

## Das "kraftschlüssige" Bewegen im Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining (06. 05. 1999)

### I.

Für Margarete Streicher<sup>1</sup> war es besonders wichtig, immer wieder darauf hinzuweisen, daß menschliches Bewegen nicht "**zwangsläufig**", sondern "**kraftschlüssig**" ist. Im Jahre **1927** schrieb sie:

*"Daß zweckgleiche Bewegungen von verschiedenen Personen, ja von derselben Person zu verschiedenen Zeiten ungleich ausgeführt werden können, das wird uns verständlich, wenn wir einen Blick in die Anatomie tun. Sie sagt uns, daß die Bewegungen der Menschen nicht zwangsläufig, sondern **kraftschlüssig** sind: es besteht innerhalb gewisser Grenzen Freiheit."*<sup>2</sup>

### 1925

*"Ein wesentliches Merkmal dieser Bewegungsart ist das 'Spielen' der Gelenke; die Gymnastikschule Schwarzerden gebraucht den sehr guten Ausdruck: 'bewegungsbereite Gelenke'. Die Gliederkette (Baeyer<sup>3</sup>) soll beweglich bleiben, abgesehen von der manchmal mechanisch notwendigen Versteifung."*<sup>4</sup>

### 1924

*"Einen entscheidenden Anstoß zu Durchdenken dieser Frage gab 1924 der Schweizer J. Steinemann. Vom Standpunkt der Kraftersparnis, so meinte er, ist es falsch, Gelenke willkürlich festzustellen; das tut der Mensch weder wenn er arbeitet, noch wenn er spielt. ...."*

---

<sup>1</sup> vgl mein Projektpapier Nr. 12: 'Natürliches Turnen' und 'Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining' - Zur Erinnerung an Margarete Streicher<sup>1</sup>. Hamburg, 30. 04. 1999.

<sup>2</sup> Margarete Streicher. Ausdruck und Darstellung im Schulturnen. In: Margarete Streicher. Natürliches Turnen. 1. Teil. Band 107 der Reihe: Pädagogik der Gegenwart. (Hrsg. Hermann Schnell). Wien/München 1971. S 38.

Die Hervorhebung durch Fettdruck in diesem Zitat stammt von mir. Sie entspricht aber der mündlichen Betonung, die Margarete Streicher beim Lesen dieses Textes vermutlich vorgenommen hätte und die ich persönlich oft gehört habe.

<sup>3</sup> H. Baeyer. Bewegungslehre und Orthopädie. Stuttgart 1925.

<sup>4</sup> Margarete Streicher. Das Schulturnen und die natürliche Bewegung. In: Margarete Streicher. Natürliches Turnen. 2. Teil. Band 108 der Reihe: Pädagogik der Gegenwart. (Hrsg. Hermann Schnell). Wien/München 1971. S. 23.

*Es läßt sich noch von einer anderen Seite her diese Auffassung unterbauen. Das Turnen (im weitesten Sinne) ist einmal ein Spiel mit der Schwere genannt worden. Bei einigem Nachsinnen wird man dieses Bild berechtigt finden. Alles Gehen und Laufen ist ein Fortbewegen der eigenen Körperlast; jeder Aufschwung, jeder Sprung verlangt ein Heben des eigenen Gewichts.*

*Dieser Kampf mit der Schwere ist allgemein bekannt.*

*Man kann aber auch eine ganz andere Betrachtung anstellen, und erst sie erschöpft den Sinn des Wortes vom Spiel mit der Schwere.*

*Unser Körper ist keine ungegliederte Masse; seine Teile sind gegeneinander beweglich, können zueinander und im Raum verschiedene Stellungen einnehmen. Dabei ist die Schwerkraft von ausschlaggebender Bedeutung. Um das klar zu machen, muß an einige Grundtatsachen der Bewegungslehre erinnert werden.*

*Man hat die Knochen mit Hebelarmen verglichen, die durch Muskel bewegt werden. Jeder Muskel überspannt mindestens ein Gelenk, setzt also an zwei verschiedenen Knochen an. Ein Ende pflegt man Ursprung, das andere Ansatz zu nennen; und man stellt sich meist vor, daß der Muskel bei seiner Zusammenziehung den Ansatz dem Ursprung, der unbeweglich bleibt, nähert.*

*Das ist nun nicht ganz richtig; Ursprung und Ansatz werden gegeneinander bewegt; beide Knochen, an denen der Muskel sitzt, verändern ihre Lage.*

*Die übliche Vorstellung würde nur stimmen, wenn der eine Knochen irgendwie völlig festgestellt wäre. Das ist aber meist nicht der Fall.*

*Braus gibt in seiner Anatomie folgenden sehr einleuchtenden Vergleich:*

*'Hält man ein offenes Taschenmesser, dessen Griff dem einen, dessen Klinge dem anderen Knochen entsprechen soll, am äußersten Ende der Klinge frei schwebend in der Luft, so steht es genau lotrecht.*

*Knickt man die Klinge langsam an der Gelenkstelle ein, so verschiebt sich das ganze Messer so lange, bis es im Gleichgewicht ist, das heißt das Heft weicht nach der einen Seite aus und die Klinge nach der anderen. Beim Knochen findet das gleiche statt. Die Verschiebung beider Teile geht immer so weit, daß der Schwerpunkt unter den Aufhängepunkten zu liegen kommt. ....*

*Baus zeigt weiter, daß dieselbe Überlegung wie beim freischwebenden Federmesser auch auf den Arm anzuwenden ist. Beim Übergange von der gestreckten Stellung in die gebeugte geht die Verschiebung des Ober- und des Unterarmes so weit, daß der Schwerpunkt unter den Aufhängepunkt zu liegen kommt. Es hat also 'jede Bewegung eines Muskels außer der Nahwirkung auf die Knochen, an denen er angeheftet ist, noch eine Fernwirkung auf Gelenke und Knochen, mit welchen er unmittelbar gar nicht verbunden ist' (Gesetzt von O. Fischer)*

*Ich betrachte es nun als ein Merkmal der unnatürlichen Bewegung, daß man die Fernwirkung hemmt, die benachbarten Gelenke also*

nicht so frei spielen läßt, daß die Bewegung sich in ihnen fortsetzt, durch sie hindurchschwingt, sondern daß man sie feststellt.

Man **kann** nämlich den Oberarm durch Muskelkraft in der Lage festhalten, die er beim gestreckt hängenden Arm hatte; der Arm spielt dann nicht in seine neue Gleichgewichtslage ein; man hat die Bewegung unnatürlich gemacht. Daß bei dieser Ausführungsart mehr Kraft verbraucht wird, als wenn man den Arm einspielen läßt, leuchtet wohl ohne weiteres ein. ....

Die Muskel, die den Arm beugen, bestimmen bei ihrer Zusammenziehung die gegenseitige Stellung von Ober- und Unterarm. Ob der Winkel zwischen ihnen groß oder klein ist, hängt mechanisch gesehen, vom Grade der Muskelverkürzung ab, oder, anders betrachtet, vom Bewegungszweck.

Welche **Lage** im **Raume** aber der mehr oder minder gebeugte Arm einnimmt, darüber sagt die Hebelwirkung beim Armbeugen gar nichts. Das ist eine ganz andere Frage, die allerdings selten klar genug von der ersten getrennt wird.

Die übliche Vorstellung von der Hebelwirkung bezieht sich auf das Geschehen im Ellbogengelenk. Es bleibt das gleiche, einerlei, ob die Bewegung natürlich oder unnatürlich ausgeführt wird.

Das Einspielen hingegen, das oben für die natürliche Bewegung gefordert wurde, findet im Schultergelenk statt.

Der Arm schwebt nicht frei im Raum, sondern ist im Schultergelenk am Körper befestigt. Wenn nun hier keine weitere Muskelwirkung einsetzt, dann spielt der Arm wie ein Lot unter dem Einflusse der Schwerkraft in seine Gleichgewichtslage ein.

Hemmt man das durch Muskelarbeit, so bleibt das Bestreben des Armes in die Gleichgewichtslage zu gelangen dennoch bestehen, es äußert sich eben als ein Zug, dem die Muskeln Widerstand leisten; sie bleiben daher in Spannung. Das kann unter Umständen sehr sinnvoll sein. Aber das Verharren in dieser Spannung kann auch sehr sinnlos sein. Man hält doch nicht einen Stein ohne jeden Zweck in die Höhe. Ist kein Grund zur Muskelarbeit da, so muß den Muskeln Ruhe, Erholung gegönnt werden; die finden sie nur, wenn der Arm in seiner Gleichgewichtslage ist. Dadurch werden sie geschont, so daß sie, wenn's nötig wird, um so mehr Arbeit leisten können.

Hier ist nun auch der Grund sichtbar, warum eine natürliche Bewegung nie plötzlich- ruckweise zum Stillstand kommt, sondern ausschwingt, verebbt; anders ist die Gleichgewichtslage nicht zu erreichen.

Das Vermeiden krampfhafter Spannungen gilt aber nicht nur für die erreichte Ruhelage; während der Bewegung schon muß, besonders in den nicht unmittelbar beteiligten Muskeln, jedes übermäßige Spannen unterlassen werden, weil sonst die Führung der Bewegung durch die Massenverteilung ausgeschaltet wird. Es wäre natürlich ganz falsch, den Arm bei festgestelltem Oberarm zu beugen und ihn dann nachträglich einspielen zu lassen. Während der Beugung wird

die Bewegung außer von den Muskelkräften **auch** durch die Schwerkraft geführt; die ganze Bewegungsbahn fällt bei natürlicher Ausführung anders aus als bei künstlerischer, nicht etwa nur die Endstellung.

Man kann diesen Sachverhalt auch noch anders ausdrücken: Die Gelenke sind nur Führungsflächen, die Drehpunkte liegen nicht in ihnen, sondern in den Masseschwerpunkten.

An langen Hebelarmen unserer Arme, die als die äußersten Glieder des großen Hebelwerkes frei hängen, sind all diese Verhältnisse leichter zu übersehen und darzustellen als im Rumpf mit seinen unzähligen kurzen Hebelarmen, die lauter kleine und kleinste Ausschläge machen. Daher wurde zunächst das Beispiel des Armbeugens gewählt.

Mit anderen Worten, wir tun den schon längst notwendigen Schritt, unsere Überlegungen auf das ganze Hebelwerk des Körpers auszudehnen, statt wie bisher nur eines seiner äußersten Glieder zu betrachten.

Für den Schultergürtel, an dem die Arme hängen, ist aber das Bild des Lotes nicht brauchbar, denn er hängt nicht, sondern ist unterstützt. Es muß durch das der Waage ersetzt werden. Man sieht sofort, daß das Ruhen im Gleichgewichte, das Bestimmtheit durch die Massenverteilung hier ebenso gilt wie früher. Wir können übrigens gleich weitergehen - weil es zu lang wäre, hier alle Zwischenschritte durchzuführen - und sagen, daß der ganze Körper als Waage aufzufassen ist.

Wie der Waagebalken, von unten unterstützt, im Gleichgewicht ruht, so hält sich der Rumpf, in den beiden Hüftgelenken auf den Beinen aufsitzend, schwebend im Gleichgewicht.

Freilich hat der Mensch Eigenbeweglichkeit, die die Waage nicht hat; aber das enthebt ihn nicht der Notwendigkeit, stets zur Gleichgewichtslage zu streben. Er kann einen beliebigen und er kann immer wieder einen neuen Gleichgewichtszustand einnehmen; aber ganz ohne Gleichgewicht kann er nicht sein. Innerhalb dieser Gegebenheit hat er Freiheit.

Der Vergleich mit der Waage klärt die schwierige Frage der menschlichen Bewegung gewiß nicht restlos auf; denn die Waage würde ja nur auf Belastung und Erschütterung, also auf äußere Einwirkung, antworten; sie ist aber nicht aus sich selbst heraus tätig. Die Tatsache der Eigenbeweglichkeit wird vollkommen vernachlässigt, wenn man den Körper mit einer Waage vergleicht.

Doch ebenso einseitig ist der so viel bekanntere Vergleich der Knochen mit Hebelarmen. ....

Der Vergleich der Knochen mit Hebelarmen erfaßt nur die Tatsache der Selbstbeweglichkeit. Er krankt daran, daß man die Eigenschwere

*der Hebelarme und ihre Befestigung, ihren Zusammenhang mit den benachbarten und ihre Lage im Raum zu wenig beachtet. Man tut so, als handle es sich um mathematische Hebel, die, im Raum frei schwebend, ganz beliebig irgendeine Lage einnehmen können. Die Schwere als richtende Kraft scheint völlig vergessen. Wie soll aber ein Hebelwerk, das, nur in zwei Punkten unterstützt, sich in labilem Gleichgewicht befindet, anders die Bestimmung seiner Lage im Raum empfangen, als durch Massenverteilung, also durch die Schwerkraft?*

*Keines der beiden Bilder, Hebel und Waage, hebt das andere auf. Beide sind berechtigt, weil beide einer Seite der menschlichen Bewegung gerecht werden; ja beide sind notwendig, weil es ohne das andere unvollständig ist. ....*

*Wenn es jemand verlernt hat, seine Bewegungen auch durch die Schwerkraft führen zu lassen, also durch die Massenverteilung, nicht durch den Muskelzug, dann muß er es zunächst gesondert lernen, die Schwere wirken zu lassen, den Bewegungsablauf nicht durch eigenmächtige Muskelarbeit zu stören. Das ist der Sinn aller Fallübungen (z.B. stehend sich vorwärtsneigen bis zur äußersten Möglichkeit und dann den unvermeidlichen Fall mit ein paar Schritten auffangen); sie lösen übermäßige Spannungen, und das bewußte Sich-der-Schwere-Überlassen erleichtert das folgende Einspielen in die neue Gleichgewichtslage. Man kommt bei diesen Übungen leichter als bei anderen dazu, zu fühlen, wie der Bewegungsablauf durch die Massenverteilung bestimmt wird.*

*Für ängstliche Gemüter sei es ausdrücklich gesagt, daß das Fallen und Taumeln kein Ziel des Turnens ist, sondern ein Mittel, um die schlummernde Empfindung der Eigenschwere der Körperteile zu wecken; ein Mittel, das, ähnlich den Schmeidigungsübungen, aufgegeben werden muß, sobald es seinen Zweck erfüllt hat.*

*Ohne eine feine und stets wache Empfindung für die Schwerkraft kann niemand über persönliche Willkür in der Bewegung hinauswachsen; ihre Schulung ist daher eine unerläßliche Vorbedingung jeder feineren Körperbildung. Wie diese Schulung geschehen kann, ist eine methodische Frage, die einer eigenen Besprechung vorbehalten bleibt. Nur so viel sei hier gesagt, daß sie nichts rein Körperliches ist; wer seine Schüler nicht dazu bringen kann, sich vertrauensvoll von den natürlichen Kräften tragen zu lassen, der wird nichts erreichen. Das kann nur ein Lehrer, dem das Dichterwort vom Ruhen in der Schwere Wahrheit wurde."<sup>5</sup>*

## **1925**

*"Beobachtungen aus dem täglichen Leben können auch helfen; jedes Kind hat schon einmal gesehen, wie eine Waage in die*

---

<sup>5</sup> Margarete Streicher. Über die natürliche Bewegung. In: Margarete Streicher. Natürliches Turnen. 1. Teil. Band 107 der Reihe: Pädagogik der Gegenwart. (Hrsg. Hermann Schnell). Wien/München 1971. S. 23 ff.

*Gleichgewichtslage 'einspielt' und kann an diesen Beobachtungen lernen, daß die Haltung nicht steif und krampfhaft sein darf, sondern frei und leicht sein soll. Wer selbst das Wesen der natürlichen Bewegung erfaßt hat, findet immer wieder eine Möglichkeit, es ohne langatmige Erklärungen den Kindern anschaulich zu machen."*<sup>6</sup>

### **1950**

*"Auch die Steuerung der Bewegung durch Sinnesempfindungen wird meist unterschätzt. Optische, akustische und taktile Empfindungen werden dauernd in die Bewegung eingearbeitet. Beim Heben eines irrtümlich für schwer gehaltenen Gegenstandes erleben wir sehr deutlich, wie die durch die Bewegung entstehende Empfindung den weiteren Bewegungsablauf modifiziert.*

*Man muß daher die Bewegungsschulung viel mehr als es bisher geschieht, auf Sinnesempfindungen gründen. Das Üben der Kinder sollte zunächst immer eine Auseinandersetzung mit wirklichen Gegebenheiten sein, weil nur sie die Empfindungen erzeugen können, die den Bewegungsablauf steuern. Der Bewegungsvorrat soll möglichst lange 'flüssig' bleiben, er darf nicht zu früh zu bestimmten Übungen verfestigt werden. Eine solche auf lange Sicht geplante Schulung gibt eine gute Grundlage für sportliche Leistungen, für gauklerisches Spiel mit der Bewegung und für tänzerische Gestaltung."*<sup>7</sup>

### **1925**

*"Zu den grundlegenden Kennzeichen der natürlichen Bewegung gehören: das kraftsparende Arbeiten, die gegenseitige Bedingtheit von Atmung und Bewegung, der richtige Ablauf der Atembewegung, das freie Spiel der Gelenke, durch das die Erhaltung des Gleichgewichts gesichert ist usw. All das müssen die Schüler an vielen Beispielen erfahren und an ihnen üben. Von welchem Übungszweig man dabei ausgeht, ist gleichgültig."*<sup>8</sup>

### **1937**

*"Weil nun in der Turnliteratur die Bezeichnung 'zusammengesetzte Bewegung' üblich war, so muß ausdrücklich gesagt werden, daß 'das Ganze früher ist als die Teile'; daß die Tätigkeit da war, ehe*

---

<sup>6</sup> Margarete Streicher. Das Schulturnen und die natürliche Bewegung. In: Margarete Streicher. Natürliches Turnen. 2. Teil. Band 108 der Reihe: Pädagogik der Gegenwart. (Hrsg. Hermann Schnell). Wien/München 1971. S. 25.

<sup>7</sup> Margarete Streicher. Prinzip des Natürlichen. In: Margarete Streicher. Natürliches Turnen. 1. Teil. Band 107 der Reihe: Pädagogik der Gegenwart. (Hrsg. Hermann Schnell). Wien/München 1971. S. 98.

<sup>8</sup> Margarete Streicher. Das Schulturnen und die natürliche Bewegung. In: Margarete Streicher. Natürliches Turnen. 2. Teil. Band 108 der Reihe: Pädagogik der Gegenwart. (Hrsg. Hermann Schnell). Wien/München 1971. S. 27.

*man ihre Teile erkannt oder gar eigens benannt hatte, daß man im Gegenteil die Teile aus dem Ganzen abstrahierte. Wir nennen daher solche Bewegungen, die durch Zerlegung von Tätigkeiten gewonnen sind und an sich selber keinen geistigen Gehalt haben, abstrakte Bewegungen oder Schulformen."*<sup>9</sup>

*"Schulformen sind manchmal unentbehrlich; nur dürfen sie nicht wie bisher überwiegen und sie dürfen nicht verselbständigt werden. Vor allem dürfen sie nicht als Elemente für Permutationen, Variationen und Kombinationen benützt werden, um den Übungsvorrat zu vergrößern. Das führt geradewegs zu unfunktioneller Arbeit."*<sup>10</sup>

## **1957**

*"Das rationale so schwer Faßbare der guten Form liegt darin, daß keines der Momente für sich besteht, sondern jedes zu allen anderen die engsten Beziehungen hat; die kleinste Veränderung irgendwo verändert alles andere. Es sind lauter Variable, die nur alle miteinander ein bestimmtes Ganzes ausmachen, eben die Meisterung einer bestimmten Aufgabe. Nur vom Ganzen her können die einzelnen Momente als richtig oder falsch beurteilt werden."*<sup>11</sup>

## **II.**

Margarete Streicher wies im Zusammenhang mit ihrer Theorie des Bewegens immer wieder auf Heinrich von Kleist's Aufsatz **"Über das Marionettentheater"** hin, insbesondere auf jene Stelle, die sich mit dem **Bewegen der Marionetten** befaßt.

Heinrich von Kleist schrieb im Jahre **1810** in den **"Berliner Abendblättern"**:

*"Als ich im Winter 1801 in M... zubrachte, traf ich daselbst eines Abends, in einem öffentlichen Garten, den Hrn. C. an, der seit kurzem, in dieser Stadt, als erster Tänzer der Oper angestellt war und bei dem Publikum außerordentliches Glück machte.*

*Ich sagte ihm, daß ich erstaunt gewesen wäre, ihn schon mehreremal in einem Marionettentheater zu finden, das auf dem*

<sup>9</sup> Margarete Streicher. Die Lehre von der menschlichen Bewegung als Grundlage für die Neugestaltung des Schulturnens. In: Margarete Streicher. Natürliches Turnen. 2. Teil. Band 108 der Reihe: Pädagogik der Gegenwart. (Hrsg. Hermann Schnell). Wien/München 1971. S. 95.

<sup>10</sup> Margarete Streicher. Die Lehre von der menschlichen Bewegung als Grundlage für die Neugestaltung des Schulturnens. In: Margarete Streicher. Natürliches Turnen. 2. Teil. Band 108 der Reihe: Pädagogik der Gegenwart. (Hrsg. Hermann Schnell). Wien/München 1971. S. 96.

<sup>11</sup> Margarete Streicher. Grundriß einer Bewegungslehre. In: Margarete Streicher. Natürliches Turnen. 1. Teil. Band 107 der Reihe: Pädagogik der Gegenwart. (Hrsg. Hermann Schnell). Wien/München 1971. S. 145.

Markte zusammengezimmert worden war und den Pöbel durch kleine dramatischen Burlesken, mit Gesang und Tanz durchwebt, belustige.

Er versicherte mir, daß ihm die Pantomimik dieser Puppen viel Vergnügen machte, und ließ nicht undeutlich merken, daß ein Tänzer, der sich ausbilden wollte, mancherlei von ihnen lernen könne. ....

Er antwortete, daß ich mir nicht vorstellen müsse, als ob jedes Glied einzeln, während der verschiedenen Momente des Tanzes, von dem Maschinisten gestellt und gezogen würde.

Jede Bewegung, sagte er, hätte einen Schwerpunkt; es wäre genug, diesen, in dem Innern der Figur, zu regieren; die Glieder, welche nichts als Pendel wären, folgten, ohne irgendein Zutun, auf eine mechanische Weise von selbst.

Er setzte hinzu, daß diese Bewegung sehr einfach wäre; daß jedesmal, wenn der Schwerpunkt in einer **geraden Linie** bewegt wird, die Glieder schon **Kurven** beschrieben; und daß oft, auf eine bloß zufällige Weise erschüttert, das Ganze schon in eine Art rhythmische Bewegung käme, die dem Tanz ähnlich wäre.

Diese Bemerkung schien mir zuerst einiges Licht über das Vergnügen zu werfen, das er in dem Theater der Marionetten zu finden vorgegeben hatte. Inzwischen ahnte ich bei weitem die Folgen noch nicht, die er später daraus ziehen würde.

Ich fragte ihn, ob er glaubte, daß der Maschinist, der diese Puppen regierte, selbst ein Tänzer sein oder wenigstens einen Begriff vom Schönen im Tanz haben müsse.

Er erwiderte, daß wenn ein Geschäft, von seiner mechanischen Seite, leicht sei, daraus nicht folge, daß es ganz ohne Empfindung betrieben werden könne.

Die Linie, die der Schwerpunkt zu beschreiben hat, wäre zwar sehr einfach und, wie er glaube, in den meisten Fällen gerad. In Fällen, wo sie krumm sei, scheine das Gesetz ihrer Krümmung wenigstens von der ersten oder höchstens zweiten Ordnung; und auch in diesem letzten Fall nur elliptisch, welche Form der Bewegung den Spitzen des menschlichen Körpers (wegen der Gelenke) überhaupt die natürliche sei, und also dem Maschinisten keine große Kunst koste, zu verzeichnen.

Dagegen wäre diese Linie wieder, von einer anderen Seite, etwas Geheimnisvolles. Denn sie wäre nichts anders als der Weg der Seele des Tänzers; und er zweifle, daß sich der Maschinist in den Schwerpunkt der Marionette versetzt, d.h., mit andern Worten tanzt."<sup>12</sup>

---

<sup>12</sup> Heinrich von Kleist. Über das Marionettentheater. (aus den "Berliner Abendblättern" 1810/1811).



### III.

Es lohnt sich, sowohl bei Heinrich von Kleist als auch bei Margarete Streicher weiter zu lesen! Anschließend könnte man sich in Texte des Taijiquan vertiefen:

*"Der ganze Körper ist wie ein Qi,  
Oben und Unten sind ohne Neigung.  
Mache die Schritte wie die Katze sie führt,  
mobilisiere das Qi, wie man Seide wickelt.  
Bewegt sich eines, dann gibt es nichts, das sich nicht bewegt,  
In der Ruhe ist alles still und ruhig."<sup>13</sup>*

*"Mit der ersten Bewegung soll der ganze Körper  
insgesamt leicht und wendig sein.  
Besonders soll er gleich einem Münzstrang<sup>14</sup>  
verbunden und durchdrungen sein"<sup>15</sup>*

*"Besonders notwendig sind Durchdrungenheit und Verbundenheit  
(gleich einem Münzstrange)". .....*  
*"Der ganze Körper Glied für Glied [dem Münzstrange gleich]  
durchdrungen und verbunden, läßt nicht des Seidenhaares Raum an  
Unterbrechung zu."<sup>16</sup>*

*"Setzt man die Übung in diesem Sinne fort,  
dann wird der gesamte Körper wie von einem Faden durchzogen.*

---

<sup>13</sup> LI Yiyu: TAIJIQUAN TI YONG GE übersetzt von Rainer Landmann, zitiert in: Rainer Landmann. Taijiquan - Konzepte und Prinzipien einer Bewegungskunst - Analyse anhand der frühen Schriften. (Dissertation). Hamburg 1999.

<sup>14</sup> "Die Worte 'gleich einem Münzstrang verbunden und durchdrungen' beziehen sich auf die zwei Zeichen 'Guan' und 'Chuan', für die zusammen die Bedeutung 'sich durch etwas ziehen, durchdringen' angegeben wird. Gaphisch weisen beide auf Münzen hin, die in der Mitte ein Loch haben und auf einem Strang aufgefädelt sind - eine typische Art, die hier als Kupferkäschen bekannten chinesischen Münzen zusammenzubinden." Aus: European Institut for T'ai Chi Studies e. V. (Ömer Humbaraci, Rainer Landmann u.a.). Fallen unwichtige Bewegungen leichter? In: DAO - Magazin fernöstlicher LEBENS-Kunst: TAIJIQUAN- Sonderheft. Norderstedt o.J.

<sup>15</sup> TAIJIQUAN JING übersetzt von Rainer Landmann, zitiert in: Rainer Landmann. Taijiquan - Konzepte und Prinzipien einer Bewegungskunst - Analyse anhand der frühen Schriften. (Dissertation). Hamburg 1999.

<sup>16</sup> TAIJIQUAN JING übersetzt von Rainer Landmann, zitiert in: Rainer Landmann. Taijiquan - Konzepte und Prinzipien einer Bewegungskunst - Analyse anhand der frühen Schriften. (Dissertation). Hamburg 1999.

*Herz und 'Vorstellung' führen Qi und Kraft.  
 Gliedmaßen und Körper bewegen sich als ein Ganzes.  
 In der Bewegung gibt es nichts, das sich nicht bewegt.  
 In der Ruhe ist alles ruhig.  
 In der Schnelligkeit gibt es nichts, das nicht schnell ist.  
 In der Gemächlichkeit ist alles langsam [...]  
 'Vorstellung' und Qi sind Herrscher, Knochen und Fleisch  
 Beamte [...]  
 Herrscher und Gefolge hängen voneinander ab.  
 Oben und Unten folgen einander.  
 Der ganze Körper ist ein Qi."<sup>17</sup>  
 "Und dann, wenn die Hundert Knochen, die Muskel und Gelenke  
 miteinander verbunden sind,  
 dann treten [auch] Oben und Unten, Außen und Innen unschwer  
 miteinander in Verbindung,  
 bis man das Aufgelöste zu einer Ganzheit zusammenfügt,  
 und das voneinander geteilte verbindet.  
 Die Vier Gliedmaßen und die Hundert Knochen,  
 zusammen kehren sie in ein Qi zurück."<sup>18</sup>*

*"Die JIN-Kraft eines Ganzen gleichzeitig verbundenen Körpers  
 bedeutet, daß die Gelenke des ganzen Körpers Stelle für Stelle  
 miteinander korrespondieren und verbunden sind. Wenn die Hände  
 mit den Füßen zusammen sind, dann ist es korrekt."<sup>19</sup>*

*"Die Bewegungen im Faustkampf beruhen ganz auf der Führung der  
 Hände. Der Schlüssel zum Drehen beruht auf dem Lockern der  
 Schultern. Mit andauernder Übung öffnen sich die Gelenkspalten der  
 Schultern von selbst, man vermag es nicht zu erzwingen. Lockern  
 sich die linke und rechte Schulter nicht, dann ist der Schlüssel zum  
 Drehen nicht wendig. Die Schultern lockern, ist nicht, daß man sie  
 herunterhängen läßt. Wenn sich die Schultergelenke öffnen, dann  
 lockern sich die Schultern von selbst nach unten."<sup>20</sup>*

<sup>17</sup> LI Yiyu: SHEN QI YUN XING GE. (Lied über die Mobilisierung und Führung von Geist und Qi) übersetzt von Rainer Landmann, zitiert in: Rainer Landmann. Taijiquan - Konzepte und Prinzipien einer Bewegungskunst - Analyse anhand der frühen Schriften. (Dissertation). Hamburg 1999.

<sup>18</sup> CHEN Zhangxing: TAIJIQUAN SHI DA YAO LUN. übersetzt von Rainer Landmann, zitiert in: Rainer Landmann. Taijiquan - Konzepte und Prinzipien einer Bewegungskunst - Analyse anhand der frühen Schriften. (Dissertation). Hamburg 1999.

<sup>19</sup> CHEN XIN GUANYU GUANHAI SHISAN MUDI YULU. (Aufzeichnungen von Zitaten über die dreizehn Themen der Organe und des Skellets von CHEN Xin) übersetzt von Rainer Landmann, zitiert in: Rainer Landmann. Taijiquan - Konzepte und Prinzipien einer Bewegungskunst - Analyse anhand der frühen Schriften. (Dissertation). Hamburg 1999.

<sup>20</sup> CHEN XIN TAIJIQUAN LUNFEN LEI YULUE. übersetzt von Rainer Landmann, zitiert in: Rainer Landmann. Taijiquan - Konzepte und Prinzipien

*"Führt man diese Übung aus,  
dann wird der ganze Körper wie von einem Faden durchzogen.  
Herz und 'Vorstellung' führen Qi und Kraft (LI),  
und Glieder und Knochen bewegen sich zusammen als Ganzes.  
Sobald sich eines bewegt, gibt es nichts, das sich nicht bewegt.  
Sobald eines ruht, ist alles still.  
Ist eines schnell, so gibt es nichts, das nicht schnell ist.  
Ist eines langsam, sind alle langsam und gemächlich."<sup>21</sup>  
"Die Hände mit den Füßen, die Ellbogen mit den Knien, die  
Schultern mit den Hüften,  
Oben und Unten, Links und Rechts, Vorne und Hinten,  
bei den Gesten des Bewegens, des Kreisens und des Anhaltens  
korrespondiert ebenso jedes miteinander.  
Beim Öffnen öffnet sich alles,  
beim Verbinden verbindet sich alles" .....  
"Die Gelenke sollen einander entsprechen,  
passen sie nicht gut, dann ist man kraftlos."<sup>22</sup>*

*"Sogar der eine Körper des Menschen,  
der ganze Körper von oben bis unten bildet zusammen das TAIJI,  
und so bildet auch der ganze Körper von oben bis unten die Faust,  
und es ist nicht so, daß man eine Faust [allein] nehmen und als  
Faust betrachten kann."<sup>23</sup>*

*"Man denke stets daran:  
Wenn sich eins bewegt, dann gibt es nichts, was sich nicht bewegt.  
Wenn eins bewegungslos ist, dann gibt es nichts,  
was nicht bewegungslos ist"<sup>24</sup>*

---

einer Bewegungskunst - Analyse anhand der frühen Schriften. (Dissertation). Hamburg 1999.

<sup>21</sup> LI Yiyu: SHEN QI YUN XING GE. übersetzt von Rainer Landmann, zitiert in: Rainer Landmann. Taijiquan - Konzepte und Prinzipien einer Bewegungskunst - Analyse anhand der frühen Schriften. (Dissertation). Hamburg 1999.

<sup>22</sup> CHEN XIN GUANYU GUANHAI SHISAN MUDI YULU. übersetzt von Rainer Landmann, zitiert in: Rainer Landmann. Taijiquan - Konzepte und Prinzipien einer Bewegungskunst - Analyse anhand der frühen Schriften. (Dissertation). Hamburg 1999.

<sup>23</sup> CHEN Xin: TAIJIQUAN TUI YUAN JIE. übersetzt von Rainer Landmann, zitiert in: Rainer Landmann. Taijiquan - Konzepte und Prinzipien einer Bewegungskunst - Analyse anhand der frühen Schriften. (Dissertation). Hamburg 1999.

<sup>24</sup> WU Yuxiang: SHISAN SHI XINGGONG XIN JIE. übersetzt von Rainer Landmann, zitiert in: Rainer Landmann. Taijiquan - Konzepte und Prinzipien einer Bewegungskunst - Analyse anhand der frühen Schriften. (Dissertation). Hamburg 1999.

#### IV.

Nun könnte man diese Gedanken weiterführen und fragen, welche *"Kräfte"* mit den unterschiedlichen chinesischen Bezeichnungen gemeint sein könnten.

Man könnte mit der Frage beginnen, was mit **"Schwerkraft"** eigentlich gemeint sei.

Bei Margarete Streicher ist mit dem Bild der Waage vorerst die **Gravitation der Erde** gemeint. Auch in chinesischen Texten gibt es eine Fülle von Stellen, die auf das Wirken der *Gravitation* der Erde hinweisen<sup>25</sup>. Einige wiederum zeigen die Bedeutung der **"rohen Muskelkraft"** ("LI") sowie das Wirken der **"Reaktionskraft"** ("JIN"), **die durch den Körper zu leiten ist**, auf.<sup>26</sup> Auch wird Bezug genommen auf die (für uns) *externen Kräfte*, mit welchen der Gegner auf uns einwirkt ("LI" und "JIN").

Im Dunkeln bleiben das "QI", aber auch die *Gravitation*, **die wir selbst ausüben**, bzw. die unseren Körper als *Ganzes "attraktiv"* zusammenhält: also nicht die *"Gravitation der Erde"*, sondern die *"Gravitation unserer eigenen Masse"*.

Bilder der Mondlandung und solche vom menschlichen Bewegen in Weltraumstationen zeigen uns ein Umfeld, in welchem die **fremde Gravitation** geringer ist als auf der Erde. Dies ermöglicht ein Schweben im Raum. Wir können uns daher heute eine **"Schwerelosigkeit"** im Weltraum auch lebhaft vorstellen.

---

<sup>25</sup> vgl. Rainer Landmann. Taijiquan - Konzepte und Prinzipien einer Bewegungskunst - Analyse anhand der frühen Schriften. (Dissertation). Hamburg 1999 und European Institut for Tai Chi Studies e. V. (Ömer Humbaraci, Rainer Landmann u.a.). Fallen unwichtige Bewegungen leichter? In: DAO- Magazin fernöstlicher LEBENS-Kunst: TAIJIQUAN- Sonderheft. Norderstedt o.J.

<sup>26</sup> vgl. meine Projektpapiere Nr.2: Natur und Kunst im 'Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining'. Hamburg 30. 11. 1998 und Nr. 7: Aufrichtung und Fortbewegung im 'Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining'. Hamburg 31. 12. 1998.

Was ist mit dieser "*Schwerelosigkeit*" gemeint? Doch nur, daß die Einwirkung einer **fremden Gravitation**, zum Beispiel der "*Masse der Erde*", auf unsere "**eigene kleine Masse**" schwindet.

Dies bedeutet aber **nicht**, daß wir auch selbst unsere eigene Masse und damit unsere zwar geringe, aber dafür **eigene Gravitation** verlieren.

Würden wir nämlich die uns **zusammenhaltenden**, uns "*Grenzen setzenden*" und uns "*ein Zentrum gebenden*" **attraktiven** Kräfte, zu denen auch unsere **eigene Gravitation** gehört, verlieren, dann würden wir sofort im Weltraum zerstrahlen. Dies geschieht aber nicht. Im "*schwerelosen*" Zustand gruppiert sich vielmehr unsere eigene **Körpermasse** nach wie vor um unseren eigenen **Körperschwerpunkt** "an-nähernd" (als Prozeß!) im "*Gleichgewicht*".

Wie wir uns auch krümmen mögen, wodurch sich unser Schwerpunkt dann auch außerhalb unseres Körpers befinden kann, nie bewegt sich der Schwerpunkt aus dem Körper hinaus, sondern immer nur unser Körper von seinem Schwerpunkt weg, der selbst in "*relativer Ruhe*" beharrt.

Wenn die Ansicht stimmt, daß ein ruhender Körper nur durch eine *äußere Kraft* (bzw. durch eine *Reaktionskraft*) von seinem Ort wegbewegt (bzw. von seiner Bewegungsrichtung und -geschwindigkeit abgebracht) werden kann, dann würde dies auch für den "*schwerelosen*" Zustand gelten.

Dies vorausgesetzt, würden wir es eben nicht schaffen, egal wie wir unsere Körpermassen um den "*relativ ruhenden*" **Körperschwerpunkt** verwindend oder rotierend herumbewegen (bzw. auch *pulsierend* von ihm entfernen und ihm nähern), unseren **Körperschwerpunkt** selbst fortzubewegen.

Eine "**magische Kraft**" würde uns **als Ganzes** festhalten und dafür sorgen, daß wir bestenfalls ins Rotieren kämen und uns dann als Wirbel gebärden würden.

Erst, wenn wir uns von Teilen unserer eigenen Masse trennen und jene durch "**repulsives**<sup>27</sup> **Selbstbewegen**" von uns abstoßen würden, könnten wir

---

<sup>27</sup> mit einer "*repulsiven*" Bewegung ist hier eine "*öffnende*" und "*fließend*" den Raum "*erweiternde*" Bewegung gemeint im Unterschied zu einer "*attraktiven*" Bewegung, die raumverkleinernd "*zentriert*", "*Grenzen*" aufzieht, verdichtend zusammenführt und "*zusammenhält*".

*Reaktionskräfte* erzeugen, die uns (unserer Wirkrichtung entgegen) fortbewegen.

Um mich aus eigener Kraft fortzubewegen, müßte ich also "**repulsiv**"<sup>28</sup> einen Teil meiner "*eigenen Masse*" **opfern**, indem ich zum Beispiel in den Weltraum spucke oder auch nur *repulsiv* Wärme abstrahle. Ich müßte mich **quantitativ** verändern.

Alle Bewegungen **innerhalb der Grenze** eines *Ganzen* haben keinen Einfluß auf das **Fortbewegen** des *Ganzen*.

Erst, wenn eine innere Bewegung die *Grenze* des *Ganzen* "**transzendiert**" (**quantitativ** durchbricht, überschreitet), wird das *Ganze* aus sich heraus bewegt: wird es fortbewegt oder **schlägt** in eine andere Qualität um.

Dies gilt einerseits. Andererseits werden **im Ganzen** alle Glieder bewegt, wenn sich ein einziges **als Ganzes** zu bewegen beginnt.

**"Bewegt sich eins, bewegt sich alles. Es gibt dann nichts, was unbewegt bliebe!"**

Aber auch dies kann sich wieder ändern:

Dies geschieht, wenn das *Ganze* sich **selbst organisiert**, d.h. wenn es in sich *Strukturen* schaffend **Grenzen** aufzieht, mit diesen *Grenzen* **Unterräume** abtrennt und diese jeweils mit *Grenzen* zu **Unterganzen** (*Organen*) zusammenhält.

Nun kann sich **in** jedem *Unterganzen* wieder alles bewegen, ohne daß dadurch auch das jeweilige *Unterganze* selbst bewegt wird und damit auch alle anderen *Unterganzen* in Bewegung setzt.

## V.

Qualitativ betrachtet entsteht in der spezifisch eingegrenzten *Qualität* "**Toleranz**"<sup>29</sup>, **Variabilität** und **Flexibilität**, in der sich das **Individuelle** bewegen kann, ohne als *Ganzes* eine andere Qualität zu werden.

<sup>28</sup> vgl. mein Projektpapier Nr. 12: Bewegung und Pulsation im 'Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining' - Zur Erinnerung an Friedrich Engels. Hamburg, 23. 04. 1999.

<sup>29</sup> vgl. Horst Tiwald. Im Sport zur kreativen Lebendigkeit. Bewegung und Wissenschaft. Philosophische Grundlegung der Sportwissenschaft. Hamburg 2000: b&d Verlag.

Die *Grenzen* dieser "*Organe*" können aber wiederum "*tranzszendiert*" werden, wenn sich, einem "*Münzstrange*" gleich, die *Unterganzen* "**kraftschlüssig**" miteinander zum **Ganzen** verbinden.

Über den "*Münzstrang*" kann nun die Bewegung "*grenzüberschreitend*" von einem Glied zum anderen "*transzendieren*".

Nun bewegen sich im *Ganzen* wieder alle *Unterganzen*, wenn sich bloß ein einziges *Unterganzen* zu bewegen beginnt.

Ein organisches *Ganzes* kann nur überleben, weil es in sich immer wieder **selbst** *Toleranz* und *Flexibilität* **organisiert**. Das trifft für das körperliche Balancieren im Schwerkraftfeld der Erde genau so zu, wie für die Gesellschaft. Dies hat Gregory Bateson<sup>30</sup> deutlich herausgearbeitet.

*"Mit Ross Ashby nehme ich an, daß jedes biologische System (z. B. die ökologische Umwelt, die menschliche Zivilisation und das System, welches die Kombination aus diesen beiden sein muß) mit Hilfe verbundener Variablen beschreibbar ist, wobei es für jede gegebene Variable eine obere und eine untere Toleranzschwelle gibt, jenseits deren Verdruß, Krankheit und letzten Endes Tod eintreten müssen. Innerhalb der Grenzen kann sich die Variable ändern (und wird geändert), um **Anpassung** zu gewährleisten. Wenn eine Variable unter Belastung einen Wert annehmen muß, der sich ihrer oberen oder unteren Toleranzgrenze nähert, werden wir sagen, daß das System mit Bezug auf diese Variable '**verfestigt**' ist oder daß es ihm in dieser Hinsicht an '**Flexibilität**' mangelt."*<sup>31</sup>

<sup>30</sup> der amerikanische Ethnologe, bzw. Anthropologe, Gregory Bateson gilt als einer der wichtigsten Denker unseres Jahrhunderts. Er ist in vielen Wissenschaften, wie Biologie, Soziologie, Kybernetik, Psychologie usw., bewandert. Besonders bekannt wurde er durch den von ihm geprägten Begriff '*double bind*', der eine widersprüchliche zwischenmenschliche Verstrickung, eine "*Beziehungsfalle*", benennt. In dieser "*Beziehungsfalle*" bekommt eine Person, in einer lebenswichtigen Beziehung, von der Bezugsperson zwei eine konkrete Situation betreffende, aber gegensätzliche Botschaften. Dies erfolgt meist auf verschiedenen Kommunikationsebenen, so daß die betroffene Person den Konflikt nicht durchschauen kann.

Auf welche Botschaft nun die betroffene Person in der konkreten Situation auch reagiert, immer macht sie im Sinne der anderen Botschaft, der sie wegen des Widerspruches nicht folgen konnte, etwas falsch.

Gregory Bateson entwickelte aus derartigen Beobachtungen, die er im Rahmen seiner Feldforschung auf Bali machte, eine kommunikationstheoretische Vorstellung für das Entstehen der *Schizophrenie*.

<sup>31</sup> Gregory Bateson. (Übers. Hans Günter Holl. *Ökologie des Geistes - Anthropologische, psychologische, biologische und epistemologische Perspektiven*. Frankfurt/Main 1981. S. 636.

*"Das gesunde System, von dem oben geträumt wurde, läßt sich mit einem Akrobaten auf einem Hochseil vergleichen. Um die fortdauernde Wahrheit seiner Grundprämisse ('Ich bin auf dem Seil') aufrecht zu erhalten, muß er die Freiheit besitzen, sich von einer unstabilen Position zur anderen zu bewegen, d.h. gewisse Variablen, wie die Stellung seiner Arme und die Häufigkeit seiner Armbewegungen müssen eine große Flexibilität besitzen, die er verwendet, um die Stabilität anderer, fundamentalerer und allgemeinerer Charakteristika beizubehalten. Wären seine Arme festgebunden oder gelähmt (von der Kommunikation isoliert), dann müßte er fallen. ....*

*Man achte nebenbei darauf, daß die Analogie vom Akrobaten auch auf einer höheren Ebene anwendbar ist. Während der Zeit, in welcher der Akrobat **lernt**, seine Arme richtig zu bewegen, ist er auf ein Sicherheitsnetz unter ihm angewiesen, d.h. er muß gerade die Freiheit haben, vom Seil zu fallen. Freiheit und Flexibilität im Hinblick auf die grundlegendsten Variablen können während des Lernprozesses sowie während des Prozesses, ein neues System durch sozialen Wandel hervorzubringen, notwendig sein.<sup>32</sup>*

*"Das Phänomen der Gewohnheitsbildung sortiert Ideen aus, die eine wiederholte Anwendung überleben, und ordnet sie unter eine mehr oder weniger separate Kategorie. Diese bewährten Ideen werden dann für die unmittelbare Anwendung ohne gedankliche Überprüfung verfügbar, während die flexibleren Teile des Geistes für die Verwendung bei neueren Problemen aufgespart werden können.*

*Mit anderen Worten: die Häufigkeit der Verwendung einer gegebenen Idee wird zu einer Determinante ihres Überlebens in der Ökologie von Ideen, die wir als Geist bezeichnen; und darüber hinaus wird das Überleben einer häufig verwendeten Idee noch durch die Tatsache begünstigt, daß Gewohnheitsbildung dazu tendiert, die Idee aus dem Bereich kritischer Überprüfung zu entfernen.<sup>33</sup>*

*"Wie mir ein japanischer Zen-Meister einmal gesagt hat: **'Sich an irgend etwas zu gewöhnen, ist etwas Schreckliches'**.*

---

<sup>32</sup> Gregory Bateson. (Übers. Hans Günter Holl). Ökologie des Geistes - Anthropologische, psychologische, biologische und epistemologische Perspektiven. Frankfurt/Main 1981. S. 639.

<sup>33</sup> Gregory Bateson. (Übers. Hans Günter Holl). Ökologie des Geistes - Anthropologische, psychologische, biologische und epistemologische Perspektiven. Frankfurt/Main 1981. S. 643.



*Aus alledem folgt, daß man, um Flexibilität in einer gegebenen Variable zu erhalten, entweder Flexibilität **üben** oder die eingreifenden Variablen direkt kontrollieren muß.*<sup>34</sup>

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 *Bewegen** hält im übergeordneten *Muster* die *Untermuster* wie ein "*Münzstrang*" 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.**"*<sup>35</sup>

Ein "*Muster*" ist für mich eine geordnete Ansammlung von "*Unterschieden*", von *Grenzen*. *Muster* sind daher aus meiner Sicht "***Kinder des grenzsetzenden *Bewegens****".

**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****
- ***fließend raumöffnendem ("repulsivem") *Bewegen****

aufzudecken.

<sup>34</sup> Gregory Bateson. (Übers. Hans Günter Holl). *Ökologie des Geistes - Anthropologische, psychologische, biologische und epistemologische Perspektiven*. Frankfurt/Main 1981. S. 645.

<sup>35</sup> Gregory Bateson. (Übers. Hans Günter Holl). *Geist und Natur - Eine notwendige Einheit*. Frankfurt/Main 1982. S. 19.

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 seine **Organe**, sondern alle **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**"<sup>36</sup> oder dem "**Nichts**" nahesteht.

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**"<sup>37</sup>.

"**Fülle**" und "**Nichts**" bilden im *Bewegen* eine **komplementäre Einheit**"<sup>38</sup>.

<sup>36</sup> vgl. mein Projektpapier Nr. 10: MuDo im 'Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining'. (Hamburg, 20. 02. 1999.

<sup>37</sup> vgl. Horst Tiwald. Im Sport zur kreativen Lebendigkeit. Bewegung und Wissenschaft. Philosophische Grundlegung der Sportwissenschaft. Hamburg 2000: b&d Verlag.

<sup>38</sup> Das Wort "**komplementär**" ist hier im Sinne von "*sich gegenseitig ergänzend*" gemeint. Das *Ganze* setzt sich zu *Polen* auseinander, die sich gegenseitig brauchen, obwohl sie einseitig erscheinen. Für sich alleine betrachtet besitzt jeder *Pol* in sich selbst eine neue *Komplementarität* und setzt sich ebenfalls wieder *komplementär* auseinander. Die *Komplementarität* kehrt auf allen Stufen, bzw. Ebenen des Auseinandersetzens wieder.

Das chinesische Symbol für das gegenseitige "*Verwinden*" von Yin und Yang ("*verwinden*" im doppelten Sinn: sowohl im Sinne von "*gegenseitig verdrehen*", als auch im dem Sinne, wie man zum Beispiel "*ein Leid verwindet*") bringt das gut zum Ausdruck. 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.

## VI.

Die Wörter "*Nichts*", *Fülle*" und "*Leere*" werden in den für diese Thematik relevanten Texten leider ganz unterschiedlich verwendet.

Das hier mit "*Nichts*" gemeinte, hat einerseits nichts mit jener "*Leere*" zu tun, wie sie im Buddhismus ein zentraler Begriff ist.

Die "*Leere*" an **Form** bezeichnet dort die "*Fülle*" des **Inhalts**. "*Leere*" und "*Fülle*" meinen in diesem Sinne das Gleiche. Deshalb sollte man, wenn ich vom "*Nichts*" spreche, nicht an das Wort "*Leere*" denken!.

Anderserseits findet sich Im Taijiquan der Unterschied "*Leere* und *Fülle*", etwa in dem Sinne, daß mit dem im Stand belasteten Bein die "*Fülle*", mit dem unbelasteten Bein die "*Leere*" gemeint ist, die beim Gewichtverlagern, bzw. beim **Pendeln im Gleichgewicht**, ständig "*pulsierend*" wechselt.

Auch diese Unterscheidung liegt quer zu dem, was ich mit "*Nichts*" und "*Fülle (Leere)*" unterscheide.

Was ich mit "*Fülle*" meine, ist das, was im Buddhismus oft auch mit "*Leere*" bezeichnet wird. In den vom Zen beeinflussten Bewegungskünsten hat der Begriff der "*Leere*" ganz zentrale Bedeutung.<sup>39</sup>

Die deutschen Übersetzungen fernöstlicher Texte verleiten oft dazu, die "*Leere*" mit dem "**Nichts**" gleichzusetzen. Mit den Wörtern "*leer*", "*nichts*", "*ohne*", "*kein*", usw. wird dabei relativ beliebig umgegangen.

---

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 und spannen zwischen sich ein "*Feld*" auf. Vergleiche auch den Begriff "*Verwinden*" bei Martin Heidegger, wie ihn Gianni Vattimo herausarbeitet.

Gianni Vattimo. Nihilismus und Postmoderne in der Philosophie. In: Wolfgang Welsch (Hrsg.). Wege aus der Moderne. Schlüsseltexte der Postmoderne-Diskussion. Weinheim 1988.

<sup>39</sup> Garma C. C. Chang. Mahamudra-Fibel - Einführung in den tibetischen Zen-Buddhismus. Wien 1979.

Max Walleser (Übers.). Die Mittlere Lehre des Nagarjuna. (tibet. Vers.) Heidelberg 1911. (chin. Vers.) Heidelberg 1912.

Max Walleser. (Übers.). Prajnaparamita - Die Vollkommenheit der Erkenntnis. Göttingen 1914.

Wir wollen uns dem Verständnis der "Leere" annähern, indem wir uns klar machen, was **eigentlich** mit "Inhalt" gemeint ist.

Jede Erscheinung hat zwei Seiten. Sie hat einen "**Inhalt**" und sie hat eine "**Form**". Beide bilden in der "Erscheinung" eine untrennbare Einheit.

Der "**Inhalt**" ist schon der Definition nach das "Gegenteil" zur "**Form**". Er ist **nicht** die differenzierte Struktur der Form, die ja bloß eine "Form in der Form" wäre.

Der "**Inhalt**" selbst ist formlos, er ist **leer an "Form"**, aber er ist **inhaltliche Fülle**.

Oft wird in Übersetzungen mit dem Wort "Nichts" das bezeichnet, was wir hier mit "Leere" meinen: die "Leere" als inhaltliche, formlose "Fülle".

Die "Leere" ist nicht das "**Nichts**" der Angst und des Zitterns. Dieses "Nichts" ist als Erlebnis, im Unterschied zur erlebbaren "Leere", das Zerschneiden der vom "Inhalt" **bereits losgelösten "Form"**, das Schwinden der **abstrahierten "Form"**.

Dieses Zerschneiden der bereits **inhaltlosen "Form"** ereignet sich oft als ein "Loslassen" von der **Sprache**. In diesem Falle ist es dann ein "Loslassen" von einem Sprachgewirr, dem nichts mehr "**inhaltlich**" (*intuitiv*) **gegenwärtig** ist, und welches das Bewußtsein nur mehr gefangen hält.

Dieses "Loslassen" von der vom "Inhalt" bereits losgelösten, abstrahierten Sprache führt in das (in)**haltlose** Erlebnis des "Nichts". In diesem "**Ent-Setzen**" scheint dann **beides** verloren, neben dem "**Inhalt**" nun auch die "Form".

Dieses Erlebnis des "Nichts" führt aber, auf dem Weg zum "Satori"<sup>40</sup>, über eine intensive **orientierungslose** Angst hinein in den "Inhalt"

---

<sup>40</sup>"Die Geisteshaltung, die Buddha vorgeschrieben hat und die nach seiner Ansicht allein zur wahren Schau befähigt, soll erreicht werden. Erst dieser Zustände völliger 'Leere', der ungemein schwierig ist und den sich die Europäer gar nicht vorstellen können, stellt den Ausgangspunkt für das wahre Erkenntnisvermögen dar, das höher ist als das Denken und alle sonst gebrauchten Urteilsmittel. Es kann auf diese völlig verzichten, ist von ihnen gänzlich unabhängig und würde von ihnen gestört.

Die Erreichung dieses Zustandes ist 'Satori', jene wahre und mit Worten nicht wiederzugebende Einsicht in das Wesen des Seins, ein unmittelbares Wissen um alle Dinge in der Weise, daß man völlig mit ihnen eins wird und sie nicht mehr von außen, als Zweites beurteilt. Man ist selbst das Erkannte und alles hat denselben Rang, es gibt keine Wertung von vorteilhaft und schlecht, hoch und niedrig, gut oder böse." ...

der "Form" des "**Hier und Jetzt**", also hinein in die Welt der Unterscheidungen.

Es wird dadurch ein realer, **unmittelbarer**, ein **nicht** durch Sprache **vermittelter**, sondern ein direkter Bezug zum und (In)**Halt** im konkreten "*Hier und Jetzt*" gewonnen. Nicht jenseits der Welt der Erscheinungen, sondern mitten in ihr wurzelt dieses Erleben. Die konkrete reale Erscheinung zeigt sich dann "**wie neu**", nun eben als eine mit "*Inhalt*" **gefüllte** "Form".

Hier ist der "*Inhalt*" nicht, wie in der **Sprache**, die "**Formen in der Form**". Es wird vielmehr der **reale** "*Inhalt*" gegenwärtig, der definitionsgemäß als "**formlos**" bezeichnet wird.

Im Erleben wird der "*Inhalt*" als eine "*formlose Fülle*", als "**Leere an Form**" erlebt.

Der "*Inhalt*" ist **Halt**-gebendes gegenwärtiges "**Da-Sein**".

---

*"Der Zustand der 'Leere' stellt einerseits nicht, wie vielfach geglaubt wird, im Buddhismus das Ziel des Strebens dar. Nein, dieser Zustand ist die Grundlage erst allen Handelns, Denkens, allen Aufenthalts in dieser Dimension.*

*Erst wer diese Basis erreicht hat, kann von ihr ausgehend in Übereinstimmung mit den kosmischen Gesetzen zum Wohle seiner Entwicklung sich im Seienden befinden. Andererseits ist der diesen Zustand Erlebende angefüllt mit der Unendlichkeit des Absoluten, oder wie immer man es bezeichnen will"*

aus: Jae Hwa Kwon. Zen-Kunst der Selbstverteidigung - Taekwon-Do - Karate. Bern/München/Wien 1976. S 11 und S 20.

*"Satori muß sich inmitten der Unterscheidung entfalten. Ebenso wie es Zeit und Raum und ihre Begrenzungen übersteigt, ist es auch in ihnen."*

*"Das Satori steht fest auf der absoluten Gegenwart erbaut, auf dem Ewigen Jetzt, in dem Zeit und Raum zusammengewachsen sind und sich doch zu unterscheiden beginnen."*

*"Satori wird erlangt, wenn die Ewigkeit in die Zeit eindringt oder in die Zeit eingreift"* aus: Daisetz Teitaro Suzuki. Leben aus Zen. München-Planegg 1955.