: Internet: www.tiwald.com, zum kostenlosen Herunterladen im Ordner „Buch-Manuskripte“.

⁷⁰ ein *Mantra* ist eine Sanskritsilbe, oft auch Worte oder ein ganzer Satz, der als *Konzentrationsobjekt* laut oder nur innerlich rezitiert wird.

bloß vorgestellten Gegner hin), die mit der eigenen Bewegung sinnvoll *beantwortet* werden soll;

- sodann jenes und das Eigene auch in **zeitlicher** Richtung auf das Kommende hin;
- weiter auch in Richtung auf die gleichzeitigen Bewegungen des Geistes, die (assoziativ und diskursiv denkend) Erfahrungen und Erwartungen in das gegenwärtige Bewusstsein einspielen;
- aber auch in Richtung zum inneren Bewegen, welches das innen Gegenwärtige, zum Beispiel das Unbewusste **aufhellt**, aber auch aktuell wertende **Gefühle** (*Wertsein des Erlebens*) und qualitative **Empfindungen** (*Sosein des Erlebens*) zu *Bewusstsein* bringen.

Hier wird deutlich, dass die Kraft, in diese Richtungen *achtsam* hineinzugehen (ohne die *Eingipfeligkeit [ekaggata]* des *Bewusstseins* zu verlieren), bei Menschen unterschiedlich ausgeprägt ist, aber **durch Üben verbessert** werden kann. Manche Menschen können kaum drei Töne als melodische Einheit im *Geistigen Bild (nimitta)* aufbauen, wenige andere wiederum haben, bereits bevor sie komponieren, das *Geistige Bild (nimitta)* einer ganzen Symphonie im *Bewusstsein*, das ihnen dann beim Komponieren gleichsam aus der Feder fließt.

Es geht bei der **Bewegungsmeditation** des TAIJQUAN darum, diese Kraft der *Sammlung (samadhi)* zu verbessern, d.h. die differenzierte Form des eigenen Bewegens in einem *eingipfeligen Bewusstsein (ekaggata)* als *Geistiges Bild (nimitta)* geistesgegenwärtig (**simultan mit dem Bewegen**) aufzubauen und in die oben angedeuteten Richtungen hin zu erweitern.

Diese *Eingipfeligkeit (ekaggata)* der *Sammlung (samadhi)* weist auf das Wort '*Taiji*' hin. '*Taiji*' bedeutet '*Dachfirst*'⁷¹. Dieser ist das

⁷¹ Es geht hier nicht um die Frage, was das Wort '*Taiji*' innerhalb des DAOISMUS bedeutet, sondern um die Frage, was dieses Wort mit der heute mit '*Taijiquan*' bezeichneten Bewegungskunst zu tun hat, welche Bedeutung dieses Wort hier haben könnte und warum und wann es mit den Kampfkünsten in Verbindung gebracht wurde. Das *Taijiquan* ist keineswegs so alt, wie es zu sein scheint.

DANY VERCAMMEN kommt in seiner Dissertation zu folgendem Ergebnis:

"Taijiquan ist nicht so alt, wie die Legende und Mythen uns glauben machen wollen. Wir müssen im Hinblick auf die Historie, die wir in einer Anzahl einflussreicher chinesischer Bücher finden, diese in Frage stellen. Auf der Basis unseres Quellenmaterials können wir feststellen, dass ein Vorläufer der heutigen Form des Taijiquan (unter einem anderen Namen) im 17. Jh. entstand, dass am Ende des 18. Jhs. sich wahrscheinlich aufgrund der

Höchste und verbindet alle zu ihm hinlaufenden Dachsparren zur Einheit. In diesem Sinne würde 'Taiji' dann *Sammlung (samadhi)* des *Bewusstseins* bedeuten.

Wobei den Hintergrund, aus dem dieses *gesammelte Bewusstsein* geboren wird, die *Bewusstheit* als *Leere (sunnata)* bildet. Diese könnte als *Wuji* betrachtet werden. Mit *Wuji* wird ein noch undifferenzierter Urzustand bezeichnet. Aus diesem wird das *gesammelte Bewusstsein (samadhi)*, welches von komplementären Unterschieden geprägt wird, geboren. Werden diese *Komplementaritäten* (sich *entwindend* und *verwindend*) in Bewegung gesetzt, dann entsteht *Unterscheiden* und *Trennung*, beruhigt man diesen Prozess, dann gleitet die *Sammlung (samadhi)* in die *Vertiefung (jhana)* über.

*"Das Taiji ist, was Wuji hat geboren.
Es ist von Yin und Yang die Mutter.
Bewegt man diese, dann ist Trennung.
Beruhigt man sie, dann ist Vereinigung.
Es gibt weder Übermaß noch Mangel.
Folgt man der Beugung, dann erreicht man Streckung."*⁷²

Es könnte sein, dass der Name 'Taiji', mit dem, was heute mit 'Taiji' bezeichnet wird, durch buddhistische Einflüsse in Zusammenhang gebracht wurde. Die daoistische Bedeutung des Wortes 'Taiji' (*Dachfirst*) findet sich nämlich auch in

Vermischung philosophischer und technischer Fragen neue Impulse ergaben und dass, was wir nun Taijiquan nennen, sich im vorigen Jahrhundert entwickelte, ausgehend von der Kampfkunst CHENS hin zu den verschiedenen Stilen des Taijiquan, wovon der Yang-Stil der bekannteste und verbreitetste ist."

DANY VERCAMMEN. *Neijia Wushu De Inwendige Scholl Der Chinese Vechtkunst, De Teksten Met Historische En Filosofische Achtergronden En De Relatie Met Qigong*. (Dissertation, Universität Gent. 1989/1990) zitiert in: JÖRG-ALEXANDER PARCHWITZ. *Texte zum Taijiquan - Untersuchung der Kampfkunst und ihrer philosophischen Bezüge anhand der 'klassischen' Texte des Taijiquan*. (Magisterarbeit, Sinologie, Freie Universität Berlin 1997) vgl. auch RAINER LANDMANN. *Taijiquan - Konzepte und Prinzipien einer Bewegungskunst - Analyse anhand der frühen Schriften*. (Dissertation Sinologie, Universität Hamburg 1999)

⁷² WANG ZONGYUE [?]. *Taijiquan Lun*. übersetzt von RAINER LANDMANN, zitiert in: RAINER LANDMANN. *Taijiquan - Konzepte und Prinzipien einer Bewegungskunst - Analyse anhand der frühen Schriften*. (Dissertation, Sinologie, Universität Hamburg 1999).

buddhistischen Texten, zum Beispiel im MILINDAPANHA, das **bereits im dritten Jahrhundert n. Chr.** ins Chinesische übersetzt worden sein soll⁷³. Dort heißt es im Gespräch des Königs MILINDA mit dem buddhistischen Mönch NAGASENA:

"Der König sprach: 'Welche charakteristische Eigenschaft, o Herr, besitzt die Sammlung?'

'Die Eigenschaft, dass sie als Führer dient, o König, denn die guten Eigenschaften haben alle die Sammlung zum Führer, haben eine Neigung und einen Hang zu ihr, haben sie alle zum Treffpunkte.'

'Mache mir dies durch ein Gleichnis verständlich!'

'Wie, o König, die Dachsparren eines Giebelhauses sämtlich zum Giebel hinführen, zum Giebel geneigt sind, im Giebel sich treffen und der Giebel da als Höchstes gilt: ebenso, o König, haben die guten Eigenschaften alle die Sammlung zum Führer, haben eine Neigung und einen Hang zu ihr, haben sie zum Treffpunkte.'"⁷⁴

Aus dieser Sicht übt eine **Bewegungsmeditation**, zum Beispiel ein in diesem Sinne ausgeführtes *Taijiquan*, die Fähigkeit der *Sammlung* und entwickelt die *Achtsamkeit*. Es entfaltet sich dabei die **ganz allgemeine** Fähigkeit, immer umfassendere Bewusstseinsinhalte in einer Zusammenschau im '*eingipfeligen Bewusstsein*' **fließend halten zu können**, was Grundlage jeder die Enge des aktuellen *Bewusstseins* überschreitenden (*transzendierenden*) *Kreativität* ist.

Um in die *Bewegungsmeditation* einzusteigen, bieten sich ganz einfache Bewegungen, wie das Atmen oder die **Grundtätigkeiten**, wie Ziehen, Schieben, Tragen, Gehen usw. an. Diese sind oft als sog. *Erbkoordinationen* von Natur aus mitgegeben.

⁷³ H. BECHERT referiert in seiner Einleitung zur Übersetzung des *Milindapanha* von NYANATILOKA, die Vermutung von F. O. SCHRADER, "*dass die überlieferten Dialoge des alten Teiles des Milindapanha tatsächlich im wesentlichen eine Art Protokoll der Gespräche des Königs mit dem Mönch Nagasena darstellen, so dass sie bis ins zweite Jahrhundert v. Chr. zu datieren sind*", und dass ein recht frühes Entstehungsdatum der Urfassung als wahrscheinlich gelte. "*Die älteste chinesische Übersetzung soll übrigens bereits im dritten Jahrhundert n. Chr. verfasst worden sein.*" NYANAPONIKA (Hrsg.) NYANATILOKA (Übers. aus dem Pali). *Milindapanha - Ein historisches Gipfeltreffen im religiösen Weltgespräch*. Bern/München/Wien 1998. S. 21.

⁷⁴ NYANAPONIKA (Hrsg.) NYANATILOKA (Übers. aus dem Pali). *Milindapanha - Ein historisches Gipfeltreffen im religiösen Weltgespräch*. Bern/München/Wien 1998. S. 63.

Die Bedeutung dieser einfachen (auch dem Tier eigenen) natürlichen Bewegungen, die letztlich das **Baumaterial aller komplexen Kulturbewegungen** bilden, darf aber, trotz ihrer fundamentalen Bedeutung, nicht überschätzt werden.

Die *Erbkoordinationen* bieten bloß einen guten Einstieg in die Entwicklung des *achtsamen* Bewegens. Bei ihnen stehen zu bleiben oder das *Achtsamkeitstraining* auf sie zu reduzieren, wäre verkehrt.

Bei der *achtsamen* Analyse der **Kulturbewegungen** geht es daher nicht nur darum, dieses gemeinsame Baumaterial herauszudestillieren, sondern insbesondere und letztlich darum, das jeweils **Besondere** der jeweiligen *Kulturbewegung*, zum Beispiel des TENNISPIELS, als *Geistiges Bild (nimitta)* zu erfassen.⁷⁵

⁷⁵ vgl. in meinem Beitrag '*Theorie der Leistungsfelder - Achtsamkeit und Bewegenlernen*' die '*vier Arten des Bewegenlernens*', die eine Einheit bilden:

- *das problemlösende Bewegenlernen, das von der Fragestellung der Umwelt ausgeht und mit der bereits vorhandenen Kompetenz des Bewegens zu antworten versucht;*
- *das nachahmende Bewegenlernen, das von der Antwort eines Vorbildes ausgeht und im ganzheitlichen Vollzug die beobachtete Antwort zu verinnerlichen sucht;*
- *das Ziel-einverleibende Bewegenlernen, das sich in die Fragestellung der Umwelt vertiefen und aus der Klarheit der Frage die Antwort herausziehen will;*
- *das den Weg achtsam durchdringende Bewegenlernen, das aus der Antwort ihren Sinn und somit das Ziel, also die Frage, herausziehen will und die Zeit zu dehnen versucht.*

Beim nachahmenden Bewegenlernen ist der Ausgangspunkt nicht die eigene, sondern eine fremde Wirklichkeit.

Man könnte die fremde Wirklichkeit als Soll-Wert nehmen und dann mit der eigenen Nachahmung als Ist-Stand vergleichen. Dies wäre das normale Verfahren. Im Weg der 'Arbeit der Achtsamkeit' bietet sich aber ein anderes an, das im Nachahmen bleibt.

In diesem Weg geht es im Nachahmen dann nicht darum, das 'Wesentliche', etwa die Grundstruktur der vorgezeigten Technik zu erfassen, sondern den typischen persönlichen Stil, die persönliche Eigenart des Vorbildes.

Hier führt also der Weg vom konkreten Vorbild nicht weg zu einer abstrakten Technik.

Es soll nicht das Gemeinsame von mehreren Vorbildern erarbeitet werden, sondern gerade umgekehrt. Der Nachahmende soll vielmehr immer tiefer in das konkrete und individuelle Vorbild eindringen.

Letztlich entscheidend ist also genau der gegenläufige Prozess zum *Abstrahieren* des **Sportartenübergreifenden**, nämlich das Erfassen des **Sportartspezifischen**. Es geht dabei um das achtsame Erfassen des sportartspezifisch *Besonderen* der **individuellen** Ausführung, also des **lebendig Besonderen** des Menschen

Es ist ohne Zweifel der Fall, dass das derzeitige Aufwachsen unserer Jugend gerade für das Entfalten der *Grundtätigkeiten* zu wenig Anlässe bietet und dadurch den wachsenden *Organismus* **unterfordert**. Dies führt offensichtlich zu erheblichen motorischen und strukturellen Defiziten. Deshalb gibt es einen Nachholbedarf hinsichtlich der Entfaltung der *Grundtätigkeiten*.⁷⁶

Diese *lebendigen Grundtätigkeiten* erfassen zwar das Baumaterial der komplexen *Kulturbewegungen*, aber in keiner Weise die **neue Qualität** der jeweiligen kulturellen *Bewegungen* und des speziellen kulturellen **Bewegens**.

Letztlich geht es daher nicht darum, dass der Mensch zum Beispiel bloß achtsam **gehen** kann, sondern dass er in seiner Kultur **achtsam lebt**.

Aus diesem Grunde sind die *Grundtätigkeiten*, sowohl in ihrer äußeren *motorischen Form*, als auch in ihrer *inneren lebendigen Befindlichkeit*, bloß ein besonders geeigneter Einstieg, **nie aber das Ziel der Leibeserziehung**.

Im geistigen Bewegen verhält es sich ähnlich. Auch hier wird die heranwachsende Jugend unterfordert, was auch bei der *Fähigkeit der Sammlung* zu Defiziten führt.

Wer heute daran scheitert, mehrere Zahlen im Kopf addieren zu können, weil er dies nie geübt hat, **der scheitert nicht nur im Kopfrechnen**. Er schleppt meist auch deswegen ein anderes Defizit

Auf diesem Weg des Nachahmungs-Lernens wäre es dann die Aufgabe, zum Beispiel zwei verschiedene Vorbilder in ihren ganz individuellen Stilen nachzuahmen und die Achtsamkeit nicht auf das Gemeinsame der zwei verschiedenen Vorbilder zu richten, sondern auf ihre Unterschiede, auf die Variablen des Persönlichen. (zitiert aus: HORST TIWALD. *Die Kunst des Machens oder der Mut zum Unvollkommenen - Die Theorie der Leistungsfelder und der Gestaltkreis im Bewegnlernen*. Hamburg 1996. S. 90 ff)

Die Fortsetzung des dort dargelegten Gedankens findet sich in meinem Beitrag: Die *'MuDo-Methode'* im Skisport in: HORST TIWALD. *Bewegen zum Selbst - Diesseits und jenseits des Gestaltkreises*. Hamburg 1997. S. 175 ff.

⁷⁶ vgl. MARGARETE STREICHER. *Natürliches Turnen*. 1. und 2. Teil. Band 107 und 108 der Reihe *Pädagogik der Gegenwart* (Hrsg. HERMANN SCHNELL). Wien/München 1971.

durchs Leben. Er hat nämlich auch diese Möglichkeit, die *Fähigkeit der Sammlung* zu entfalten, nicht genutzt.

Aber auch hier wäre es verkehrt, nur wegen dieser sich im Kopfrechnen immer mehr zeigenden *geistigen Bewegungsdefizite*, den Nachholbedarf an Kopfrechnen zum Ziel der Ausbildung in Mathematik zu erklären.

Hier geht es ebenfalls **nicht nur** um das Kopfrechnen, wie es beim körperlichen Bewegen **nicht nur** um das Entfalten der Erbkoordinationen geht.

In beiden Fällen ist das Entfalten der *Fähigkeit der Sammlung*, der *Achtsamkeit* usw. wichtiger als das Bearbeiten des *Konzentrationsobjektes*.

Es geht eben darum, sich einen größeren '*Arbeitsspeicher*' und einen '*schnelleren Zugriff zur Datenbank*' zu erarbeiten, damit man grundsätzlich mehr vor das *geistige Gesicht* bekommt und **vernünftige Brücken schlagen** kann. Diese erscheinen dann als *Kreativität* eines **beweglichen** Geistes.

Die Fähigkeit der *Sammlung* ist für alle Bereiche des Lebens nicht nur brauchbar, sondern unentbehrlich.

Wir wollen dieses *Sammeln* nun praktisch ausprobieren. Ich gebe als *Meditationsobjekt* einige gedankliche Bausteine, die in einer *Sammlung* **überschauend** zusammengebracht und **in Eins gebunden** werden sollen.

- Die *Wahrnehmung* beginnt mit der **bewegten** Begegnung. Die *Be-Rührung* bzw. die *An-Rührung* läßt **gerichtet** *aufmerken*.
- *Wahrnehmen* und *Bewegen* bilden eine untrennbare Einheit.
- HERAKLIT soll gesagt haben:
*"Wie die Spinne, die in der Mitte ihres Netzes sitzt, merkt, sobald eine Fliege irgendeinen Faden ihres Netzes zerstört, und darum schnell dahin eilt, als ob sie um die Zerreißung des Fadens sich härmte, so wandert des Menschen Seele bei der Verletzung irgendeines Körperteils rasch dahin, als ob sie über die Verletzung des Körpers, mit dem sie fest und nach einem bestimmten Verhältnis verbunden ist, ungehalten sei."*⁷⁷
- *"Am merkwürdigsten ist jedenfalls die Theorie von FRANCIS GLISSON⁷⁸, Schüler von HARVEY. Er führte die Lehre der Bewegung von noch*

⁷⁷ HERAKLEITOS. zitiert nach AUGUST BIER. *Die Seele*. München-Berlin 1942 (1939).

⁷⁸ WILLIAM HARVEY (1578-1657) entdeckte 1628 den grossen Blutkreislauf. FRANCIS GLISSON (1597-1677) ist uns bekannt durch die '*Glissonsche Schlinge*'.

allgemeineren Gesichtspunkten aus, indem er sagte (in der Schrift 'De naturae substantia energetica'):

Jeder lebende Körper besitzt die Fähigkeit, von relativ und absolut äußeren Einflüssen zu einer Tätigkeit, Bewegung angeregt zu werden; diese Bewegung bezeichnet er mit dem Namen 'Irritabilität', Reizbarkeit, die dem tierischen Körper vorzugsweise zukommt, aber sich nicht in den gewöhnlichen sogenannten Bewegungen ausspricht, sondern sich in jeder physiologischen Tätigkeit auch der einzelnen Organe manifestiert, also bei Ernährung, Resorption, Sekretion etc. Alle diese Funktionen sind das Resultat eines Einflusses äußerer Reize auf die mit Irritabilität ausgestatteten Organe. Eigentliche Trägerin dieser Eigenschaft ist die 'Fibra', d.h. ein feines, spinnengewebartiges Gebilde. Zum Bewusstsein kommt diese Bewegung nur dann, wenn der Reiz nicht allgemein die tierische Faser trifft, sondern speziell die Nervenfasern.

Diese von GLISSON gelehrt 'Irritabilität' hat wenig mit der im 18. Jahrhundert von HALLER⁷⁹ auf experimentellem Wege nachgewiesenen Muskelirritabilität gemeinsam. Während es sich bei letzterer um eine exakt festgestellte Tatsache handelt, supponiert GLISSON auf hypothetisch-spekulativem Wege dem Organismus eine vitale Eigenschaft in ganz allgemeinem Sinne.⁸⁰

- *"GLISSON hatte allerdings schon von einer dem tierischen Organismus eigentümlichen Eigenschaft gesprochen, für die er das Wort 'irritabilitas' erfand. Damit wollte er dem tierischen Organismus die Eigentümlichkeit vindizieren, auf Reize zu reagieren. Glisson war aber noch weit davon entfernt, mit Irritabilität eine bestimmte physiologische Eigenschaft, die bestimmten Körperteilen zukomme, zu bezeichnen, sondern er dachte sich vielmehr alle organische Substanz, alle Teile mit dieser Eigenschaft der Reizbarkeit ausgestattet; er sah sämtliche Naturvorgänge, nicht bloß diejenigen im Organismus, in ziemlich verschwommener Weise als Bewegung an.*

HALLER brachte diese Lehre von der Bewegung mit Muskel und Nerven in Zusammenhang. Er wies zuerst experimentell nach (in der Schrift 'De partibus corporis humani sensibilibus et irritabilibus'), dass in jedem tierischen Organismus zwei Formen von Bewegung vorkommen:

- 1. eine solche, die von der rein physikalischen Kraft der Elastizität abhängig nicht bloß den Muskel, sondern auch zahlreichen anderen Gewebelementen eigentümlich ist,*
- 2. eine ausschließlich den Muskel zukommende besondere Eigenschaft, auf Einwirkung verschiedener Reize sich zusammenzuziehen.*

Diese Kontraktionsfähigkeit bezeichnete HALLER als Irritabilität. Gleichzeitig wies er nach, dass diese Irritabilität dem Muskel auch

Diese ist eine Zugvorrichtung zur Streckung der Halswirbelsäule, die bei Kinn und Hinterkopf angreift.

⁷⁹ ALBRECHT VON HALLER (1708-1777)

⁸⁰ J. L. PAGEL'S (bearb. KARL SUDHOFF). *Einführung in die Geschichte der Medizin*. Berlin 1915. S. 269.

unabhängig von dem Nerveneinfluss innewohnt, dass dieser aber den normalen Reiz für die willkürliche Bewegung der Rumpf- und Extremitätenmuskeln darstellt.

Daneben besteht die Sensibilität, ein ausschließlich an die Nerven geknüpftes Empfindungsvermögen, welches die durch Berührung oder Reizung in einem Teil hervorgerufenen Veränderungen zum Bewusstsein bringt.⁸¹

- S. L. RUBINSTEIN schrieb: "Das Vorhandensein der Aufmerksamkeit im Wahrnehmungsprozess bedeutet, dass der Mensch nicht nur hört, sondern auch zuhört oder sogar hinhört oder angestrengt lauscht, dass er nicht nur sieht, sondern auch hinsieht, hinblickt, betrachtet. Seine Wahrnehmung wird zu einem **Operieren** mit Gegebenheiten und erfolgt zuweilen zu einem bestimmten Zweck.

Das Vorhandensein der **Aufmerksamkeit** bedeutet so vor allem die **Veränderung der Struktur des Prozesses**, den Übergang vom Sehen zum Hinsehen, zum Betrachten, vom Wahrnehmen zum Beobachten, vom Prozess zur zielgerichteten Tätigkeit.

Beobachtungen und spezielle Untersuchungen zeigen, dass eine solche Strukturveränderung eines Prozesses, durch die dieser eine bestimmte Gerichtetheit erlangt, die 'Klarheit', 'Plastizität' und Sichtbarkeit des Wahrgenommenen steigert, die Reizschwellen der Empfindungsfähigkeit erhöht und eine **Sensibilisierung** herbeiführt. Keine dieser Tatsachen für sich alleine, sondern ihre Wechselwirkung macht den realen Gehalt der Aufmerksamkeit aus. Die **Aufmerksamkeit** ist also jene **Veränderung in der Struktur des Prozesses, die eine Sensibilisierung herbeiführt**. Diese Abhängigkeit zwischen Struktur des Prozesses und der Sensibilisierung kann auch umgekehrt vorhanden sein; Ursache und Folge können ihre Stelle wechseln.

Um das Wesen der Aufmerksamkeit zu verstehen, scheint es uns zweckmäßig, den Begriff **Sensibilisierung** so zu verallgemeinern, dass er nicht nur eine Veränderung der Reizschwellen der Sinnesorgane bezeichnet, sondern auch eine Veränderung, also eine Erhöhung (und entsprechend eine Senkung) der 'Rezeptivität' für Eindrücke, Gedanken usw. Als Grundlage für eine solche Erweiterung dieses Begriffs, das heißt für seine Verallgemeinerung, kann die vorausgesetzte Gemeinsamkeit der Mechanismen dieser Erscheinung dienen, die - dieser Annahme nach - mit der tropischen Einwirkung des vegetativen Nervensystems auf das zentrale Nervensystem verbunden sind. Die Sensibilisierung in dieser verallgemeinerten Bedeutung bestimmt auch die Klarheit und Deutlichkeit, die meist in der phänomenologischen Charakteristik der Aufmerksamkeit genannt werden.

In dem Maße, wie die theoretische Tätigkeit des Menschen sich von der praktischen Tätigkeit ablöst und relative Selbständigkeit erlangt, nimmt die Aufmerksamkeit neue Formen an. Eine nebensächliche äußere Tätigkeit wird gehemmt, dafür konzentriert sich der Mensch auf die Betrachtung

⁸¹ a.a.O. S. 310.

des Objekts und vertieft sich in den Gegenstand des Nachdenkens. Für die Aufmerksamkeit, die auf ein bewegtes äußeres, mit der Handlung verbundenes Objekt gerichtet ist, ist der nach außen gerichtete Blick typisch, der dem Objekt scharf nachspürt und ihm folgend hin- und hergeht. Dagegen ist für die Aufmerksamkeit, die mit der inneren Tätigkeit verbunden ist, der unbewegte, auf einen Punkt gerichtete, Nebensächliches nicht bemerkende Blick des Menschen charakteristisch. Hinter dieser äußeren Unbeweglichkeit verbirgt sich nicht Ruhe, sondern Tätigkeit, nur eben keine äußere, sondern eine innere. Die Aufmerksamkeit ist innere Tätigkeit unter der Hülle äußerer Ruhe.⁸²

• "Reiz-Zeit-Spannungskurve

Wird ein Nerv oder ein anderes erregbares Gewebe elektrisch gereizt, so gilt: je kürzer der Reizstrom dauert, desto stärker muss er sein, um eine Erregung auslösen zu können.

Verbindet man die Schwellenwerte für die Reizstärke (Reizstärke: Ordinate, Stromflussdauer: Abszisse), so erhält man die Reiz-Zeit-Spannungskurve für das untersuchte Gewebe.

Der bei beliebig langer Einwirkungsdauer des Reizstromes zur Auslösung der Erregung nötige Mindestwert der Reizspannung wird **Rheobase** genannt.

Die zu einer jeweils vorgegebenen Reizstärke gehörige Mindesteinwirkungsdauer der Reizspannung wird die **Nutzzeit** genannt.

.....

Die Nutzzeit einer Reizspannung von doppelter Rheobasestärke wird Kennzeit oder **Chronaxie** genannt.

Die Chronaxie ist eine wichtige Kenngröße für das untersuchte Gewebe.

Allgemein gilt, je größer die Kennzeit eines erregbaren Gewebes, desto träger reagiert es bezüglich der Dauer des Aktionspotentials, der Refraktärzeit, der Verschmelzungsfrequenz und ähnlicher Zeitdaten.

Die mathematische Behandlung der Reiz-Zeit-Spannungskurven wird auch als Theorie der Erregungsgesetze bezeichnet.⁸³

- **Auf allen Ebenen des Organischen** (und nicht nur dort) finden wir immer wieder ein *grenzsetzendes Unterscheiden*, das **in** einer *Qualität* ein *Muster* von *Unterqualitäten* organisiert. Diese *Unterqualitäten* können wiederum zu *Mustern* **auseinandergesetzt** werden.

Auf allen Ebenen herrschen aber **in** den *Qualitäten*, innerhalb ihrer *Grenze*, *Toleranz* und *Flexibilität*, die Raum schaffen für ein **grenzüberschreitend verbindendes Bewegen**, das die ineinandergeschachtelten **gemusterten Qualitäten** zusammenhält. Das *grenzüberschreitend verbindende*

⁸² S. L. RUBINSTEIN. *Grundlagen der Allgemeinen Psychologie*. Berlin 1962. S. 553.

⁸³ DIETRICH BURKHARDT. *Wörterbuch der Neurophysiologie*. Jena 1971.

Bewegen hält im übergeordneten *Muster* die *Untermuster* wie ein 'Münzstrang'⁸⁴ zusammen.

Hier sehe ich also den **verbindenden** Zusammenhang etwas anders als GREGORY BATESON, der meinte:

*"Meine zentrale These lässt sich nun in Worten andeuten: **Das Muster, das verbindet, ist ein Metamuster. Es ist ein Muster von Mustern. Und genau dieses Metamuster definiert die weitreichende Verallgemeinerung, dass es in der Tat Muster sind, die verbinden.**"*⁸⁵

Ein *Muster* ist für mich eine geordnete Ansammlung von *Unterschieden*, von *Grenzen*. *Muster* sind daher aus meiner Sicht '**Kinder des grenzsetzenden Bewe-gens**'.

Verbunden wird dagegen durch das **grenzüberschreitend verbindende Bewegen**. Ich sehe dies also **komplementär** und versuche, auf verschiedenen Ebenen der **gemusterten Organisation** der Natur immer wieder die **Komplementarität** von:

grenzsetzend zentrierendem (*attraktivem*) **Bewegen** und **fließend raumöffnendem** (*repulsivem*) **Bewegen** aufzudecken.

Dieses Aufdecken beginnt für mich bereits beim Thema '*Schwerkraft*'. Dort wird deutlich, dass unsere eigene **Gravitation** dafür sorgt, dass die Verteilung unserer eigenen Körpermasse, trotz unserer Fähigkeit zum *flexiblen Selbstbewegen* und zur **Selbstorganisation**, um den '**relativ ruhenden**' Körperschwerpunkt im **Gleichgewicht** zu **verharren** sucht.

Im Rahmen der **Toleranz** wird *flexibel* durch *Pendeln*, *Rotation* oder *Pulsation* nach **Gleichgewicht**, d. h. nach '**relativer Ruhe**' und **Identität** zu streben gesucht.

Es handelt sich bei dieser die **Toleranz eingrenzenden Trägheit**, welche die Qualität des **Musters** zu bewahren sucht, wahrlich um eine geheimnisvolle '*Kraft*'.

Die *Gravitation* ist nicht nur **bemüht**, meinen **Leib** und alle beweglichen **Organe**, sondern alle locker beweglichen **massigen Körper** überhaupt im Weltall zusammenzuhalten.

Das **attraktive** Anziehen **fremder** Objekte ist nicht das **Wesen**, sondern bloß eine **Begleiterscheinung** der *Gravitation*.

Zu fragen ist, ob diese **wirkende 'magische Kraft'**, der **Fülle**⁸⁶ oder dem **Nichts** nahesteht.

⁸⁴ vgl. mein Projektpapier Nr. 14. *Das 'kraftschlüssige' Bewegen im Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining*. Hamburg 06. 05. 1999: Internet: www.tiwald.com, zum kostenlosen Herunterladen im Ordner „Buch-Manuskripte“.

⁸⁵ GREGORY BATESON (Übers. HANS GÜNTER HOLL). *Geist und Natur - Eine notwendige Einheit*. Frankfurt/Main 1982. S. 19.

⁸⁶ vgl. mein Projektpapier Nr. 10. *MuDo im Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining*. Hamburg 20. 02. 1999: Internet: www.tiwald.com, zum kostenlosen Herunterladen im Ordner „Buch-Manuskripte“.

Ich bin der Meinung, dass zwar die *Fülle* als *Repulsion* die *Grenzen* fließend überschreitet, d.h. *transzendiert*, es aber das *Nichts* ist, das *Grenzen* setzend *definiert* und **wirkend richtet**⁸⁷.

Fülle und *Nichts* bilden im *Bewegen* eine **komplementäre Einheit**.⁸⁸

- Die **Sensibilität** erscheint als **spezifische** und **veränderbare Trägheit** (*Rheobase, Chronaxie*) eines eingegrenzten Ganzen (des Gewebes) hinsichtlich **grenzüberschreitender Einflüsse**. *Rheobase* und *Chronaxie* beschreiben *Schwellen*, *Hürden* des *Eingrenzenden*, die genommen werden müssen, damit etwas passiert:
entweder eine *attraktive*, gleichsam *grenzverstärkende* Folge, wie bei der Kontraktion des Muskels,
oder eine *grenzdurchbrechende repulsive* Folge, wie bei der überschwelliger Erregung von Synapsen⁸⁹.

Gewebe (als Einheiten) sind durch *Grenzen* zur '*relativen Ruhe*' gebracht. Es bedarf äußerer Einflüsse, um sie zu bewegen. Diesen Einflüssen werden bestimmte, aber veränderbare *Grenzen* gesetzt. Es bedarf dann einer entsprechenden *Quantität* (Reizstärke/Darbietungsdauer), damit sich etwas **bewegt**.

Jedes Organ hat so seine *Kennzeit* (*Chronaxie*). Diese *Kennzeiten* sind im umfassenden *Ganzen* aufeinander abgestimmt, damit die das *Ganze* zusammenhaltenden und organisierenden Bewegungen harmonisch durch den Körper **fließen** können.

Änderungen von *Rheobasen* und *Chronaxien* können diese Abstimmung stören, was sich in **Krankheit** äußern kann. Der harmonische Fluss der **Gesundheit** wird dann durcheinandergebracht. Es entstehen **stauende** Zonen des Überflusses und solche eines **saugenden** Mangels. Im Sinne einer Gesundung geht es dann darum, die *Rheobasen* und *Chronaxien* wieder aufeinander abzustimmen.

In diesem Geschehen gibt es, wie schon angedeutet, zwei Arten des **reaktiven** Bewegens:

⁸⁷ vgl. HORST TIWALD. *Im Sport zur kreativen Lebendigkeit - Philosophische Grundlegung der Sportwissenschaft*. Hamburg 2002..

⁸⁸ dieser letzte Punkt ist meinem *Projektpapier Nr.14. Das 'kraftschlüssige' Bewegen im Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining*. Hamburg 06. 05. 1999: Internet: www.tiwald.com, zum kostenlosen Herunterladen im Ordner „Buch-Manuskripte“.

entnommen

⁸⁹ Synapsen sind "Die Kontaktstellen zwischen zwei Nervenzellen bzw. zwischen einer Sinnes- und einer Nervenzelle und schliesslich zwischen einer Nervenzelle und der Zelle eines Erfolgsorgans (Drüsen, Muskeln usw.). Nach der Neuronentheorie sind die Nervenzellen eines Organismus selbständige morphologische und physiologische Einheiten. Die Erregung einer Nerven- oder Sinneszelle wird an den Synapsen durch besondere Mechanismen auf die nachfolgende Zelle übertragen." DIETRICH BURKHARDT. *Wörterbuch der Neurophysiologie*. Jena 1971.

entweder wird das *Grenzsetzen* durch äußere Einflüsse verstärkt.
Es folgt dann eine *attraktive* Kontraktion des Gewebes (wie beim Muskel)

oder es wird das Organ (bzw. Gewebe) *geöffnet* und zu einem *grenzüberschreitenden (transzendierenden) repulsiven* Fließen angeregt, wie bei den Nervensynapsen.

Dieses *repulsive* Fließen kann dann wiederum auf Organe treffen, die durch dieses Einwirken *attraktiv* gehemmt, oder *repulsiv* angeregt werden.

Wir treffen auch hier auf eine *Komplementarität* des **gleichen** Bewegens, das *pulsierend* seine *Pole* wechseln kann. Es ist das **gleiche** Bewegens, das eine *relative Ruhe* (ein '*gefangenes* Bewegens') verstärken (*hemmen*) oder öffnen (*erregen*) kann. Der Wechsel der *Pole* der *Komplementarität* ist im Organismus abgestimmt.

Das Qi fließt als YIN und YANG (auch außerhalb der Nervenbahnen) mit enormer Geschwindigkeit durch den Körper.

Gesundheit ist abgestimmtes, *an-gemessenes* Fließen, Krankheit ein '*relative Ruhe*' suchendes *Pulsieren* zwischen **unangemessenem Überfluss** und **unangemessenem Mangel**.

Dies wären einige Gedanken, die in einem meditativen Sammlungsversuch '*in Eins gebunden*' werden könnten.

In der *Sammlung (samadhi)* lassen sich, wie ich aufgezeigt habe, unterschiedliche Akzente setzen. Dieses Setzen von Akzenten muss aber immer vor dem Hintergrund der *Komplementarität* von:

- **grenzsetzendem** *Bewegen* und
- **verbindendem** *Bewegen*

gesehen werden.

In der *Sammlung* erfolgt ein Hinwenden auf das:

- **sinnliche** und/oder
- **geistige** Konzentrationsobjekt.

In beiden Fällen ist das Objekt:

- sowohl **unmittelbar** gegeben (*Dasein*)
- als auch **vermittelt**, entweder *sinnlich* und/oder *geistig (Sosein)*.

Beim *Konzentrieren* auf ein **reales** Objekt ist dieses vorerst:

- einerseits in *unmittelbarer*, achtsamer **Kohärenz**⁹⁰ (*Dasein*) vorhanden,

⁹⁰ vgl. HORST TIWALD. *Bewegen zum Selbst - Diesseits und jenseits des Gestaltkreises*. Hamburg 1997.

- andererseits in sinnlich/geistiger **Vermittlung** (*Sosein*) gegenständlich gegeben.

Ist das *geistige Bild* aufgestiegen, dann ist dieses Bild ebenfalls:

- einerseits in einer **Unmittelbarkeit** (*Dasein*) gegenwärtig,
- andererseits aber **geistig vermittelt** (*Sosein*) gegeben, da man ja zum Beispiel die Augen schließen kann und das visuelle *Geistige Bild* auch ohne aktuelle *sinnliche Vermittlung* bestehen bleibt.

Wir müssen daher bei der *Sammlung* einerseits unterscheiden zwischen:

- dem *unmittelbaren Gegenwärtigsein* (*Dasein des Objektes*)
- und seiner *vermittelten Form*, seinem gegebenen *Sosein*,

andererseits ist aber zu unterscheiden zwischen der *Art der Vermittlung*:

- entweder **sinnlich**
- und/oder **geistig** (aus der Erinnerung, Erfahrung etc.)

Weiters ist, der *Sammlung* (*samadhi*) entsprechend, beim *Geistigen Bild* (*nimitta*) zu unterscheiden zwischen:

- dem *eingipfelig zugespitzten 'in Eins Binden'* des *geistigen Bildes*, wodurch eine *ganzheitliche Qualität* **geschaut** wird, also **intuitiv** gegeben ist, was uns **klare Worte** und *Begriffe* bringt;
- und dem *Unterscheiden im geistigen Bild* als *auseinandersetzendes Ur-Teilen*, welches über das **Urteilen** (das komplementär auch ein **Ur-Verbinden** ist) zu **deutlichen Sätzen** führt.

Wir finden hier in der *Sammlung* das, was man als **Verstand** bezeichnet, der als die Fähigkeit betrachtet wird, im *Bewusstsein klare Begriffe* und *deutliche Urteile* zu bilden.

Der *Verstand* bearbeitet dabei sowohl *Unmittelbares* als auch *Vermitteltes*, sei dies nun *sinnlich* und/oder *geistig* vermittelt. Er arbeitet in gleicher Weise, ob er sich der *sinnlich vermittelten Realität* oder dem gegebenen *geistigen 'Internen Modell der Welt'*, der Welt der *geistigen 'symbolischen Formen'* zuwendet.

In der vorgeschritteneren *Sammlung* (wenn durch den Akt des umfassenden *Einbindens* viele *sinnlich* und *geistig* vermittelte Gegebenheiten zur Einheit gebracht wurden) entsteht die Fähigkeit, sich in diesem sich erweiternden Bild **geistig zu bewegen** und, auf der Grundlage der durch den **Verstand** erarbeiteten *Begriffe (Wörter)* und *Urteile (Sätze)*, **intuitiv** kreative Brücken zu schlagen und **denkend** *Schlüsse* zu ziehen.

Diese Fähigkeit wird als **Vernunft** bezeichnet:

- sie ist eine *Komplementarität* von *diskursivem logischen Denken*
- und *intuitiv schauenden kreativem Brückenschlagen*.

Dies ist sie sowohl in der *sinnlich vermittelten* als auch in der *abstrakt gegebenen geistigen Welt*.

Verstand und *Vernunft* sind beide (in ihrer Einbettung in die *Sammlung*) sowohl *unmittelbar* als auch *vermittelt* und sowohl *schauend intuitiv* als auch *logisch denkend diskursiv*.

Es gibt aber Ansichten, welche die Unterscheidung '*Verstand - Vernunft*' mit der Unterscheidung '*intuitiv schauend - logisch denkend*' zur Deckung bringen wollen, also zum Beispiel die *Intuition* als das Fundamentalere ansehen und sie entweder dem *Verstand* oder der *Vernunft* zuschlagen.

Die einen sehen dann die ***Vernunft*** auch als einen *intuitiven* Bezug zu einer *unmittelbar* gegenwärtigen und *geistig vermittelten* ***Wesenswelt***, die anderen insbesondere den ***Verstand*** als einen *intuitiven* Bezug zu einer ebenfalls *unmittelbar* gegenwärtigen aber *sinnlich vermittelten* ***Lebenswelt***.

Eigentlich wird hier sogar eine doppelte Verschiebung vorgenommen:

Es wird nämlich die Unterscheidung '*unmittelbar gegenwärtig (Dasein) - sinnlich und/oder geistig vermittelt (Sosein)*' mit der Unterscheidung '*intuitiv anschauen - diskursiv auseinandersetzen*' so zur Deckung gebracht, als wäre ***Unmittelbarkeit*** und ***Intuition*** das Selbe.

Die durch derartige Vereinfachungen (des ***Verstandes***) entstehenden Scheinprobleme haben der ***Vernunft*** der Philosophen bisher viel Arbeit bereitet. Deshalb ist es für das Denken förderlich, zwar *Verstand* und *Vernunft* zu unterscheiden, aber diese Unterscheidung nicht mit den anderen Unterscheidungen:

- *sinnlich vermittelt* und/oder *geistig vermittelt*
- *unmittelbar gegenwärtig (Dasein)* oder *mittelbar gegeben (Sosein)*
- *intuitives Schauen* oder *diskursives Auseinandersetzen*
- *kreatives Brückenschlagen* oder *logisches Denken*

zu vermengen und dabei zu vergessen, dass jede dieser soeben genannten Unterscheidungen selbst eine *komplementäre Einheit* des Unterschiedenen bildet.

Bei der *Sammlung (samadhi)* geht es also vorerst darum, den **Verstand** zu entfalten und in der eigenen **Erfahrung Begriffe (Wörter)** und **Urteile (Sätze)** **selbst zu erarbeiten**. Dies sollte geschehen, um solide Grundlagen für die in der *Sammlung* darauf aufbauende **Vernunft** zu legen. Diese ist dann in der Lage, in *kreativen* und *logischen* Prozessen **vernünftige Schlüsse** vorzubereiten und zu ziehen.

Geschieht dies in **gesammelter** Weise und ist die **Vernunft** auf einem *selbständigen (selbsterarbeiteten)* **Verstand** gegründet, dann erscheint der *Geist* in keiner Weise als **'Widersacher der Seele'** und es gibt auch kein **'Tausendfüßler-Problem'** hinsichtlich des *Tuns* und des *simultanen Denkens*.

Dieser Prozess kann in einer *Bewegungsmeditation* angebahnt und für die Entwicklung von *Verstand* und *Vernunft* fruchtbar gemacht werden.

Wie heute in der **'Wissenschaft vom körperlichen Bewegen'** nur danach gesucht wird, wie aus einer Bewegung (*Antwort*) die nächste Bewegung (*Antwort*) folgt und wie *Antworten* brauchbar miteinander verknüpft und vermittelt werden können, so spürt auch die **Logik** als die **'Wissenschaft vom geistigen Bewegen'** vorwiegend den *Antworten* nach.

Die *Logik* untersucht, wie *Antworten (Urteile)* mit anderen *Antworten (Urteilen)* verknüpft werden. Sie beginnt mit der *'Lehre der Antworten des Verstandes'* (*Begriffe, Urteile, bzw. Wörter, Sätze*) und steigt zur Lehre von den *'Antworten der Vernunft'* (*Schlüsse*) auf.

Sowohl in der **Logik** als auch in der **sportlichen Bewegungswissenschaft** hängt aber dieses Vorgehen mehr oder weniger in der Luft, denn es wurde übersehen, dass die **Frage** die Grundlage der **Antwort** bildet und die *Antworten* eigentlich *'Frage-Antwort-Einheiten'* sind.

Das **selbstständige Fragen** wiederum, das in der *Sammlung (samadhi)* ganz *ur-sprünglich* als *unmittelbare* und **lebensweltliche Aufmerksamkeit** aufsteigt, sich zur **menschlichen Achtsamkeit** entfaltet und sich in einer **Fragehaltung** niederschlägt, ist in meinem **fragewissenschaftlichen Ansatz** die elementare Grundlage des *Verstandes* und der *Vernunft* und begründet für mich nicht nur das, was mit dem Schlagwort *'Bewegungsmeditation'* bezeichnet, sondern ganz allgemein mit **Leibeserziehung** angestrebt wird.

Das **Bewegen der Achtsamkeit** ist daher das Fundament meines **fragewissenschaftlichen Ansatzes⁹¹ der Bewegungswissenschaft**.

Es kommt auf das Gleiche heraus, ob man meint, dass die *Philosophie* mit dem **Stauen** beginne, oder ob man der Ansicht ist, dass sie mit der **Aufmerksamkeit**, der **Achtsamkeit** und mit dem selbstständig **lebendigen Fragen** beginnt.

Entscheidend ist, dass man darüber **nicht nur staunt** (nicht das **Erleben** des *Stauens* isoliert und als **Erlebnis** genießt) und ein **Bekennnis zum Stauen** ablegt, sondern:

'sich lebendig erstaunt dem Stauen zuwendet und es mit Verstand und Vernunft zusammenbringt',

damit man daraus auch *lebensweltlich* brauchbare Schlüsse ziehen kann und **praktisch umzusetzen** in der Lage ist.

Auf die fundamentale Bedeutung des *Verstandes* hat auch IMMANUEL KANT Bezug genommen, als er in seiner Vorschau auf das **Wintersemester 1765/66** seine, mir nicht fremde, hochschuldidaktische Not mit folgenden Worten seinen Studierenden nahezubringen suchte:

"Alle Unterweisung der Jugend hat dieses Beschwerliche an sich, dass man genötigt ist, mit der Einsicht den Jahren voranzueilen, und, ohne die Reife des Verstandes abzuwarten, solche Erkenntnis erteilen soll, die nach der natürlichen Ordnung nur von einer geübteren und versuchten Vernunft können begriffen werden. Daher entspringen die ewigen Vorurteile der Schulen, welche hartnäcklicher und öfters abgeschmackter sind als die gemeinen, und die frühkluge Geschwätzigkeit junger Denker, die blinder ist, als irgend ein anderer Eigendünkel und unheilbarer als die Unwissenheit.

Denn da der natürliche Fortschritt der menschlichen Erkenntnis dieser ist, dass sich zuerst der Verstand ausbildet, indem er durch Erfahrung zu anschaulichen Urteilen und durch diese zu Begriffen gelangt, dass darauf diese Begriffe in Verhältnis mit ihren Gründen und Folgen durch Vernunft und endlich in einem wohlgeordneten Ganzen vermittelt der Wissenschaft erkannt werden, so wird die Unterweisung eben denselben Weg zu nehmen haben.

*Von einem Lehrer wird also erwartet, dass er an seinem Zuhörer erstlich den **verständigen**, denn den **vernünftigen** Mann, und endlich den **Gelehrten** bilde.*

⁹¹ vgl. HORST TIWALD. *Impulse und Modelle sportwissenschaftlichen Denkens*. Ahrensburg 1974.

Ein solches Verfahren hat den Vorteil, dass, wenn der Lehrling gleich niemals zu der letzten Stufe gelangen sollte, wie es gemeinlich geschieht, er dennoch durch die Unterweisung gewonnen hat, und, wo nicht vor die Schule, doch vor das Leben geübter und klüger geworden.

Wenn man diese Methode umkehrt, so erschnappet der Schüler eine Art von Vernunft, ehe noch der Verstand an ihm ausgebildet wurde, und trägt erborgte Wissenschaft, die an ihm gleichsam nur klebt und nicht gewachsen ist, wobei seine Gemütsfähigkeit noch so unfruchtbar wie jemals, aber zugleich durch den Wahn von Weisheit viel verderbter geworden ist.

Dies ist die Ursache, weswegen man nicht selten Gelehrte (eigentlich Studierte) antrifft, die wenig Verstand zeigen, und warum die Akademien mehr abgeschmackte Köpfe in die Welt schicken als irgend ein anderer Stand des gemeinen Wesens.

Die Regel des Verhaltens also ist diese: zuvörderst den Verstand zu zeigen und sein Wachstum zu beschleunigen, indem man ihn in Erfahrungsurteilen übt und auf dasjenige achtsam macht, was ihm die verglichene Empfindungen seiner Sinne lehren können.

Von diesen Urteilen oder Begriffen soll er zu den höheren und entlegnern keinen kühnen Schwung unternehmen, sondern dahin durch den natürlichen und gebähnten Fußsteig der niedrigeren Begriffe gelangen, die ihn allgemach weiter führen; alles aber derjenigen Verstandesfähigkeit gemäß, welche die vorhergehende Übung in ihm notwendig hat hervorbringen müssen, und nicht nach derjenigen, die der Lehrer an sich selbst wahrnimmt, oder wahrzunehmen glaubt, und die er auch bei seinen Zuhörern fälschlich voraussetzt.

*Kurz, er soll nicht **Gedanken** sondern **denken** lernen; man soll ihn nicht **tragen** sondern **leiten**, wenn man will, dass er in Zukunft von sich selbst zu **geben** geschickt sein soll.*

*Eine solche Lehrart erfordert die der Weltweisheit eigene Natur. Da diese aber eigentlich nur eine Beschäftigung vor des Mannesalter ist, so ist kein Wunder, dass sich Schwierigkeiten hervortun, wenn man sie der ungeübten Jugendfähigkeit bequemen will. Der den Schulunterweisungen entlassene Jüngling war gewohnt zu **lernen**. Nunmehr denkt er, er werde **Philosophie lernen**, welches aber unmöglich ist, denn er soll jetzt **philosophieren lernen**.*

*Ich will mich deutlich erklären. Alle Wissenschaft, die man im eigentlichen Verstande lernen kann, lassen sich auf zwei Gattungen bringen: die **historische** und **mathematische**.*

Zu den ersteren gehören, außer der eigentlichen Geschichte, auch die Naturbeschreibung, Sprachkunde, das positive Recht etc. etc.

Da nun in allem, was historisch ist, eigene Erfahrung oder fremder Zeugnis, in dem aber, was mathematisch ist, die Augenscheinlichkeit der Begriffe und die Unfehlbarkeit der Demonstration etwas ausmachen, was in der Tat gegeben und mithin vorrätig und gleichsam nur aufzunehmen ist: so ist es in beiden möglich lernen, d.

i. entweder in das Gedächtnis, oder den Verstand dasjenige einzudrücken, was als eine schon fertige Disziplin uns vorgelegt werden kann.

*Um also auch Philosophie zu **lernen**, müsste allererst eine wirklich vorhanden sein. Man müsste ein Buch vorzeigen und sagen können: sehet, hie ist Weisheit und zuverlässige Einsicht; lernet es verstehen und fassen, bauet künftighin darauf, so seid ihr Philosophen: bis man mir nun ein solches Buch der Weltweisheit zeigen wird, worauf ich mich berufen kann, wie etwa auf den **Polyb**, und einen Umstand der Geschichte, oder auf den **Euklides**, um einen Satz der Größenlehre zu erläutern, so erlaube man mir zu sagen: dass man des Zutrauens des gemeinen Wesens missbrauche, wenn man, anstatt die Verstandesfähigkeit der anvertrauten Jugend zu erweitern, und sie zu künftig reifern **eigenen** Einsicht auszubilden, sie mit einer, dem Vorgeben nach, schon fertigen Weltweisheit hintergeht, die ihnen zu gute von andern ausgedacht wäre, woraus ein Blendwerk von Wissenschaft entspringt, das nur an einem gewissen Orte und unter gewissen Leuten vor echte Münze gilt, allerwärts sonst aber verrufen ist.*

*Die eigentümliche Methode des Unterrichts in der Weltweisheit ist **zetetisch**, wie sie einige Alten nannten, d. i. **forschend** und wird nur bei schon geübter Vernunft in verschiedenen Stücken **dogmatisch**, d. i. **entschieden**.*

*Auch soll der philosophische Verfasser, den man etwa bei der Unterweisung zu Grunde legt, nicht wie das Urbild des Urteils, sondern nur als eine Veranlassung, selbst über ihn, ja so gar wider ihn zu urteilen, angesehen werden, und die Methode, **selbst** nachzudenken und zu schließen, ist es, deren Fertigkeit der Lehrling eigentlich sucht, die ihm auch nur allein nützlich sein kann, und wovon die etwa zugleich erworbene entschiedene Einsichten als zufällige Folgen angesehen werden müssen, zu deren reichem Überflusse er nur die fruchtbare Wurzel in sich zu pflanzen hat."⁹²*

Das Ganze ist Teil seiner Teile

In der SPORTWISSENSCHAFT geht es auch darum, mit **Verstand** unterschiedliche *Bewegungsformen* in Gruppen einzuteilen. Bei diesem Vorhaben kann die *Komplementaritätsbetrachtung* eine gute Orientierung bieten.

Zu diesem Zwecke setzen wir dem YIN-YANG-Modell entsprechend voraus, dass die beiden Pole einer Unterscheidung, für sich selbst genommen jeweils

⁹² IMMANUEL KANT. *Nachricht von der Einrichtung seiner Vorlesungen in dem Winterhalbenjahre von 1765-1766.* In: IMMANUEL KANT. *Von den Träumen der Vernunft - Kleine Schriften zur Kunst, Philosophie, Geschichte und Politik.* Wiesbaden 1979. S. 103 ff.

eine **akzentuierte** Einheit der die beiden Pole konstituierenden Unterscheidung darstellen. Wenn wir die **Akzente** der vielen für das Bewegungsverhalten relevanten Dimensionen in Schichten anordnen, entsteht ein Modell **schaliger Akzent-Struktur**.

Das hier vorgeschlagene Modell geht davon aus, dass beim menschlichen *Erkenntnisprozess* (besonders augenscheinlich bei menschlichen Gegebenheiten als *Erkenntnis-Objekt*) unter anderem **zwei Schritte** wesentlich sind:

- der **kritische** Prozess des *Unterscheidens*
- der **auf die Realität gerichtete** Prozess des *Bestimmens*

Im *kritischen* Prozess des *Unterscheidens* wird eine Menge von vorerst gleichen Sachverhalten im **achtsamen Ur-Teilen** in zwei verschiedene Mengen geteilt. Dabei wird der *Unterschied 'fest-gestellt'*. Diese *Feststellung* hat, im Sinne des Unterscheidungskriteriums, vorerst **absoluten** Charakter. In einer Art '*Schwarz-Weiß-Malerei*' werden zwei grundverschiedene Sachverhalte **qualitativ** gegenübergestellt.

Der anschließende erneut *auf die Realität gerichtete* Prozess des *Bestimmens* wird allgemein zu wenig *beachtet*. Dies führt dazu, dass man mit Begriffen, denen vor allem die '*Schwarz-Weiß-Malerei*' des ersten Schrittes anhaftet, operiert. Mit diesen versucht man dann Modelle zu erstellen. Das führt bei Anwendung auf **menschliche** Gegebenheiten aber offensichtlich zu Schwierigkeiten.

Die *Erkenntnis* darf daher nicht in der begriffbildenden *Abstraktion* stecken bleiben. Sie muss sich in einem Prozess des *Interpretierens* und des *Bestimmens* erneut der *Praxis* zuwenden. Dadurch werden im *Identifizieren* der objektiven Sachverhalte die *Begriffe* sozusagen auf den *Prüfstand* gebracht.

Die Realität *Mensch* ist eine **konkrete Einheit** aller in diesem Bereich treffbaren Unterscheidungen. Ein erfolgreiches Aufbereiten der Erkenntnisse über den Menschen ist daher nur möglich, wenn man auch im Modell dieser *Einheit* einigermaßen gerecht wird. Gerecht wird man aber der *Realität* nur, wenn man sich des zweiten Schrittes im Erkenntnisbemühen als einer Rückkoppelung der *Praxis* auf die *Theorie* bewusst wird. Diesem zweiten Schritt, **der eigentlich der dritte ist**, denn der *Erkenntnisprozess* beginnt mit einem **unmittelbaren**

Zuwenden zur *Praxis*, muss die gleiche Bedeutung wie dem abstrahierenden, qualitativ unterscheidenden Akt beigemessen werden.

Jener Schritt zeichnet sich vor allem durch die *Blickrichtung* aus. Diese ist wieder der Realität zugewandt. Er fasst die vorher qualitativ unterschiedene *Realität* ins Auge. Es wird dabei beobachtet, dass es sich bei der *Realität* nicht um eine Manifestation eines **absolut** Unterschiedenen, sondern um eine *akzentuierte Einheit* der vorerst unterschiedenen *Gegensätze* handelt.

In diesem Schritt wird festgestellt, dass die eine Gegebenheit zum Beispiel **vorzüglich** durch das Merkmal 'A', die andere dagegen **vorzüglich** durch das Merkmal 'B' ausgezeichnet ist. Das Erkenntnisbemühen wendet sich also dem **qualitativ** Unterschiedenen zu, fasst die abstrakten Unterscheidungen wieder zur konkreten Einheit zusammen und setzt **quantitative** Akzente derart, dass festgestellt wird, dass hier **mehr** von der einen, dort **mehr** von der anderen Eigenschaft zu finden ist.

Das Ergebnis dieser Schritte ist keine rein **qualitative** Abstraktion, sondern ein das **quantitative** Moment berücksichtigendes, der Realität optimal entsprechendes, *abstraktes Akzentgefüge*.

Es soll nun veranschaulicht werden, dass **menschliches** Verhalten als **akzentstrukturiert** und **schalig hierarchisch geordnet** aufgefasst werden kann. Zu diesem Zweck greifen wir nur wenige Unterscheidungen, die das menschliche Verhalten charakterisieren können, heraus.

Zum Beispiel die Unterscheidungen, welche aufzeigen, dass in jedem menschlichen Akt die Absicht und Aufmerksamkeit des Agierenden:

- auf dem **Akt** selbst als ganzheitlichem Selbstzweck
- auf der **Form** des Aktes oder auf der Form des Resultates
- auf der **Funktion** des Aktes oder seines Resultates

liegen kann. Wir führen vorerst nur diese drei Bestimmungen ein. Weiter legen wir fest, dass jeweils auf einem dieser Punkte das Schwergewicht, d.h. der *Akzent*, liegt.

Würde nur dieser Gesichtspunkt zur Einteilung menschlichen Verhaltens herangezogen werden, dann würde aus diesem Ansatz folgen, dass es drei mögliche menschliche Verhalten gibt:

- das **Spiel**, das dem **akt-akzentuierten** Verhalten,
- die **Kunst**, die dem **form-akzentuierten** Verhalten,
- die **Arbeit**, die dem **funktions-akzentuierten** Verhalten

zuzuordnen wäre.

Betrachten wir nun das hier ausgegliederte '*Spiel*' weiter. Für '*Arbeit*' und '*Kunst*' würde Analoges gelten. Mit Blick auf die *Realität* lässt sich leicht feststellen, dass es erstens verschiedene *Spiele*, und dass es zweitens vermutlich Übergänge zwischen *Spiel*, *Kunst* und *Arbeit* gibt.

Nun können wir, wenn wir nur unsere in die Diskussion bereits eingeführten Bestimmungen weiter verwenden, zwei Arten von *Spielen* unterscheiden:

- das **form-betonte** *Spiel*,
- das **funktions-betonte** *Spiel*.

Wir haben damit in unser *Schalen-Modell* eine **zweite** Schicht eingeführt.

Beim *form-betonten Spiel* liegt der *Akzent erster Ordnung* (äußere Schale) auf dem *Spiel*, der *Akzent zweiter Ordnung* (zweite Schale von außen her gezählt) auf der *Kunst*. Dies soll die schalige *Akzent-Struktur* veranschaulichen. Ein *form-betontes Spiel* wäre zum Beispiel das *formende Spielen* mit einem Tonklumpen.

Führen wir nun in unser *Schalen-Modell* eine **dritte** Schicht ein:

Im *form-betonten Spielen* kann zum Beispiel der *Akzent dritter Ordnung* auf der *Form* als *Spiel-Ergebnis*, also auf der *Funktion des Formens*, liegen. Hier wäre die *Akzent-Reihenfolge* dann *Spiel-Kunst-Arbeit*. Der *Akzent dritter Ordnung* könnte aber auch auf dem *Akt des Formens* selbst als *Selbstzweck*, **ohne** der *Suche nach einem Ergebnis*, liegen. In diesem *Spielen*, in dem nicht die *Form* als *Ergebnis*, sondern die *formende Spielbefindlichkeit* rückgekoppelt wird, hätten wir es dann mit einer *Akzent-Reihenfolge* von *Spiel-Kunst-Spiel* zu tun.

Ein *funktions-betontes Spielen* könnte aber andererseits im *Akzent dritter Ordnung* auch **eine Form anstreben**. Dies nicht als *Akzent des Aktes*, wie bei einem gymnastischen *Spiel*, sondern als sein *Resultat*. Zum Beispiel, wenn jemand mit einem Tonklumpen spielt und das Ergebnis dieses *Spielens*, die gestaltete *Form*, rückkoppelt und ihr seine *Aufmerksamkeit* bzw. *Achtsamkeit* zuwendet. Hier haben wir eine *Akzent-Folge* in der Art von *Spiel-Arbeit-Kunst* vor uns.

Ein anderes Verhalten würde wiederum jenes *funktions-betonte Spielen* darstellen, das ihren *Akzent dritter Ordnung* nicht auf der *Form des*

Ergebnisses hätte, sondern auf dem **Ergebnis-bringen**. Dieses Verhalten würde dann das *Funktionieren* des Verformens anstreben. Es hätte dann eine *Akzent-Folge* von *Spiel-Arbeit-Spiel*.

Werden beim Aufbau eines schalenartig akzentuierten Modells weitere Unterscheidungen eingeführt, zum Beispiel neben den Bestimmungen '*akt-betont*', '*funktions-betont*', '*form-betont*' noch die Bestimmungen '**individual-bezogen**' und '**sozial-bezogen**', so ordnen sich diese neuen Bestimmungen in gleicher Weise in das Modell ein.

Es können dann Verhalten beschrieben werden, die in *erster Ordnung* **sozial-bezogen**, in *zweiter Ordnung* ein **Spiel**, in *dritter Ordnung* etwa **Kunst** und in *vierter Ordnung* zum Beispiel **individual-bezogen** sind.

Theoretisch betrachtet sind alle Kombinationen von *Akzent-Folgen* möglich. Nicht alle werden aber zu jeder *Kultur* die gleiche Affinität haben, was naturgemäß die Häufigkeit bzw. Wahrscheinlichkeit ihres Auftretens in bestimmten Gesellschaften und Situationen bestimmen wird.

Das Aufstellen einer Systematik der körperlichen Verhalten unter Berücksichtigung möglichst vieler Unterscheidungen (psychischer, körperlicher, sozialer usw.) würde eine Vielheit von typischen Verhalten herausarbeiten und ebenso verschiedene Menschentypen aufzeigen. Es würde vermutlich festgestellt werden, dass die Verhalten im Sport keinen streng ausgegrenzten Bereich des gesamten menschlichen Verhaltens darstellen. Sie bilden vielmehr nur eine Perspektive, die, **da die gesamte Person am sportlichen Akt beteiligt ist**, implizit allen Problemen menschlichen Verhaltens gerecht werden muss.

Diese Analyse könnte für die Methodik im Sport Positives leisten. Sie wendet sich ja vor allem den Übungen, Personen, Spielen zu und untersucht die *Akzentfolge* in bestimmten Situationen.

Vermutlich wird durch diesen Ansatz auch deutlich herausgearbeitet werden können, welcher Menschentyp in einer bestimmten Situation die optimalen Erfolgchancen hat.

Ein Vorteil dieses hier vorgeschlagenen Modells scheint darin zu liegen, dass alle Untersuchungen, welche zwar von verschiedenen Gesichtspunkten ausgehen, sich aber der gleichen Ordnungs-Prinzipien

bedienen, leicht gegenseitig **integriert** werden könnten. Sie sind ja alle prinzipiell zu allen Gesichtspunkten hin offen.

Betrachtet man die Diskussion über das Skilaufen, so bemerkt man, dass in verschiedener Art Stellung genommen wird. Dem '*Skischulhaften*' wird oft vorgeworfen, dass es zu stark **ästhetisch** orientiert und zu *form-bezogen* sei. Verfechter des *Wedelns* sind dagegen der Meinung, dass im *Wedeln* das echte Anliegen des Skilaufens zu finden sei, da in ihm das **rhythmische Spiel** verwirklicht werde. Andere wieder fordern einen *funktions-betonten* Skilauf, der Gelände und künstliche Schwierigkeiten **meistern** und als Vorstufe zum Rennsport dienen soll.

Hier sprechen drei verschiedene Menschentypen für jeweils verschiedene Verhaltenstypen. Es ist offensichtlich, dass hier von verschiedenen Seiten her die drei Akzentuierungs-Möglichkeiten aufgezeigt werden:

- **akt-betont** (Wedeln)
- **form-betont** (skischulhaft)
- **funktions-betont** (Rennsport)

Der Streit zwischen diesen drei Ansichten ist wertig nicht entscheidbar. Es lässt sich kein Grund angeben, der als Basis für das **einseitige** Bevorzugen der einen und für das Geringschätzen der anderen Ansichten dienen könnte.

Es ist aber wichtig, dass in dieser Diskussion aufgezeigt wird, dass jeder Typ in sich die schalige *Akzent-Struktur klären* muss. Dadurch würde sichtbar, dass **in** jedem expliziten Extrem implizit auch alle anderen Typen enthalten sind. Im *Training* können und müssen diese unterschiedlichen Aspekte oft methodisch expliziten Charakter annehmen.

Im Bereich der *form-* und der *spiel-betonten* Übungen sind Phasen zu beobachten, sei es beim *Lernen*, im *Training* oder bei schwierigen Ausführungen, wo ein **klarer resultat-orientierter Wille** (*Funktions-Bezogenheit*) methodisch gesehen unbedingt notwendig ist, um den *Lern-* und *Trainings-Prozess* zu optimieren.

Für das gesamte Training ist es aber wichtig, dass wieder ein **Rückakzentuieren** auf den für die jeweilige Sportart wesentlichen *Hauptakzent* erfolgt.

Ein Verlust des für den Gesamtprozess wesentlichen *Hauptakzentes* wird oft als **'Aus-der-Form-kommen'** und **'Daneben-Stehen'** bezeichnet.

Der *Prozess des Rückakzentuierens* auf den wesentlichen *Hauptakzent* des Gesamtgeschehens bedarf noch einer Klärung:

Nehmen wir zum Beispiel ein *form-betontes Spielen* an. Dieses wäre in *erster Ordnung akt-akzentuiert*, in *zweiter Ordnung form-akzentuiert*. Nehmen wir weiter an, dass dieses *Spielen* aus methodischen Gründen vorher in ein in *erster Ordnung form-akzentuiertes Verhalten umakzentuiert* wurde. Nun soll es aber wieder zum *Spiel* zurückgeführt werden. Dieser Prozess des **Rückakzentuierens** ist im Prinzip der gleiche Prozess wie das **Umakzentuieren**.

Ging beim *Umakzentuieren* das *Spiel* zu seinem inneren Bestand, zur *Form-Betontheit* hin auf, so geht das nun *form-akzentuierte Verhalten* beim *Rückakzentuieren* zu seinem Element *Akt-Betontheit* auf. Der *Hauptakzent Spiel* ist auf diese Weise trotz Fortschreitens des *Umakzentuierens* wieder gefunden worden.

Wir wollen dies etwas veranschaulichen. Bisher haben wir entsprechend der schaligen Struktur unseres Modells in vertikaler Richtung:

- den Akzent erster Ordnung,
- den Akzent zweiter Ordnung
- den Akzent dritter Ordnung
- usw.

unterschieden.

Nun betrachten wir in horizontaler Richtung die Ebenen der einzelnen Schalen.

Hier setzen wir fest, dass jeder *Akzent* auf seiner Ebene horizontal **alle anderen Akzente, außer sich selbst**, als seine Elemente enthält. Gleiches gilt für seine Elemente usw.

Es ergibt sich dann daraus, dass jeder auf einer bestimmten Ebene *'herrschende'* *Akzent* selbst wieder **Element seiner Elemente** ist. Das bedeutet, dass auf jeder Ebene dem *'herrschenden'* *Akzent* alle Änderungsvarianten direkt zugeordnet sind.

Beim *Akzentverlagern* bleibt also die vorangegangene *Wirklichkeit* als *implizite Chance* erhalten. Dies veranschaulicht, dass dieses Modell auf jeder Integrationsebene prinzipiell zu allem hin **offen** ist.

Wir wollen diese **Offenheit** der *Akzente* weiter verfolgen.

In unserem Gedankengang setzten wir für *Spiel* 'A', für *Kunst* 'B' und für *Arbeit* 'C'.

Es lässt sich nun veranschaulichen, dass, unabhängig von der Reihenfolge in vertikaler Richtung, ein **C-Verhalten** (*Arbeit*) zu *Spiel* (A) oder zum *formenden Verhalten* (B) werden kann. Ein *Spiel* (A), das aus einer *Arbeit* (C) hervorgegangen ist, kann wieder *Arbeit* (C) werden oder sich zur *Kunst* (B) hin ändern.

Wir führen als weitere Elemente die Bestimmungen *individual-betont* und *sozial-betont* ein und bezeichnen diese mit 'D' und 'E'. In unserem Schema wird dann deutlich, dass der *Akzent erster Ordnung* (A) direkt auch zu diesen neueingeführten Elementen hin aufgehen kann. Er wird dann ein Verhalten charakterisieren, das wesentlich *individual-betont* und erst in weiteren Bestimmungen *Spiel*, *Arbeit*, *Kunst* oder *sozial-betont* ist.

Andererseits wird ersichtlich, dass ein vorrangig *sozial-betontes* Verhalten *umschlagen* kann in ein vorzüglich *funktions-betontes* Verhalten. Bei arger Diskrepanz zum *ursprünglichen Akzent* könnte diesem Verhalten dann vorgeworfen werden, dass es seine ursprüngliche *Sozialbezogenheit* 'vergessen' habe und nun nur mehr auf das *Funktionieren* als *Ergebnis* bezogen sei und keinen *sozialen Dienst* mehr im Auge habe.

Mit dem Einführen weiterer Unterscheidungen, so zum Beispiel von '*körperlich-geistig*', würde es zu einem immer umfassenderen Modell der Strukturierung menschlichen Verhaltens kommen, was auch eine immer vollständigere Systematik sportlicher Verhalten liefern und brauchbare *Vermittlungs-* und *Trainingsmaßnahmen* gezielt leiten könnte.

Zum *Rückakzentuieren* kann zusammenfassend gesagt werden:

Das Wiederzurückführen auf den wesentlichen **Hauptakzent** des gesamten Verhaltens ist kein *Zurück*, sondern ebenfalls ein nach innen **gerichteter** psychischer Akt. Es ist ein *Sich-Öffnen* zu einem *Element* des jeweils *herrschenden Akzentes*.

Im Bereich der *Sprache* ist es dagegen brauchbar, *semantische Stufen* zu beachten und zu berücksichtigen, dass das *Ganze* nicht *Teil* von sich selbst sein kann, wie insbesondere BERTRAND RUSSEL betont hat.

Im *praxisorientierten Bestimmen* wird diese brauchbare 'Verkürzung' wieder erweitert und erkannt, dass das *Ganze* sich zwar nicht als *Teil* unmittelbar enthalten kann, aber im *holistischen* Sinne sehr wohl als 'Teil der Teile' erscheinen kann.

In jedem *expliziten Akzent* ist der Verhaltende prinzipiell **frei** und indeterminiert in bezug auf den nächstfolgenden *expliziten Akzent*. Die **Wahrscheinlichkeit** *expliziter Akzent* zu werden, ist jedoch nicht für alle *Akzente* gleich groß.

Hier verflechten sich *Affinitäten* und *Abhängigkeiten* nicht nur vom vorangegangenen *Verhalten*, sondern auch von der *Persönlichkeitsstruktur* des Handelnden, von der *Struktur des Ereignisses* sowie von der zu *lösenden Aufgabe*, vom konkreten *sachlichen* und *kulturellen Kontext*.

Im menschlichen *Verhalten* bilden alle diese Bezüge eine konkrete und *komplementäre Einheit*. Dies sollte in jeder Analyse berücksichtigt werden, auch wenn es unmöglich ist, alle Bezüge gleichzeitig in einem Modell widerzuspiegeln und zu veranschaulichen.

In diesem Sinne ist das skizzierte Modell zu betrachten. Es will weniger ein vollständiges Bild der Realität sein, als Hilfen bieten, im *bewegungs- und trainings-theoretischen Denken* zu neuen **Grundstrukturen** zu gelangen.⁹³

Der Yoga des 'toten Hundes'

Ich habe eingangs auf BARUCH DE SPINOZA hingewiesen und möchte ihn nun selbst zu Wort kommen lassen.

Der seinerzeit sehr populäre Philosoph der Aufklärung, MOSES MENDELSSOHN⁹⁴, schrieb damals sehr vorwurfsvoll an seinen Freund GOTTHOLD EPHRAIM

⁹³ vgl. auch meine Fortführung dieser Gedanken zu einem Schema der 'pädagogischen Trialektik der Achtsamkeit' im Kapitel *Die 'MuDo-Methode' im Skisport*. In: HORST TIWALD. *Bewegen zum Selbst - Diesseits und jenseits des Gestaltkreises*. Hamburg 1997. S 175-198.

⁹⁴ MOSES MENDELSSOHN (1729- 1786) war ein leidenschaftlicher Philosoph der Aufklärung. Er trat für Humanität und religiöse Toleranz ein. Sein Freund

LESSING, wie es ihm einfallen könne, den *'toten Hund'* SPINOZA ernstzunehmen. Mit dem *'toten Hund'* ist also SPINOZA gemeint. Seine hier wiedergegebenen Gedanken bezeichne ich als *'Yoga'*, weil mit ihnen das Selbe umkreist wird, wie im *Yoga*. Ich könnte genau so gut sagen, wie im *Taiji* oder in der *Sammlung*. Liegt dem Verständnis von *'Taiji'* das Bild des **Dachfirstes** zugrunde, zu dem alle Dachsparren hinführen, die er **zur Einheit verbindet**, so findet sich im **Yoga** das Bild des **Joches**, das zwei Ochsener **verbindet, ihre Kraft vereint** und weiterleitet.

SPINOZA beendete seine bedeutende Schrift *'Ethica'* mit folgenden Gedanken⁹⁵:

"Lehrsatz 39

Wer einen Körper hat, der zu sehr vielen Dingen befähigt ist, der hat einen Geist, dessen größter Teil ewig ist.

Beweis

Wer einen zu sehr vielen Tätigkeiten befähigten Körper hat, der wird am wenigsten von Affekten bestürmt, die schlecht sind (nach Lehrsatz 38 des 4. Teils), d.h. von Affekten, die unserer Natur entgegengesetzt sind.

Er hat deshalb (nach Lehrsatz 10 dieses Teils) das Vermögen, die Affektionen des Körpers der dem Verstande entsprechenden Ordnung gemäß zu ordnen und zu verketteten und folglich auch zu bewirken (nach Lehrsatz 14 dieses Teils), dass alle Körpererregungen auf die Idee Gottes bezogen werden.

Das hat die Wirkung (nach Lehrsatz 15 dieses Teils), dass er von Liebe zu Gott affiziert wird, die (nach Lehrsatz 16 dieses Teils) den größten Teil des Geistes einnehmen oder ausmachen muss. Folglich hat er (nach Lehrsatz 33 dieses Teils) einen Geist, dessen größter Teil ewig ist.

Was zu beweisen war.

Anmerkung

Weil die menschlichen Körper zu sehr vielem befähigt sind, besteht kein Zweifel, dass sie von solcher Natur sein können, dass sie zu Geistern gehören, die von sich und von Gott eine große Erkenntnis

GOTTHOLD EPHRAIM LESSING hat diesem Weltbild im Drama *"Nathan der Weise"* literarisches Gewicht gegeben.

⁹⁵ Für das Lesen des nun folgenden Textes von SPINOZA empfehle ich, die in Klammern gesetzten Hinweise auf die gedankliche Beweisführung zu ignorieren und den Gedanken des Textes, unabhängig von den Querverweisen, zu beachten.

haben und deren größter oder wesentlichster Teil ewig ist, und zwar dermaßen, dass sie den Tod kaum fürchten.

Damit aber dies klarer verstanden wird, muss hier darauf hingewiesen werden, dass wir in beständiger Veränderung leben und dass wir, je nachdem wir uns zum Besseren oder Schlechteren verwandeln, glücklich oder unglücklich heißen. Denn, wer als Kleinkind oder als Knabe stirbt, heißt unglücklich; umgekehrt wird es zum Glück gerechnet, wenn wir unsere ganze Lebenszeit mit gesundem Geist in gesundem Körper verleben konnten.

Und wirklich, wer, wie ein Kleinkind oder ein Knabe, einen zu sehr wenigem befähigten und meistens von äußeren Ursachen abhängigen Körper hat, der hat einen Geist, welcher, für sich allein betrachtet, fast gar kein Bewusstsein von sich, von Gott oder von den Dingen hat.

Umgekehrt, wer einen zu sehr vielem befähigten Körper hat, der hat einen Geist, welcher, für sich allein betrachtet, viel Bewusstsein von sich wie von Gott und den Dingen hat.

In diesem Leben also streben wir vor allem danach, dass sich der Körper des Kindes, soweit es seine Natur zulässt und soweit es ihm zuträglich ist, in einen anderen verwandle, der zu sehr vielem befähigt ist und der zu einem Geist gehört, der sehr viel Bewusstsein von sich, von Gott und den Dingen hat; und zwar so, dass alles, was zu seiner Erinnerung oder seiner Vorstellung gehört, im Verhältnis zur Erkenntnis kaum von Bedeutung ist, wie ich in der Anmerkung zum vorigen Lehrsatz bereits gesagt habe.

Lehrsatz 40

Je mehr Vollkommenheit ein Ding hat, desto mehr tätig und desto weniger leidend ist es, und umgekehrt, je mehr ein Ding tätig ist, desto vollkommener ist es.

Beweis

Je vollkommener ein Ding ist, desto mehr Realität hat es (nach Definition 6 des 2. Teils), und folglich (nach Lehrsatz 3 des 3. Teils mit seiner Anmerkung) ist es um so mehr tätig und um so weniger leidend.

Dieser Beweis wird in umgekehrter Ordnung auf gleiche Weise geführt, woraus folgt, dass umgekehrt ein Ding um so vollkommener ist, je mehr es tätig ist.

Was zu beweisen war.

Zusatz

Hieraus folgt, dass derjenige Teil des Geistes, der fort dauert, von welcher Größe er auch sein mag, vollkommener ist als der übrige. Denn der ewige Teil des Geistes ist (nach den Lehrsätzen 23 und 29 dieses Teils) die Erkenntnis, durch die allein wir tätig heißen (nach Lehrsatz 3 des 3. Teils).

Jener aber, von dem ich gezeigt habe, dass er untergeht, ist eben die Vorstellung (nach Lehrsatz 21 dieses Teils), durch die allein wir leidend heißen (nach Lehrsatz 3 des 3. Teils und der allgemeinen Definition der Affekte).

Demnach ist (nach vorigem Lehrsatz) jener Teil, von welcher Größe er auch sein mag, vollkommener als dieser. Was zu beweisen war.

Anmerkung

Das ist es, was ich vom Geist, insofern er ohne Beziehung auf die Existenz des Körpers betrachtet wird, zu zeigen mir vorgenommen hatte.

Hieraus ergibt sich mit Lehrsatz 21 des 1. Teils und anderen Sätzen, dass unser Geist, insofern er erkennt, ein ewiger Modus des Denkens ist, der von einem anderen ewigen Modus des Denkens bestimmt wird, und dieser wieder von einem anderen, und so fort ins Unendliche, so dass alle zusammen den ewigen und unendlichen Verstand Gottes ausmachen."

Ich überspringe den *Lehrsatz 41* mit seinem *Beweis* und der *Anmerkung* und komme zu dem die Schrift abschließenden *Lehrsatz*.

"Lehrsatz 42

Die Glückseligkeit ist nicht der Lohn der Tugend, sondern die Tugend selbst; und wir erfreuen uns ihrer nicht, weil wir die Lüste einschränken, sondern umgekehrt, weil wir uns ihrer erfreuen, können wir die Lüste einschränken.

Beweis

Die Glückseligkeit besteht in der Liebe zu Gott (nach Lehrsatz 36 dieses Teils und seiner Anmerkung).

Diese Liebe entspringt aus der dritten Gattung der Erkenntnis (nach Zusatz zu Lehrsatz 32 dieses Teils). Daher muss sich diese Liebe (nach den Lehrsätzen 59 und 3 des 3. Teils) auf den Geist, insofern er tätig ist, beziehen.

Mithin ist sie (nach Definition 8 des 4. Teils) die Tugend selbst.

Damit ist das erste bewiesen.

Je mehr sodann der Geist sich dieser göttlichen Liebe oder Glückseligkeit erfreut, desto mehr erkennt er (nach Lehrsatz 32 dieses Teils), d.h. (nach Zusatz zu Lehrsatz 3 dieses Teils) eine um so größere Macht hat er über die Affekte und (nach Lehrsatz 38 dieses Teils) desto weniger leidet er von den Affekten, die schlecht sind.

Dadurch also, dass sich der Geist dieser göttlichen Liebe oder Glückseligkeit erfreut, hat er die Macht, die Begierde einzuschränken.

Und weil das menschliche Vermögen, die Affekte einzuschränken, in der Erkenntnis allein besteht, darum erfreut sich niemand der Glückseligkeit, weil er die Affekte eingeschränkt hat, sondern

umgekehrt entspringt die Macht, die Affekte einzuschränken, aus der Glückseligkeit selbst.

Was zu beweisen war.

Anmerkung

Damit habe ich alles erledigt, was ich über die Macht des Geistes über die Affekte und über die Freiheit des Geistes darlegen wollte. Es ergibt sich daraus, wie sehr der Weise dem Unwissenden überlegen ist und wieviel mächtiger er ist als dieser, der nur von den Lüsten getrieben wird.

Denn außer dass der Unwissende von äußeren Ursachen auf vielfache Weise umhergetrieben wird und nicht im Besitze der wahren Befriedigung des Gemüts ist, lebt er überdies gleichsam ohne Bewusstsein seiner selbst, Gottes und der Dinge, und sobald er aufhört zu leiden, hört er auf zu sein.

Der Weise dagegen, insofern man ihn als solchen betrachtet, wird in seinem Gemüte kaum beunruhigt, sondern seiner selbst, Gottes und der Dinge mit einer gewissen ewigen Notwendigkeit bewusst, hört er niemals auf zu sein und ist immer im Besitze der wahren Befriedigung des Gemüts.

Wenn nun auch der von mir gezeigte Weg, der dahin führt, sehr schwierig erscheint, so kann er doch gefunden werden.

Etwas, das so selten angetroffen wird, muss allerdings schwierig sein. Denn wenn das Heil so bequem wäre und ohne große Mühe gefunden werden könnte, wie wäre es dann möglich, dass es fast von jedermann vernachlässigt wird?

Aber alle Herrlichkeit ist ebenso schwierig wie selten.

Ende"

Mit diesen Gedanken schließt SPINOZA seine *'Ethica'*⁹⁶

Bei SPINOZA wird das in seiner Zeit *'moderne'* Bemühen deutlich, Fakten der *Inneren Erfahrung* in eine logische Beweisführung zu pressen.

In diesem Zusammenhang bietet es sich hier an, die eingangs referierte Meinung des chinesischen Philosophen FUNG YU-LAN, der die **westliche Methode** des Denkens, die mathematisch-logische **'analytische Methode'**, sehr beachtenswert fand, zu erinnern.

⁹⁶ aus der im Jahre 1677 erschienen Schrift von BARUCH DE SPINOZA: *'Ethica - Ordine Geometrico demonstrata'*.

siehe: BENEDICTUS DE SPINOZA. *Die Ethik*. Stuttgart 1980: Reclam

In Hinblick auf SPINOZA meine ich nämlich, dass wiederum wir unser Erkenntnisbemühen mit der traditionellen **chinesischen Methode** des **komplementären** Denkens ergänzen könnten.

Bei SPINOZA wird besonders deutlich, wie die Methode auch vom Objekt der Erkenntnis abhängt und wie eine aufgesetzte Methode der Darstellung und Begründung, die beweisend direkt auf das Objekt zuzugehen beabsichtigt, trotz der genialen Differenzierungsleistung, das in diesem Fall nur umkreisbare Objekt der Erkenntnis eher verschleiert.

SPINOZAS '**geometrische Methode**' der nachträglichen Darstellung seiner Erkenntnis, war nicht jene, die ihn zu seiner vorangegangenen Erkenntnis hingeführt hat. Diese ist jedoch in ihrer Redlichkeit noch heute wegweisend.