

Inneres und äußeres Verbinden

28. April 2005

(überarbeitet 10. 09. 2011)

Beim Üben von Bewegungen spricht man:

- von einem oft als mystischen erklärtem „inneren Verbinden“ des körperlichen Bewegens mit dem Erleben;
- und einem insbesondere durch visuelles Vorstellen geleiteten „äußeren Verbinden“ der Glieder des Körpers mittels des sinnlich erscheinenden Bewegungs-Phänomens.

Ob wir nun über ein „inneres“ oder über ein „äußeres Verbinden“ sprechen, wir sprechen aber immer über die „selbe“ Tat-Sache, nämlich das eigene körperliche Bewegen.

Beim Erklären eines Zusammenhanges muss man nämlich immer auch über zusammenwirkende bzw. zusammenstimmende Teile reden, was leicht den Eindruck erweckt, als würde man von Verschiedenem reden.

I.

Wir wollen uns nun der gemeinten Tat-Sache nähern.

Zuerst wollen wir uns klar machen, dass man in seinem Erleben zu seinem eigenen Körper (der eine Tat-Sache ist) unmittelbar einen „inneren Zugang“ hat.

In diesem „inneren Zugang“, der sich im eigenen Erleben widerspiegelt, kann man deutlich drei verschiedene Dimensionen des Erlebens erfahren:

- Die Dimension „*Da-Sein*“, d.h. ich kann erleben, dass für meine Achtsamkeit Etwas konkret „*da ist*“.

- Die Dimension „*So-Sein*“, d.h. ich kann erleben, dass ich von diesem Etwas, welches da ist, im Erleben auch ein Bild habe. Dieses Bild versucht mir zu zeigen, welche objektive Ordnung dieses Etwas hat.
- Die Dimension „*Wert-Sein*“, d.h. mein Erleben sagt mir auch, ob dieses Etwas für mich positiv oder negativ ist. Es sagt mir, wie dieses Etwas meine Emotionen trifft und wie es in mir Affekte auslöst.

II.

Hat man dies erklärt, dann kann man weiter erklären, wie diese drei Dimensionen „innen verbunden“ sind.

Hier kann man dann aufzeigen:

- wie „für mich“ im Erleben alles mit dem Wert-Sein beginnt; das Herz (*Xin*) ruft meine Achtsamkeit (*Shen*);
- sodann, wie mir die Achtsamkeit (*Shen*) eine Vorstellung (*Yi*) erzeugt;
- wie die Vorstellung(*Yi*) dann später die Achtsamkeit(*Shen*) leitet; dadurch werden dann im Handeln neue Tat-Sachen(*Jing*) geschaffen, bzw. es kann dann (über das durch das *Yi* geleitete *Shen*) in den Körper heilende Kraft (*Qi*) geleitet oder im Körper Willensstärke (*Xin*) entfacht werden.

Man kann also sichtbar machen, wie *Xin*, *Shen* und *Yi* bzw. *Yi*, *Shen* und *Xin* in gegenläufigen Kreisprozessen verbunden sind.

III.

Als dritten Schritt des Erklärens kann man sich dann den Tat-Sachen selbst zuwenden und aufzeigen, dass in allen Tat-Sachen die selbe Kraft(*Qi*) fließt.

Shen, *Yi* und *Xin* sind ebenso Tat-Sachen (*Jing*) in denen Kraft (*Qi*) fließt, wie es der eigene Körper (*Jing*) oder äußere Dinge (*Jing*) und deren Ordnungen (*Li*) ebenfalls sind.

In diesem Gedanken-Modell kann man dann verdeutlichen, dass es die Besonderheit der Achtsamkeit ist, die Kraft überall hin transportieren zu können. *Shen* (Achtsamkeit) wird so:

- einerseits im „Wechselwirken“ zum „Fahrzeug des Qi“,
- andererseits im „Widerspiegeln“ jene Kraft, die Vorstellungen (*Yi*) erzeugt.

IV.

Hat man dies erklärt, dann kommt es zur Anwendung dieser Gedanken. Hier setzt das „äußere Verbinden“ ein. Es geht nun darum, das außen „sichtbar und gedanklich Getrennte“, zum Beispiel „Schulter“(*Jing*) und „Hüfte“(*Jing*), von denen man „getrennte“ Vorstellungen(*Yi*) hat, nun „innerlich zu verbinden“. Also nicht die Achtsamkeit auf die Vorstellungen sondern auf das Vorgestellte selbst zu richten. Dann gilt es im Körper selbst schrittweise fort zu schreiten, bzw. die Achtsamkeit zu „weiten“, und letztlich alles „außen gedanklich Getrennte“ „innen“ unmittelbar im Da-Sein miteinander zu verbinden.

Auf diesem Weg führe ich mit meiner Achtsamkeit meine Kraft (*Qi*) an die vorgestellten „Orte meines Körpers“ selbst. Also nicht in die Vorstellung, nicht in das Bewusstsein hinein, sondern in meine tat-sächliche Schulter(*Jing*) und in meine tat-sächliche Hüfte(*Jing*), die ich dann in der „Weite“ des „Daseins“ als verbunden erlebe.

Ich führe also mit meiner Achtsamkeit (*Shen*) die Kraft (*Qi*) tat-sächlich in die Ordnung (*Li*) meines Körpers (*Jing*).

Ich erzeuge mir dadurch in meinem Körper „am konkreten Ort“ ein unmittelbares Erleben meines allseitig und unbegrenzt verbundenen Körpers. Ich kann dann das Geschehen in mir, d.h. das „innere Verbinden in den tat-sächlichen Ordnungen (*Li*)“

wiederum achtsam „verfolgen“ und die tatsächlichen „Fugen der Wirklichkeit“ gedanklich aufnehmen und dann kreativ sprachlich zur Welt bringen.

V.

Shen führt Kraft (*Qi*) zu *Jing*. Dies kann zu einem spezifisch sanften, d.h. „weichen Wechselwirken“ führen. Dieses weiche Wechselwirken schafft im Begegnen mit den Tatsachen spezifische Abbilder (*Yi*), d.h. es spiegelt sich als Leit-Bild nur das Nötigste, das heißt das für das „Wertsein“ relevante, wider.

Die Achtsamkeit tastet das *Jing* ab und erzeugt hier ein „notwendiges“ (ein die Not wendendes) Bild (*Yi*).

In diesem Bild wird daher nur das Nötigste erfasst.

Nur das geht in das Leit-Bild ein, was an Ordnungen (*Li*) auch für ähnliche Fälle (*Jing*) brauchbar ist.

Würde das Konkrete nicht reduziert werden, d.h. würde es nicht abstrahiert und würde keine spezifische Auswahl der abzubildenden Ordnungen (*Li*) getroffen werden, dann wäre das Abbild (*Yi*) nicht optimal brauchbar.

Ein „total genaues“ Abbild würde nicht einmal für das Bewegen des Besonderen, d.h. für sein Verändern brauchbar sein. Man würde das Bewegen nicht im Auge behalten können.

Ein absolut genaues und umfassendes Bild, im welchem alle Ordnungen eines konkreten Etwas (*Jing*) erfasst werden, würde für die Vorausschau und für das Bilden von Erfahrungen unbrauchbar sein.

Brauchbar ist nur eine „tolerante Un-Genauigkeit“, mit definiertem Spielraum.

Es bedarf daher eines gewissen Maßes an „toleranter Abstraktion“, die auf mehrere Fälle passt.

Das „Selbe“ kommt nämlich als „absolut Gleiches“ nie wieder. Alles ist Bewegen und damit Verändern.

Deswegen braucht von einer Tat-Sache (*Jing*) nicht alles symbolisch als *Yi* erfasst werden.

VI.

Weil nun aber im *Yi* nicht alles erfasst wird, deswegen ist es erforderlich, das „tolerant abstrahierte *Yi*“ mit *Shen* wieder an den Ort des Besonderen (*Jing*) hin zu bringen, d.h. zum „*Da-Sein* des Wechselwirkens“ zu bringen.

Es geht daher auch darum, sich im Bewusstsein (*Yi*) nicht nur mit dem „sparsam Notwendigen“ konstruierend und vorausschauend zu betätigen, sondern auch wieder zur Wirklichkeit(*Jing*) hin zu kommen.

Man muss also auch zur Tat schreiten und „hinreichende Gründe“ schaffen, d.h. man muss sich wieder der Praxis (*Jing*) zuwenden und mit *Shen* auch ein „großes Begegnen“, einen „große Ur-Sache“, eine „großen Grund“ (*Da gu*) schaffen. In der Übung des „pushing hands“ ist dieser Übergang vom wartenden und ausweichend abtastenden „Kleinen Grund“ (*Xiao gu*) zur „hinreichenden“ Tat des „Großen Grundes“ (*Da gu*) intensiv erlebbar.

VII.

Um einen Zugang zum Verstehen der Achtsamkeit (*Shen*) zu bekommen, sollte man vorerst lernen, seine „Vorstellungen vom eigenen Körper“ auch aus seinem Kopf hinaus zu bringen. Es gilt, das kopflastige „Daneben-Stehen“ zu überwinden, indem man zum Beispiel das vorgestellte oder wahrgenommene

„Bild seines eigenen Armes“ mit *Shen* wieder an den „tatsächlichen Ort des eigenen Armes“ bringt.

Es wird dann erlebbar:

- dass sich nicht nur zwischen Vorstellung (*Yi*) und Vorgestelltem (*Jing*) eine „Kluft“ des „Daneben-Stehens“ auftun kann;
- sondern dass diese „Kluft“ auch mit Achtsamkeit (*Shen*) zu überbrücken ist.

Das „Erleben des Einswerden“ mit dem vorgestellten oder wahrgenommenen eigenen Körper ist ein ganz besonderes Erleben.

Auf Grund dieses Erlebens leuchtet einem dann auch unmittelbar ein, dass das Einswerden mit einem „raum-zeitlich von uns getrennt erscheinenden Ding“ auf die selbe Weise realisierbar ist.

Die Achtsamkeit (*Shen*) erlebt sich auf diese Weise als eine Fähigkeit, welche mir die Chance gibt, raum-zeitliche Brücken zu schlagen.

Das Überwinden der scheinbaren räumlichen Trennung von mir und einem äußeren Ding ist der einfachere Fall. Dieser wird in der bildenden Kunst oft beschrieben.

HENRI MATISSE drückte dies, in Hinblick auf einige Portraits, die ihm seiner Ansicht nach gelungen sind, so aus:

„In diesen Zeichnungen, scheint mir, ist meine ganze Einsicht in das Wesen der Zeichnung, die ich während vieler Jahre ständig vertiefte, enthalten. Es ist die Erfahrung, dass weder ein genaues Abbilden der in der Natur vorgefundenen Formen noch ein geduldiges Anhäufen scharf beobachteter Einzelheiten die Eigenart einer Zeichnung ausmachen, wohl aber das tiefe Gefühl, das der Künstler dem von ihm gewählten Objekt

entgegenbringt, auf das er seine ganze Aufmerksamkeit richtet und in dessen Wesen er eingedrungen ist.

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

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

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

Die innere Wahrheit offenbart sich in der Biagsamkeit der Linie, in der Freiheit, mit der sie sich den Anforderungen des Bildaufbaues unterzieht.¹

„Alles, was wir im täglichen Leben sehen, wird mehr oder weniger durch unsere erworbenen Gewohnheiten entstellt, und diese Tatsache ist in einer Zeit wie der unsrigen vielleicht in einer besonderen Weise spürbar, da wir vom Film, der Reklame und den Illustrierten Zeitschriften mit einer Flut vorgefertigter Bilder überschwemmt werden, die sich hinsichtlich der Vision ungefähr so verhalten wie ein Vorurteil zu seiner Erkenntnis. Die zur Befreiung von diesen Bildfabrikaten nötige Anstrengung verlangt einen gewissen Mut, und dieser Mut ist für den Künstler unentbehrlich, der alles so sehen muss, als ob er es zum erstenmal sähe. Man muss zeitlebens so sehen können, wie man als Kind die Welt ansah, denn der Verlust dieses Sehvermögens bedeutet

¹HENRI MATISSE: „Genauigkeit ist nicht Wahrheit“ (1947). In: HENRI MATISSE: „Farbe und Gleichnis – Gesammelte Schriften“. Hamburg 1960, Fischer Bücherei S. 85-90.

gleichzeitig den Verlust jedes originalen, das heißt persönlichen Ausdrucks. ...

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

Schöpfen heißt, das ausdrücken, was man in sich hat. Jede echte schöpferische Anstrengung spielt sich im Inneren ab. Aber auch das Gefühl will genährt werden, was mit Hilfe von Anschauungsobjekten, die der Außenwelt entnommen werden, geschieht. Hier schiebt sich die Arbeit ein, durch die der Künstler die äußere Welt sich stufenweise angleicht und sich einverleibt, bis das Objekt, das er zeichnet, zu einem Bestandteil seiner selbst wird, bis er es in sich hat und als eigene Schöpfung auf die Leinwand werfen kann. ...

Das Kunstwerk ist also das Ergebnis eines langen Arbeitsprozesses. Der Künstler schöpft alle Möglichkeiten der Außenwelt, die seine innere Vision stärken können, restlos aus, und zwar direkt, wenn das Objekt, das er zeichnet, in dem Bild als solches vorkommen soll, oder sonst durch Analogie. Auf diese Art versetzt er sich in einen schöpferischen Zustand. Innerlich bereichert er sich mit Formen, denen er Meister wird, und die er eines Tages nach einem neuen Rhythmus anordnet. Erst wenn er diesem Rhythmus Ausdruck gibt, ist der Künstler wahrhaft schöpferisch tätig; der Weg dahin führt aber nicht über ein Anhäufen von Details, sondern über deren Bereinigung."²

Genau so ist es beim Bewegen im Kampf. Es gibt keine zwei Bewegungen, die einander gleich sind.

Jede Situation fordert nämlich nicht nur ein planendes Einbringen der über das Spüren (als einem „sanften Begegnen“) vermittelten relativ allgemeinen „Vorerfahrung“, sondern auch ein „hinreichend treffendes Begegnen“.

² HENRI MATISSE: „Man muss zeitlebens die Welt mit Kinderaugen sehen“ (1953). a.a.O. S. 113-117.

So werden in der Erfahrung nur „konkret-tolerante Ordnungen“ (*Li*) in „abstrakt-toleranten Vorstellungen“ (*Yi*) abgebildet.

Das konkrete Handeln folgt aber weder zwingend den vorgestellten „Leit-Bildern“ (*Yi*), noch ist es eine Kopie irgendeines schon da gewesenen Bewegens.

Jede Tat ist vielmehr etwas schöpferisch Neues, das im Einswerden und im konkreten Begegnen mit der Praxis realisiert wird.

VIII.

Hat man dies erlebt, dann leuchtet auch ein, dass auf genau die selbe Weise auch „zeitlich getrennt erscheinende Klüfte“ überbrückbar sind.

Die Achtsamkeit (*Shen*) schafft hier eine „zeitüberbrückende Gegenwart“.

Es handelt sich dabei allerdings um ein uns „absurd“ erscheinendes Begegnen mit einem „im Wechselwirken bereits Vergangenen“. Dieses hat aber in der Ganzheit des alles umfassenden Bewegens (in einem „zeitlos ewigen“ und daher immer da-seienden und alles verbindenden „Widerspiegeln“) sein Da-Sein.

Im relativ zu mir „räumlich“ distanziert erscheinenden „Hier und Jetzt“ der konkreten Situation (*Jing*) leuchtet dann im Einswerden dessen Vergangenheit und dessen chancenreiche Zukunft als Ahnung ganz konkret auf. Es zeigen sich Situations-Potentiale, die in einer Art „weiser Voraus-Schau“ konkret da und nutzbar sind. Diese konkrete Ahnung bringt dann nicht nur den Mut zur Tat, sondern auch den Mut (*Xin*) zur „gedanklichen Ver-Mutung“ (*Yi*) zur Welt.

Das sanfte Wechselwirken hat aus dieser Sicht:

- einerseits den Sinn, im „weichen Wechselwirken“ Erfahrungen (*Yi*) zu bilden, zu prüfen und zu verarbeiten;
- andererseits zeitlich voraus-schauend für das „harte Wechselwirken“ (*Da Gu*) den „hinreichend“ günstigen Augenblick in der konkreten Situation (*Jing*) abzuwarten, zu finden und zu nutzen.

IX.

Dieses Phänomen eines „Zeit und Raum überbrückenden Widerspiegelns“ erscheint uns nur deswegen als „absurd“, weil wir in unserem Denken davon ausgehen, dass der „Raum“ und die „Zeit“ selbst getrennte Tat-Sachen sind.

Dies sind sie aber nicht. Sie werden dies auch nicht dadurch, dass man sie gedanklich zu einer „Raum-Zeit“ verbindet und sich dabei gedanklich entsprechend „krümmt“.

Fundamental ist uns vielmehr das Bewegen selbst gegeben, das wir bloß mit den „gedanklichen Konstruktionen“ von „Raum“ und „Zeit“ zu erfassen und zu messen suchen.

Die Begriffe von „Raum“ und „Zeit“ sind bloß brauchbare gedankliche Werkzeuge, deren gedankliche Brauchbarkeit allerdings begrenzt ist.

Wenn wir dagegen davon ausgehen, dass uns fundamental nicht Raum und Zeit, sondern das Bewegen zugänglich ist, dann verändert sich die Fragestellung.

Was ist Bewegen?

Es ist ein Verändern und es ist ein Wirken.

Sinnlich wahrnehmen tun wir aber nur ein Verändern.

Von diesem schließen wir auf ein Wirken.

Von einem Wirken in der Welt wissen wir aber nur, weil sich unser Selbstbewegen (als ein „Wechselwirken“) in uns selbst unmittelbar „widerspiegelt“.

Ein Bewegen nehmen wir **sinnlich** daher nicht als ein Wirken, sondern bloß als ein Verändern, als ein Um-Formen wahr.

Betrachten wir nun dieses Verändern, dann ist uns dieses nur fassbar:

- wenn einerseits etwas „anders wird“;
- andererseits aber das Anders-Gewordene das „Selbe“ bleibt.
- Würde es nämlich nicht das „Selbe“ bleiben, dann wäre es kein „Bewegen“, sondern etwas „Anderes“.

Gedanklich trennt sich in uns daher das Bewegen:

- in ein „Verändern“, in welchem „Zeit“ und „Raum“ gedanklich geboren werden; dies ist die Seite des (das So-Sein verändernden) „Wechselwirkens“;
- und in eine „Identität“, welche Raum und Zeit überbrückt und zu einem gemeinsamen Da-Sein verbindet. Dies ist die Seite des im Da-Sein verbindenden „Widerspiegels“.

Wenn wir dieses gedankliche Bild des Bewegens akzeptieren, dann dürfte uns aber ein „Raum und Zeit überbrückendes Widerspiegeln“ nicht mehr absurd erscheinen, obwohl es gedanklich ein Rätsel bleibt.