

Leibhafte Lebenskunst – Selbstkultivierung im Taijiquan

- BAND 2 -

Inauguraldissertation
zur Erlangung des Grades eines Doktors der Philosophie
im Fachbereich Psychologie und Sportwissenschaften
der Johann Wolfgang Goethe-Universität
Frankfurt am Main

vorgelegt von

Friederike Beier
aus Heidelberg

Frankfurt am Main

2019

1. Gutachter: Prof. Dr. Robert Gugutzer, Frankfurt
 2. Gutachterin: Prof. em. Dr. Gudula Linck, Freiburg
- Tag der mündlichen Prüfung: 12.02.2020

GLIEDERUNGSÜBERSICHT GESAMT

1 Einleitung

- 1.1 Kontexte und Zielsetzungen
- 1.2 Zur Struktur der vorliegenden Arbeit
- 1.3 Begrifflichkeiten und sprachlich-technische Hinweise

2 Taijiquan – Grundzüge

- 2.1 Entstehungsgeschichte(n) zum Taijiquan
 - 2.1.1 Zur Einordnung und Entstehung des Taijiquan
 - 2.1.2 Von der Legende zur Gegenwart
- 2.2 Praxis des Taijiquan
 - 2.2.1 Übungsformen
 - 2.2.2 Bewegungsmodus
 - 2.2.3 Bewegungsprinzipien

3 Selbstkultivierung im Taijiquan – eine qualitative Studie

- 3.1 Zum Stand der Taijiquan-Forschung
- 3.2 Studienkonzeption
 - 3.2.1 Methodologisches Vorgehen
 - 3.2.2 Forschungsfragen und methodische Implikationen
 - 3.2.3 Hermeneutik und (Neue) Phänomenologie
 - 3.2.4 Biographische Prägungen und Erkenntnisprozess
- 3.3 Forschungsmethodik
 - 3.3.1 Studienverlauf – Überblick
 - 3.3.2 Methode der Datenerhebung
 - 3.3.3 Methoden der Datenauswertung
 - 3.3.4 Rekrutierung und Stichprobe
 - 3.3.5 Validierungsverfahren
- 3.4 Darstellung der Ergebnisse
 - 3.4.1 Einzelfalldarstellungen
 - 3.4.2 Ergebniszusammenstellung und Ausblick

4 Interdisziplinäre Bezüge – (alt-)chinesische Konzepte

- 4.1 Philosophisch-anthropologische Grundlagen und ihre Bezüge zum Taijiquan
 - 4.1.1 Qi
 - 4.1.2 Himmel, Erde, Mensch
 - 4.1.3 Leib und Körper
 - 4.1.4 Herz und Geist
 - 4.1.5 Exkurs: Altchinesische Praktiken der Leibbemeisterung
 - 4.1.6 Bezüge in den Frühen Schriften des Taijiquan
- 4.2 Spezifische anthropologische Konzepte des Taijiquan
 - 4.2.1 Yi – Vorstellung
 - 4.2.2 Jin – Kraft des Taijiquan
- 4.3 Altchinesische Kosmogonie und ihre Bezüge zum Taijiquan
 - 4.3.1 Dao und Wuji – unbestimmtes Sein
 - 4.3.2 Yin und Yang – Polarität
 - 4.3.3 Wuxing und Bagua – Wandel und Ordnung
- 4.4 Selbstkultivierung im Taijiquan – Zwischenfazit

4.5 Altchinesische Traditionen der Selbstkultivierung

- 4.5.1 Konfuzianische Selbstkultivierung
- 4.5.2 Daoistische Selbstkultivierung
- 4.5.3 Fazit: Taijiquan vor dem Hintergrund altchinesischer Selbstkultivierung

5 Interdisziplinäre Bezüge – westliche Konzepte

5.1 Lebenskunst und Selbstsorge

- 5.1.1 Exkurs: Leibliche Erkenntnisformen in der europäischen Frühantike
- 5.1.2 Antike Ansätze der Lebenskunst
- 5.1.3 Lebenskunst in der westlichen Moderne – die Konzeption W. Schmid
- 5.1.4 Leibhafte Lebenskunst – das Programm der Somaästhetik

5.2 Leibphänomenologische Perspektiven

- 5.2.1 Außenbezug und Responsivität – Bernhard Waldenfels
- 5.2.2 Spüren, personale Regression und Emanzipation – zur Leibtheorie Hermann Schmitz'
- 5.2.3 Leibbewusstsein – Gernot Böhme

5.3 Körpersoziologische Impulse

- 5.3.1 Leibliches Verstehen und leiblich intelligentes Handeln
- 5.3.2 Habituelle Transformation

5.4 Sport- und bewegungspädagogische Anknüpfungspunkte

- 5.4.1 Bewegungs- und Weltorientierung in Sport und Bewegen
- 5.4.2 Körpererfahrung im Sport
- 5.4.3 Leibliche Wahrnehmung und Erkenntnis
- 5.4.4 Leibesführung und Lebensführung
- 5.4.5 Taijiquan in pädagogischen Praxiskonzepten

5.5 Leib und Lebenskunst – Zusammenfassung

6 Hermeneutisch-phänomenologisch orientierte Analyse

6.1 Taijiquan als leibhafte Lebenskunst

- 6.1.1 Von der Gesundheits- zur Lebenspraxis
- 6.1.2 Lebensbemeisterung qua Leibbemeisterung

6.2 Aufwertung von Innen, Leere und Unten – Erfahrungsbereiche

- 6.2.1 Gleichzeitigkeit von Gelöstheit und Orientiertheit
- 6.2.2 Selbstökologie – das Innen als Basis
- 6.2.3 Veränderte situative Responsivität

6.3 Bedingungen der Möglichkeiten

6.4 Taijiquan – ein eigenständiger Erfahrungskomplex?

- 6.4.1 Reflexion der Raumbezüge und des Leibverhältnisses im Taijiquan

7 Zusammenfassende Ergebnisse und kritische Selbstreflexion

- 7.1 Ergebniszusammenfassung und Beantwortung der Fragestellungen
- 7.2 Einordnung der Ergebnisse
- 7.3 Mehrwert der Forschung
- 7.4 Reflexion des methodischen Vorgehens und Ausblick

8 Schlussbetrachtung

Literatur

Anhang

INHALTSVERZEICHNIS – BAND 2

TABELLENVERZEICHNIS	2
ABBILDUNGSVERZEICHNIS	2
5 INTERDISZIPLINÄRE BEZÜGE – WESTLICHE KONZEPTE	3
5.1 Lebenskunst und Selbstsorge	3
5.1.1 Exkurs: Leibliche Erkenntnisformen in der europäischen Frühantike	5
5.1.2 Antike Ansätze der Lebenskunst	8
5.1.3 Lebenskunst in der westlichen Moderne – die Konzeption W. Schmid	14
5.1.4 Leibhafte Lebenskunst – das Programm der Somaästhetik	17
5.2 Leibphänomenologische Perspektiven	23
5.2.1 Außenbezug und Responsivität – Bernhard Waldenfels	24
5.2.2 Spüren, personale Regression und Emanzipation – zur Leibtheorie Hermann Schmitz'	29
5.2.3 Leibbewusstsein – Gernot Böhme	34
5.3 Körpersoziologische Impulse	37
5.3.1 Leibliches Verstehen und leiblich intelligentes Handeln	39
5.3.2 Habituelle Transformation	44
5.4 Sport- und bewegungspädagogische Anknüpfungspunkte	47
5.4.1 Bewegungs- und Weltorientierung in Sport und Bewegungen	47
5.4.2 Körpererfahrung im Sport	52
5.4.3 Leibliche Wahrnehmung und Erkenntnis	56
5.4.4 Leibesführung und Lebensführung	59
5.4.5 Taijiquan in pädagogischen Praxiskonzepten	64
5.5 Leib und Lebenskunst – Zusammenfassung	69
6 HERMENEUTISCH-PHÄNOMENOLOGISCH ORIENTIERTE ANALYSE	72
6.1 Taijiquan als leibhafte Lebenskunst	73
6.1.1 Von der Gesundheits- zur Lebenspraxis	73
6.1.2 Lebensbemeisterung qua Leibbemeisterung	82
6.2 Aufwertung von Innen, Leere und Unten – Erfahrungsbereiche	93
6.2.1 Gleichzeitigkeit von Gelöstheit und Orientiertheit	104
6.2.2 Selbstökologie – das Innen als Basis	111
6.2.3 Veränderte situative Responsivität	119
6.3 Bedingungen der Möglichkeiten	128
6.4 Taijiquan – ein eigenständiger Erfahrungskomplex?	134
6.4.1 Reflexion der Raumbezüge und des Leibverhältnisses im Taijiquan	144
7 ZUSAMMENFASSENDE ERGEBNISSE UND KRITISCHE SELBSTREFLEXION	150

7.1	Ergebniszusammenfassung und Beantwortung der Fragestellungen	150
7.2	Einordnung der Ergebnisse	154
7.3	Mehrwert der Forschung	160
7.4	Reflexion des methodischen Vorgehens und Ausblick	163
8	SCHLUSSBETRACHTUNG	167
	LITERATURVERZEICHNIS	172
	ANHANG	183

Tabellenverzeichnis

TAB. 1. VERTEILUNG POTENTIELL RELEVANTER EINFLUSSFAKTOREN	131
---	-----

Abbildungsverzeichnis

ABB. 1. TAIJQUAN-VERSTÄNDNISSE NACH ÜBUNGSDAUER	80
ABB. 2. ERFAHRUNGSBASIERTE DIFFERENZIERUNG VON TAIJQUAN	136

5 Interdisziplinäre Bezüge – westliche Konzepte

Die Betrachtung des Taijiquan vor dem Hintergrund altchinesischer Denkfiguren und Selbstkultivierungsverständnisse verweist auf die historisch-kulturellen Wurzeln und Kontexte dieser Bewegungspraxis. Im Folgenden wird für die europäische Seite in verkürzter Form eine Folie entwickelt, um bei uns herrschende Vorstellungen von Selbstkultivierung bzw. habitueller Transformation (Kap. 5.1. und 5.3), Leib (Kap. 5.2) und Sich-Bewegen (Kap. 5.4) in den Blick zu bekommen.

Das Anliegen ist nicht im engeren Sinne komparativ ausgerichtet, weil eine differenzierte vergleichende Analyse zwischen europäischen und (alt-)chinesischen Vorstellungen den Rahmen der vorliegenden Arbeit überschreiten würde.¹ Das Ziel bleibt weiterhin pragmatisch. Es geht um die Identifikation von Konzepten und Begrifflichkeiten, mit denen die hier vorliegenden empirischen Ergebnisse hermeneutisch durchdrungen und phänomenologisch gefasst werden können. Gleichwohl werden themenbezogen einzelne Schlussfolgerungen gezogen, im Hinblick auf Gemeinsamkeiten und Unterschiede in den philosophisch-anthropologischen Vorstellungen und den Konzepten von Selbstsorge bzw. Lebenskunst und Sich-Bewegen.

5.1 Lebenskunst und Selbstsorge

Das Thema der Selbstkultivierung steht in der europäischen Philosophie in der Tradition der Lebenskunst bzw. der „Philosophie als Lebensform“ (Hadot, 1991). Zieht man analytische Betrachtungen dieser Tradition heran,² tritt eine etwas andere Akzentuierung hervor als in altchinesischen Vorstellungen: Zum einen bildet in der antiken europäischen Tradition, den einschlägigen Analysen zufolge, die Seele bzw. das Seelenheil zentralen Ansatzpunkt der Selbstsorge (vgl. z.B. Sellars, 2007). Dies lässt sich als Spiegelung hiesiger philosophisch-anthropologischer Schwerpunktsetzungen verstehen, die sich zugleich von altchinesischen Vorstellungen unterscheiden, denn die Seele bleibt in den Denkfiguren der chinesischen Antike von untergeordneter Bedeutung (vgl. Kap. 4.1.3). Zum anderen bzw. hierdurch, beschreibt Rappe (2007), auf den hiesigen philosophisch-anthropologischen Entwicklungen beruhend, die europäische Lebenskunsttradition der klassischen Antike als in der Tendenz intellektualistisch-rationalistischer geprägt (vgl. ebd., S. 68 sowie Kap. 5.1.2).

Lebenskunstkonzepte der Moderne (Nietzsche, Foucault, Schmid) betonen demgegenüber die kreative Selbsterschaffung des Menschen bzw. die Ästhetisierung der eigenen Existenz (vgl. im Überblick Kersting, 2007); eine Ausrichtung von Selbstkultivierung, die, nach dem

¹ Differenzierte komparative Analysen zu den Themen von Leib und Selbstkultivierung liegen bei Rappe (1995, 2007, 2008 und 2010) vor. Ebenso finden sich bei Jullien (2006) vergleichende Analysen zu philosophisch-anthropologischen Grundlagen in China und Europa, die partiell den Leib ansprechen. Nach hier vorliegendem Kenntnisstand steht eine vergleichende Analyse von Grundzügen westlicher und ostasiatischer Bewegungskultur noch aus.

² Für die Erläuterungen in Kapitel 5.1 wurde zurückgegriffen auf Hadot (1991), Rappe (1995, 2007), Foucault (2005, 2009), Schmid (1998), Böhme (2003) und Schmitz (1965, 1990, 2011) sowie die Sammelbände von Kersting (2007) sowie Schmücker und Heubel (2013). Zudem wurde stichprobenartig Einblick in Texte der europäischen Antike genommen, die Homer, Platon bzw. Aristoteles zugeschrieben werden.

hier entwickelten Verständnis, in diesem Maße in altchinesischen Vorstellungen nicht anzutreffen ist.

Folgt man den interkulturell vergleichenden Analysen von Rappe (1995, 2007), deuten diese seit der klassischen Antike in Europa auf keine vergleichbare Tradition einer leiblichen Kultivierung hin, die zugleich auch als philosophische Lebenspraxis verstanden werden kann. Es scheint bereits für die Lebenskunst in der klassischen Antike eine Tendenz der „Leibvergessenheit“ vorzuliegen, wie sie insbesondere für die heutige Moderne diagnostiziert wird (vgl. z.B. Böhme, 2003 und Meinberg, 2011).

Shusterman (2001), der sich in seinem Ansatz moderner Somaästhetik auf die Selbstkultivierungstraditionen der chinesischen wie auch der klassischen europäischen Antike bezieht (vgl. ebd., S. 227f.), verweist hinsichtlich potentieller Praktiken auf Leibes- und Bewegungstraditionen aus dem ostasiatischen Raum.³ Auch dies wird hier als Hinweis ausgelegt, dass unsere westliche Kultur keine vergleichbaren leiblich-philosophischen Selbstkultivierungstechniken hervorgebracht bzw. dauerhaft gepflegt hat.

Beruft man sich auf das Leibverständnis und die Analysen von Schmitz (1965) und Rappe (1995), lässt sich folgern, dass es keinen Hauptstrom einer „leibhaften Lebenskunst“ gegeben haben kann, weil der Leib, als spürender Leib, seit der Antike als anthropologische Grundfigur aus dem Blick geriet. Schmitz zufolge, wurden in einem Vorgang, den er als „Verdeckung des Leibes“ bezeichnet (1965, S. 365f.), das leibliche Spüren und die leiblichen Reaktionen vom Körper abgetrennt und in das Konzept einer Seele introjiziert.⁴ Mit dieser psychosomatischen Trennung, deren Verfestigung er für die Wirkungsgeschichte Descartes diagnostiziert (vgl. Schmitz, 2007, S. 147f.), erhielten in der Folge auch die westlichen Praktiken eine spezifische kulturelle Prägung.⁵ Rappe (1995) zufolge, schlug die europäische Entwicklung hierdurch einen Weg ein, der sich von außereuropäischen Kulturen grundlegend unterscheidet (vgl. ebd., S. 271). Infolgedessen trennten sich die Zuständigkeiten für philosophisch-selbstkultivierende bzw. körperlich-therapeutische Belange in der Antike. Die Praktiken des Körpers fielen in den Bereich von Medizin, Diätetik und Gymnastik, während sich die Philosophie der Pflege der Seele annahm und diese in den Mittelpunkt der Selbstsorge stellte. Antike Bewegungspraktiken, wie die Gymnastik, werden in dieser Auslegung als Komplementär zur Selbstsorge im Rahmen einer philosophischen Lebensform verstanden (vgl. ebd., S. 241-251).⁶

Diese Ausdifferenzierung wie auch Diagnosen zur Leibvergessenheit sollen im Rahmen der vorliegenden Arbeit nicht vertieft werden. Vielmehr werden in den Kapiteln 5.2 bis 5.4 aktuelle Ansätze zusammengestellt, die in Phänomenologie, Körpersoziologie und Sportpädagogik den Leib und das leibliche Spüren zu rehabilitieren suchen.

Im Sinne einer konstruktiven Besinnung auf den Leib soll im Folgekapitel ein kurzer Exkurs vorgenommen werden, der auf leibliche Erkenntnisweisen hinweist, wie sie für die europäische Frühantike dargestellt werden. Zwar ist kritisch zu reflektieren, ob leibliche Seinsweisen

³ So benennt Shusterman (2001, S. 228f.) als Praktiken unter anderem Hatha Yoga, Zen Meditation und Taijiquan.

⁴ Für eine Kurzfassung seiner Analyse, vgl. Schmitz (2007) bzw. Schmitz (2011, S. 137-142).

⁵ Vgl. hierzu auch die Analyse von Böhme (2003), Kapitel 5.2.3.

⁶ Vgl. hierzu auch Sellars (2007, S. 96-100) sowie Böhme (2003, S. 362-366).

der Frühantike für die heutige Moderne relevant sein können. Gleichwohl weisen nach hier vertretener Einschätzung diese archaischen Erkenntnisweisen Ähnlichkeiten zu altchinesischen Vorstellungen, zu leiblichen Zuständen in der Meditation (vgl. Kap. 2.2.2) und zu den Erfahrungen der befragten Taijiquan-Praktizierenden auf. Diese Einschätzung deckt sich mit der von Schmitz (1965), der das homerische Menschen- und Leibbild der Ilias nahe den in asiatischen Kulturen vorherrschenden Anthropologien sowie dem auch in der Moderne anzutreffenden phänomenalen Erleben sieht (vgl. ebd. S. 444f.).

Es lässt sich die Frage anschließen, inwiefern archaische leibliche Seins- und Erkenntnisweisen, die im Westen mutmaßlich kulturell überformt wurden bzw. aus dem Blick geraten sind, nutzbringend (re-)kultiviert werden können.⁷

5.1.1 Exkurs: Leibliche Erkenntnisformen in der europäischen Frühantike

Schmitz (1965, 1990, 2011) und Rappe (1995) arbeiten in ihren Analysen differenziert die Veränderung philosophisch-anthropologischer Vorstellungen in der klassischen europäischen Antike heraus.⁸ Für die hier vorliegende Untersuchung interessieren die Hinweise von Schmitz und Rappe (vgl. ebd.), dass *zuvor*, in der frühgriechischen Dichtung, Wahrnehmungs- und Erkenntnisweisen dokumentiert sind, für die der spürende Leib von besonderer Bedeutung war. Hier lassen sich Parallelen im Taijiquan hinsichtlich der Wahrnehmungs- und Aktionsweisen erkennen. Zur Illustration seien in aller Kürze zwei Aspekte der Ilias-Analysen von Schmitz herausgehoben, die Anschluss- bzw. Vergleichsmöglichkeiten bieten.

Der Aktionsweise im Taijiquan als einem situativen Antwortverhalten, das auf einem leiblich spürenden Verstehen basiert, scheint insbesondere das nahe zu kommen, was Schmitz und Rappe für die frühgriechischen Dichter und Philosophen als „Eindrucksdenken“ beschreiben. Rappe (1995) erläutert mit Bezug auf die Ilias, dass in diesem Denkstil Klarheit und intuitives Wissen aus ganzheitlichen Eindrücken hervorgingen, die den Menschen leiblich spürbar erfassten (vgl. ebd., S. 62).

Wie Schmitz (1965) darlegt, ist in Homers Ilias die Grundvorstellung zu erkennen, dass die homerischen Held*innen sich nicht in einem Leibesinneren gegenüber einem Außen abkapselten, sondern sich von Einflüssen äußerer Kraftfelder durchdringen ließen. In leiblicher Durchlässigkeit wurden die Menschen von Gefühlen und Regungen ergriffen, die Verhalten und Handlungen stimulierten (vgl. zusammenfassend Schmitz, 2011, S. 137f.).

Für den damit verbundenen Denkstil führt Schmitz aus, dass dieser nicht als kognitiv abstrahierend zu verstehen ist, sondern er beschreibt den *noos* bzw. das Verbum *noein* als ein „intelligentes Wahrnehmen“, das Situationen ganzheitlich erfasst (Schmitz, 1990, S. 66). Der *noos* gilt zum einen als ein intuitives und genaues Bemerken. Darüber hinaus wird ihm die situationsangepasste Verhaltensantwort bzw. deren Planung zugeschrieben (vgl. ebd. bzw.

⁷ Vgl. hierzu auch das von Böhle (2009) empirisch gewonnene Konzept eines „erfahrungsgeleitet-subjektivierenden Handelns“ (Kap. 5.3), das zeigt, dass leibbasierte Erkenntnis- und Handlungsweisen in praktischen Vollzügen auch heute noch bedeutsam sind.

In Bezug auf die vorliegenden empirischen Ergebnisse, vgl. z.B. die analytischen Betrachtungen zum Verhalten in Widerfahrnis-Situationen in Kapitel 6.2.3.

⁸ Kurz (1973) kommt in seiner Analyse der antiken Grundlagen westlicher Bewegungskultur zu vergleichbaren Ergebnissen wie Schmitz und Rappe.

Rappe, 1995, S. 54). Dabei folgen Handeln und Verhalten in besonderem Maße den situativen Bedingungen, stellen keine autonomen Entwürfe dar. Schmitz schreibt von einem „gesammelte[n] Aufpassen darauf, was sich als das Beste zeigen werde, allenfalls ein Erzwingen der Entscheidung, aber nicht ein Bestimmen ihres Inhalts.“ (Schmitz, 1965, S. 442).

Eine vergleichbare Form der Rezeptivität und Responsivität wurde als prägend für die Praxis des Taijiquan und die daoistische Form der Daseinsbewältigung dargestellt, in der die Praktizierenden spürend den situativen Gegebenheiten nachfolgen. Die Ähnlichkeit verstärkt sich dadurch, dass Schmitz den *noos* als leibhaft beschreibt. Nach seiner Darstellung war das Denken von leiblichen Regungen begleitet. „Ein Denken, das nicht am eigenen Leib gespürt wird wie Hunger und Durst, scheint dem Dichter der *Ilias* noch unbekannt zu sein.“ (Schmitz, 1965, S. 426).

Als leiblichen Regungsherd bzw. als Leibesinsel, die für die Menschen der *Ilias* von zentraler Bedeutung war, beschreibt er den Brustbereich,⁹ in welchem äußere und innere Impulse spürend empfangen wurden. Auch den *noos* sieht Schmitz (1965) in der Brustinsel lokalisiert (vgl. ebd., S. 422f.) und versteht ihn als „Herd [...] oder Typus leiblicher Regung in der Brustinsel“ (ebd., S. 424).

Die Bedeutung der Brustinsel weist Parallelen zu altchinesischen Vorstellungen auf, nach denen das Herz als Sitz des Geistes und des Denkens galt. Auch für die Bewegungsauslösung und -steuerung im Taijiquan beschreiben die Frühen Schriften des Taijiquan das Herz bzw. mit dem Herzen assoziierte Konzepte als Impulsgeber.¹⁰

Den Analysen von Schmitz (1965) zufolge, zeichnet sich bereits in der *Odyssee* ein Wandel des Menschenbildes ab, in dessen Verlauf sich der europäische Mensch „zur souveränen, zu Selbstbestimmung und vernünftiger Selbstkontrolle berufenen Person“ umgestaltet (ebd., S. 366). Die Held*innen der *Odyssee* beginnen, sich von ihren leiblichen Regungen und von göttlichen Einflüssen zu emanzipieren (vgl. S. 462).

Gleichwohl erhalten sich in der vorsokratischen Philosophie noch homerische Vorstellungen. Unter anderem für Parmenides und Empedokles ist dargelegt, dass sie mit dem *noos* weiterhin eine leiblich-ganzheitliche Form der Wahrnehmung verbanden, die durch Praktiken der Selbstkultivierung verfeinert werden konnte.¹¹

In der philosophiegeschichtlichen Folgezeit, besiegelte Platons Anthropologie den Prozess der personalen Emanzipation des Ich. Mit dem beschriebenen Vorgang der „Introjektion“ (vgl. Schmitz, 1990, S. 19)¹² ist eine Abwertung von Leib bzw. Körper zu diagnostizieren. War die *psyche* zuvor mit der Vorstellung von Lebendigkeit und Lebenskraft des Menschen ver-

⁹ Insbesondere betont Schmitz (1965) die Bedeutung der in der modernen Physiologie mit dem Zwerchfell assoziierten *phrenes*. Wie in der Klassifizierung als „Herd[...] oder Typus leiblicher Regung“ (ebd., S. 424) erkennbar, ist für ihn dabei nicht das anatomische Substrat des Zwerchfells oder des Brustraumes von Belang, sondern leibliche Regungen, die in deren Gegenden gespürt werden. Brustraum und Zwerchfellgegend werden als Leibesinseln oder leibliche Regungsherde verstanden (vgl. Schmitz, 1965, S. 398 sowie auch Kap. 5.2.2).

¹⁰ Vgl. Kapitel 4.1.4 und 4.1.6.

¹¹ Mit Bezug auf Parmenides, vgl. Rappe (1995, S. 152-160); für Empedokles, vgl. ebd. (S. 179-192).

¹² Vgl. hierzu auch Schmitz (1990, S. 17-19 sowie 1965, 462f.).

bunden,¹³ wurde sie bei Platon zur Herrscherin über den Körper, die Souveränität gegenüber dem Diktat der leiblichen Regungen herstellen sollte.¹⁴

Mit diesen anthropologischen Setzungen veränderten sich vormalige Bezugskonzepte. *Ers-*ten erfolgte die personale Emanzipation gegenüber den Einflüssen äußerer Kraftfelder, wodurch die kosmologischen Bezüge als moralische Instanz an Bedeutung verloren und die Begründung einer vom Menschen ausgestalteten Ethik notwendig wurde. Bei Demokrit lag Rappe zufolge das Schwerpunkt des ethischen Strebens in der „Beherrschung der Regungen und [dem] Verschließen dem Ergreifenden gegenüber“ (ders., 1995, S. 212).

Zweitens wird eine Veränderung des Denkstils festgestellt, nach der sich der *noos* aus den leiblich-situativen Zusammenhängen herauslöste und sich zur Form des abstrahierenden (Nach-)Denkens entwickelte. Hiermit wandelte sich auch der Modus des Erkennens. Schmitz (1990) folgend, wurde im Prozess der „sensualistischen Reduktion“ (vgl. ebd., S. 19-25) das leiblich basierte Eindrucksdenken durch einen analytisch-rationalistischen Denkstil ersetzt, der den Grundstein für das westlich-positivistische Wissenschaftsverständnis legte. Rappe (1995) schreibt mit Bezug auf Demokrit: „Aus der konkreten Erfahrung eines überwältigenden Eindrucks wurde ein rationales Durchschauen der Wirklichkeit auf ihre strukturelle Zusammensetzung hin.“ (Ebd., S. 210).

Die Vernunft war in Platons Anthropologie der Seele zugeordnet.¹⁵ Aufschlussreich für die hier vorliegenden empirischen Ergebnisse und die Bewegungspraxis des Taijiquan erscheint, dass sich in Platons späteren Werken, der *Politeia* und des *Timaios*, eine hierarchische Dreiteilung der Seele findet. Im *Timaios* werden diese Seelenteile leiblich verortet.¹⁶ Der Zusammenfassung von Schmitz (1965, S. 478-481) folgend, wurde das im Kopf lokalisierte *logistikon* bzw. die Vernunft als hierarchisch führender und unsterblicher Teil der Seele postuliert, der die Herrschaft über die beiden weiteren Seelenteile übernahm, die – mit sinkender Wertigkeit – im Brustbereich bzw. im Bauchraum verortet wurden. Das *logistikon* als „Mensch im Menschen“¹⁷ sollte sich des im Brustbereich angesiedelten *thumoeides* – mit den Eigenschaften von Zorn und Mut versehen – als Wächter bzw. als „Löwen im Menschen“ bedienen. Gemeinsam führten diese beiden Seelenteile Aufsicht über das im Bauchraum lokalisierte *epithumetikon*, das als „Ungeheuer im Menschen“ die vernünftige Selbstkontrolle des Menschen durch die Begierden gefährdete. „Der Mensch im Menschen [...] bewacht zusammen mit dem Löwen im Menschen [...] das Ungeheuer im Menschen“ (Schmitz, 1965, S. 481).

Folgt man dieser Auslegung, wurde mit der Abwertung des Bauchraumes eben jene Leibinsel disqualifiziert, die – mit dem unteren *dantian* – in der (alt-)chinesischen Anthropologie

¹³ Vgl. Rappe (1995, S. 209) sowie Schmitz (1965, S. 460).

¹⁴ Auch Kurz (1973) erörtert Platon als „Vater der Abwertung des Leibes“ (ebd., S. 166) und gelangt mit Bezug auf Platon und Aristoteles zum dem Schluss, dass ihr „Konzept [...] sich in die Tendenz zur Instrumentalisierung des Leiblichen, die in der griechischen Aufklärung (Sophistik) ihren Ausgang genommen hatte“ einfügt (ebd., S. 183).

¹⁵ Vgl. hierzu auch den Platon zugeschriebenen *Alkibiades*, der als Grundlagentext antiker Selbstsorge gilt (vgl. Kap. 5.1.2).

¹⁶ Vgl. hierzu Schmitz (1965, 478-481) und Rappe (1995, 254-258) sowie *Politeia*, Abschnitte 441-442 und 588-589 und *Timaios* 70-71.

¹⁷ Zu Mensch, Löwe und Ungeheuer, vgl. *Politeia* 588-589.

als Zentrum der Gesundheits- und Lebenspflege und im Taijiquan als zentrales Wahrnehmungs- und Aktionszentrum gilt.

Schmitz (1965, S. 505) und Foucault (2005, S. 973) verweisen auf die Wirkmacht der platonischen Anthropologie. In deren Folge sieht Rappe (1995) im heutigen Westen ganzheitliche leibliche Zustände und Erlebensweisen als Vorgänge des Bewusstseins interpretiert (vgl. ebd., S. 86). Im Gegensatz zu diesen Denkfiguren geht Schmitz davon aus, dass das Phänomen der „Ichschwäche des homerischen Menschen“ (Schmitz, 1965, S. 445) im leiblichen Ergriffenwerden von äußeren und inneren Einflüssen weiterhin Bestand hat.¹⁸

Die Betonung von Seele und Vernunft spiegeln sich in den Konzepten, die für die Lebenskunsttradition in der klassischen Antike beschrieben werden, wie im Folgekapitel zu erläutern ist.

5.1.2 Antike Ansätze der Lebenskunst

Im zeitgenössischen philosophischen Diskurs haben die Themen von Lebenskunst und Selbstsorge eine Renaissance erfahren.¹⁹ Auch in Sport- bzw. Bewegungspädagogik und Sportphilosophie werden Anschlüsse von Sport, Sich-Bewegen und leiblicher Bildung an diese Strömung gesucht (vgl. z.B. Balz, 2006; Meinberg, 2011; Caysa, 1997 und 2003). Die Renaissance der Lebenskunst wird damit begründet, dass die Ausbildung einer Lebensführungskompetenz unter den Herausforderungen der westlichen Moderne wieder an Bedeutung gewonnen hat (vgl. Balz, 2006, S. 4).²⁰

Aktuelle Beiträge nehmen häufig auf das Lebenskunst-Verständnis von Schmid (v.a. 1998) Bezug. Auch wenn Schmid sich auf antike europäische Wurzeln der Lebenskunst beruft, weist sein eigenes Verständnis von Lebenskunst in der Betonung einer ästhetizistischen Selbstgestaltung eine eigenständige Prägung auf.

Es mag reaktionär oder naiv anmuten, sich auf antike europäische Vorstellungen von Lebenskunst zu beziehen, um tragfähige Konzepte für die Lebensführung in der westlichen Moderne zu erarbeiten. Im Hinblick auf die hier vorliegende empirische Studie scheint es jedoch zweckmäßig, weil die Ergebnisse sowie die Praxis des Taijiquan eher zu antiken Vorstellungen von Lebenskunst Parallelen aufweisen, während existenzästhetizistische Ansätze weniger anschlussfähig erscheinen: Eine Nähe zu antiken Selbstkultivierungsvorstellungen

¹⁸ Dem entspricht auch die Betonung des Leiblichen in volkstümlichen Redewendungen, wie z.B. der „Wut im Bauch“ oder dem „Schreck, der einem in die Glieder fährt“.

¹⁹ Vgl. z.B. Schmid (1998), die Sammelbände von Kersting (2007) und Schmücker und Heubel (2013) sowie Böhme (2003, S. 357-374).

²⁰ Die Entwicklung von Lebensführungskompetenz wird in der westlichen Moderne zumeist dem Bereich der Bildung zugeordnet. Schmid (1998) zufolge, ist Bildung im ursprünglichen Verständnis als „Befähigung zur Sorge um sich“ (ebd., S. 310) zu verstehen, also als Voraussetzung zur Selbstsorge. Dabei hat es den Anschein, als wenn Bildung sich heute in besonderem Maße als „weltbezogen“ versteht, mit Akzentuierung eines Zugewinns an epistemischem Wissen, während – wie im Folgenden erläutert wird – die selbstbezügliche Arbeit an sich selbst an Bedeutung verloren hat.

Eine andere Auslegung ist, dass die Arbeit an sich selbst in Fremdzuständigkeiten übergegangen ist, vor allem den Bereich der Therapie oder der Seelsorge. Rappe (1995) sieht beispielsweise in der gesprächsorientierten Selbsttherapie der Seele in der Antike eine Nähe zur modernen Psychotherapie (vgl. ebd., S. 246).

scheint vor allem in den Zielsetzungen, dem Stellenwert der asketisch-transformatorischen Arbeit sowie der kosmologischen bzw. ethischen Ausrichtung gegeben.

Um Gemeinsamkeiten und Unterschiede der Konzepte in den Blick zu bekommen, werden im Folgenden vorherrschende Zielsetzungen und Praktiken zunächst der antiken europäischen Lebenskunst kursorisch umrissen²¹ und hieran anschließend die aktuelle Position von Schmid (vgl. Kap. 5.1.3).

Zum *grundlegenden Verständnis* von Lebenskunst bzw. der Philosophie als Lebensform erläutert Hadot (1991), dass die Philosophie der europäischen Antike sich vom heutigen epistemischen Verständnis von Philosophie unterschied, indem sie lebenspraktisches Wissen bot, das der Ein- und Ausübung eines philosophischen Lebens diene. In ihrer Orientierung auf den Lebensvollzug unterschied sie von der Ausrichtung moderner Philosophie, die sich auf wissenschaftliche Theoriebildung konzentriert (vgl. ebd., S. 41f. sowie S. 173). Philosophie erscheint „in ihrer ursprünglichen Gestalt, nicht mehr als eine theoretische Konstruktion, sondern als eine Methode der Menschenformung“ (ebd., S. 45). Hadot zufolge, boten die philosophischen Schulen der Antike verschiedene „Lebensmodelle“ (ebd., S. 174). Philosoph war derjenige, der sich darin übte, eine philosophische Lebensform zu verwirklichen (vgl. ebd., S. 173).²²

In diesem Sinne beschreibt auch Kersting (2007) das Wissen der Lebenskunst als „veralterungsresistentes Menschheitswissen“ (ebd., S. 12), das alltagstaugliche praktische Lebensweisheiten enthält, mit zugleich paradigmatischem Fundament. Im antiken Verständnis von Philosophie bestand demnach keine Trennung zwischen theoretischem Wissen und Lebenspraxis.²³ Die Lebensführung als Kunst (*techne*) war Technik des Lebens bzw. „praktische Kunst“ (Rappe, 2007, S. 70) – oder schlicht Lebenskompetenz.

Wie Hadot (1991) darstellt, war für die philosophische Lebensform die Suche nach Weisheit leitend, das engere Verständnis von Philosophie als Liebe zur Weisheit (vgl. ebd., S. 40). Entsprechend werden die Texte der antiken europäischen Philosophieschulen als Lehrschriften verstanden, die jeweilige Verständnisse und Prinzipien im Streben nach Weisheit darlegen, und die eine andere Lesart erfordern, als moderne theoretische Philosophiewerke (vgl. ebd., S. 41-45). Dies erscheint, nach hier vorherrschendem Verständnis, vergleichbar mit der Ausrichtung der chinesischen Klassiker.

Weisheit ist durch die transformatorische Arbeit an sich selbst zu erlangen, durch das Bemühen, sich selbst umzuformen (vgl. ebd., S. 179). Wie im Eingang zu Kapitel 4.5 zitiert, beschreibt Hadot den transformatorischen Prozess als eine grundlegende Veränderung der Lebensweise, „ein Sichlosreißen vom Alltagsleben: Es bedeutet Umkehr, radikale Änderung der Weise, die Dinge zu sehen, des Lebensstils, des Verhaltens.“ (Ebd., S. 40). Als Ziel gilt die „Metamorphose der Persönlichkeit, ein Sich-Aufschwingen des Individuums zur Höhe des objektiven Geistes“ (ebd., S. 49). Die philosophische Lebensform zeigte sich ihm zufolge in

²¹ Die einschlägigen Analysen und Originaltexte, auf die für die Erläuterungen zurückgegriffen wurde, sind im Eingang zu Kapitel 5.1 anmerkend erwähnt.

²² Diese Vorstellung von Philosophie entspricht auch den altchinesischen Philosophiekonzepten (vgl. Kap. 4.5).

²³ Aufgrund der alltagspraktischen Ausrichtung der Lebenskunst argumentiert Kersting (2007) auch gegen Schmid, dass es keiner Philosophie, im Sinne einer Theorie, der Lebenskunst bedürfe, da Lebenskunst kein „Regelwissen“ beinhalte und Lebenskönnerschaft „keine Regelanwendungskompetenz“ bedeute (ebd., S. 12).

einer „konkreten Haltung, einem festgelegten Lebensstil, der sich auf die ganze Existenz auswirkt.“ (Ebd., S. 15).

Dimensionen der Weisheit waren, Hadot (1991) zufolge, die Seelenruhe (*ataraxia*), innere Freiheit (*autarkeia*) und kosmisches Bewusstsein (vgl. ebd., S. 165). Hier lassen sich Parallelen zu altchinesischen Vorstellungen erkennen, auf die auch Rappe (2007) verweist.²⁴

Nicht nur die Motive antiker Selbstkultivierung sind vergleichbar, sondern zunächst, in der europäischen Frühantike, auch die *Praktiken*, die sich Rappe zufolge aus einem kulturell übergreifenden Fundus an Techniken der Leibbemeisterung speisten (vgl. ebd., S. 72). Den praktischen Kern einer philosophischen Lebensform bildete, seiner Analyse zufolge, die Kontemplation bzw. Meditation. Dabei weist er zugleich darauf hin, dass die europäische Auslegung der Meditation im historischen Verlauf eine Doppelbedeutung bekam. Hiernach diene sie einerseits als Übung der Kontemplation der Schulung von Ruhe und Gelassenheit. Andererseits bekam sie in der Folge Platons als Übung des Denkens rationalistisch-intellektualistische Züge, wodurch sie vom „empirischen Hauptstrom Ostasiens etwas abrückt“ (ebd., S. 68).

Analysen, die auf die klassische europäische Antike Bezug nehmen, betonen vor allem den Stellenwert geistiger Übungen für die asketische Praxis.²⁵ Hadot (1991) sieht für die klassische Antike die geistigen Übungen nur nachrangig durch praktische begleitet, „die dazu bestimmt sind, Gewohnheiten zu schaffen“ (ebd., S. 20).²⁶ In der Folge Platons stehen für ihn dialogische Verfahren im Mittelpunkt der Kultivierung. Gespräche mit anderen und die Meditation als „Zwiegespräch mit sich selbst“ (ebd., S. 25) sollten zur Gewissensforschung und Wachsamkeit sich selbst gegenüber anregen und zu einer logozentrischen Lebensweise anleiten.²⁷ Angestrebt wurde die rationale Selbstkontrolle; mit den Worten des platonischen

²⁴ Rappe (2007) benennt als erwünschte Zielzustände der Selbstkultivierung neben der *ataraxia* als „Unaufgewühltheit“ die *apatheia* als „Freisein von störenden Gefühlen bzw. Leidenschaften“ (ebd., S. 72). Vergleichbar wird in altchinesischer Philosophie und im Taijiquan die Dimension der inneren Ruhe bzw. der Ruhe des Geistes betont.

Das in altchinesischen Vorstellungen betonte Erkennen des *dao* weist Übereinstimmungen zur Entwicklung eines kosmischen Bewusstseins auf. Hierfür stellt Hadot (1991) dar, dass es um das Einüben einer universalen Sichtweise ging, „sich die Stellung der individuellen Existenz im großen Lauf des Kosmos, in der Perspektive des Ganzen, bewußt zu machen [...] Diese Übung siedelte sich nicht im mathematisch-physikalischen Raum der exakten Wissenschaft an, sondern in der gelebten Erfahrung des konkreten, lebendigen und mit seinen Sinnen wahrnehmenden Subjekts.“ (Ebd., S. 174f.; auch S. 33-35). Weitere Parallelen finden sich im Ziel von Maß und Mitte, sowohl in konfuzianischer Selbstkultivierung wie auch bei Aristoteles.

²⁵ Der Begriff der *askesis* wird in den gesichteten Untersuchungen unterschiedlich gebraucht. Z.T. wird mit *askesis* das Gesamt der Übungen bezeichnet (vgl. Rappe, 2007, S. 68f.; Sellars, 2007 sowie Schmid, 1998, S. 325). In diesem Sinne wird er auch hier genutzt. Rappe (2007) stellt in diesem Verständnis den *asketes* dar als „Könner [...], der in einer Praxis, Kunst oder in einem Handwerk versiert oder geübt war“ (ebd., S. 69). Z.T. wird die *askesis* auch explizit auf die geistigen Übungen bezogen (vgl. Hadot, 1991, S. 50).

Alle Autoren unterscheiden die philosophische *askesis* der Antike von der Askese des Christentums, in der der „Verzicht auf das Selbst“ in der Enthaltbarkeit als charakteristisches Merkmal im Mittelpunkt steht (vgl. Foucault, 2005, S. 985).

²⁶ Dabei wird in der klassischen Antike vor allem für die Stoa auf praktische Übungen hingewiesen (vgl. Rappe, 2007, S. 70 und Foucault, 2005, S. 987).

²⁷ Als weitere „Techniken des Selbst“ stellt Foucault (2005) schriftliche Kultivierungspraktiken dar (vgl. ebd., S. 973-989). Hiernach konnte die Selbstüberprüfung unter anderem im Schreiben von Briefen an Freunde und im Führen von Tagebüchern erfolgen.

Vgl. auch Waldenfels (2000, S. 124), der auf die Meditation als Form kreisenden Denkens hinweist.

Sokrates legt Hadot dar, dass es darum ging, „besser und vernünftiger“ zu werden (ebd., S. 24). Durch die Selbstprüfung sollte zugleich die Selbsterkenntnis, im Sinne des delphischen „Erkenne dich selbst“ befördert werden (vgl. ebd., S. 25).

Als zentrales Element klassisch-antiker Lebenskunst wird die „Selbstsorge“ dargestellt,²⁸ die, in der Folge platonischer Vorstellungen, auf die Verbesserung bzw. Heilung der Seele abzielte.²⁹ Auch Sellars (2007) stellt mit Bezug auf die Stoa die antike Philosophie als „Seelenheilkunst“ dar (ebd., S. 97). Die Heilung der Seele beruht nach seiner Analyse auf zwei *wesentlichen Bausteinen* der selbstkultivierenden Arbeit: Den philosophischen Grundsätzen oder Prinzipien (*logoi*) und der Übung (*askesis*). Beide Elemente werden von ihm als komplementär dargestellt, wobei er die besondere Bedeutung der Übung betont, durch die sich der Philosoph zum Weisen transformierte (ebd., S. 111f.). Er definiert zusammenfassend,

„daß die Lebenskunst ein systematisch gegliederter Wissenskörper ist, der auf empirisch gewonnenen Prinzipien gründet und durch Übung zusammengefügt wird. Sie ist auf ein Ziel ausgerichtet, welches als seelische Gesundheit wie auch als *eudaimonia* beschrieben wird, zwei Ausdrücke, die als synonym gelten dürfen.“ (Ebd., S. 106).

Im Gegensatz zur medizinischen Heilkunst, die vom Arzt ausgeübt wurde, sollte Sellars zufolge die Reinigung der Seele als Selbst-Sorge erfolgen, d.h. die eigene Seele durch das Selbst behandelt werden. Es galt unerwünschte seelische Zustände zu überwinden, die sich symptomatisch in Gefühlsbewegungen äußerten (vgl. ebd., S. 98). Auch Hadot (1991) zufolge ging es im Rahmen der Selbstsorge um die Therapie von Leidenschaften, Begierden und Ängsten (vgl. ebd., S. 15). Die Reinigung der Seele galt als Weg, um zum „reinen Denken“ und zum „wahren Ich zurückzufinden“ (ebd., S. 39).

Die verschiedenen Analysen heben hervor, dass die antike Selbstsorge nicht unter den Maximen des Egoismus oder einer Flucht aus der Welt stand, sondern *lebensethisch ausgerichtet* war.³⁰ Die ethische Dimension wird mit der transformatorischen Veränderung der seelischen Disposition begründet. Das Bestreben, „Vortrefflichkeit oder Weisheit“ zu erlangen, musste sich „notwendig“ auf Verhalten und Handeln des Menschen auswirken (Sellars, 2007, S. 114). Kersting (2007) beschreibt den Weisen als tugendhaften Menschen, der den „entscheidenden Übergang von der Selbstbeherrschung zur ethischen Charakterbildung“ bewältigt hat (ebd., S. 25):

„Der *spoudaios* verfügt über sittliche Einsicht und Klugheit, die ihn im Gesamtbereich der Gefühle, Einstellungen, Bewertungen und Handlungen die Mitte suchen und finden läßt. Er wählt das Richtige; und diese Wahl bereitet ihm sittliche Befriedigung, ethische Lust.“ (Ebd.).

Hadot (1991) stellt heraus, dass in der Verinnerlichung ethischer Haltung und Verhaltensweise auch eine soziale Orientierung verbürgt war. „Das in der Philosophie begründete Leben bringt eine innere Verpflichtung gegenüber der Gemeinschaft mit sich.“ (ebd., S. 176).

²⁸ Das Moment der Selbstsorge wird auch in modernen Auslegungen von Lebenskunst betont, vgl. z.B. Schmid (1998, S. 244-250) sowie Böhme (2003, S. 359-374).

²⁹ Als grundlegender Text, der Selbstsorge als Bekümmern um die Seele fasst, gilt der Platon zugeordnete Alkibiades. Foucault (2005) zufolge, ist dieser Dialog als einer der wirkmächtigsten Texte der Antike einzuordnen (vgl. ebd., S. 973).

³⁰ Kersting (2007) betont dabei, dass – aufgrund der theoretischen Unzugänglichkeit der Lebenskunst – sie zwar lebensethische Evidenz besitzen, aber keine Moral begründen kann (vgl. ebd., S. 12). Ähnlich auch Sellars (2007, vgl. S. 115).

Für die *historische Entwicklung* der Philosophie als Lebensform wird dargestellt, dass diese zunächst in der philosophischen Tradition des Christentums und in der christlichen Mystik Fortführung fand, dann jedoch im Mittelalter die lebenspraktische Form der Philosophie einer theoretischen wich (vgl. Hadot, 1991, S. 169-176).

Hierfür werden unterschiedliche Begründungen angeführt: Hadot (1991) ordnet diese Entwicklung in die Etablierung der Scholastik ein, in deren Rahmen die Philosophie zur „Hilfswissenschaft der Theologie“ und hierdurch vom praktischen philosophischen Leben „unabhängig“ (ebd., S. 181) wurde.

Foucault (2009) sieht zwei andere Entwicklungen als ausschlaggebend. Erstens versteht er die Sorge um sich in der griechischen und römischen Gesellschaft als positiv konnotierte „gesamtkulturelle Erscheinung“ (ebd., S. 25). In der historischen Folge steht sie für ihn im Widerspruch zur nicht-egoistischen Moraltradition des Christentums, in der Selbstsorge zum Ausdruck von „Egoismus und Weltflucht“ wird (ebd., S. 30). Der zweite und aus seiner Sicht gewichtigere Grund liegt für ihn in einer Veränderung des Zusammenhangs von Selbstsorge und Erkenntnis. Für die Antike versteht er die Selbstsorge als Zugang zur Erkenntnis von Wahrheit. Hiernach musste sich das Subjekt durch die asketische Arbeit an sich selbst zunächst wandeln, um wahrheitsfähig zu werden. Dieser Zusammenhang entfällt für ihn in der Wirkungsgeschichte Descartes, indem nun der Erkenntnisakt durch formale Regeln festgelegt ist. Selbstsorge wird durch Evidenz ersetzt, die asketische Selbstformung damit obsolet (vgl. ebd., S. 30-37).³¹

Schmid (1998) zufolge, erfährt vor Descartes im 16. Jahrhundert die antike Tradition der Lebenskunst durch Montaigne eine Wiederbelebung (vgl. ebd., S. 32). Von dort aus zieht sich die Entwicklung in die Neuzeit.³² Hierbei zeigt sich mit den modernen Ansätzen in der Nachfolge Nietzsches, insbesondere mit Foucault und Schmid, eine neue Akzentsetzung der Lebenskunst, in der die selbstmächtige Lebensgestaltung und die Ästhetik der Existenz zum Zentrum der Lebenskunst werden. Lebenskunst wird nicht mehr als philosophisch geleitete Lebenspraxis, sondern als Programm der Selbsterschaffung des Menschen verstanden (vgl. Kersting, 2007, S. 20f.).

Bevor diese moderne Akzentsetzung von Lebenskunst betrachtet wird, soll zunächst ein kurzes *Zwischenfazit* gezogen werden, das die sich abzeichnenden Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen den skizzierten antiken europäischen Lebenskunstvorstellungen und altchinesischen Vorstellungen (vgl. Kap. 4.5) sowie der Praxis des Taijiquan (vgl. Kap. 4.4) zusammenfasst.

Hiernach weisen folgende Elemente im Vergleich *Parallelen* auf:

Erstens das transformatorische Anliegen, dass sich der Mensch in der asketischen Arbeit an sich selbst in seinen grundlegenden Haltungen und Verhaltensweisen wandeln soll. Lebenskunst bzw. Selbstkultivierung können hierdurch (potentiell) Mensch und Lebensvollzug durchdringen. Wie dargestellt, sprechen auch für das Taijiquan die Frühen Schriften von einer umfassenden Kultivierung des Selbst.³³

³¹ Zu einer kritischen Einschätzung dieser Position, vgl. Hadot (1991, S. 181).

³² Für einen Überblick über den historischen Verlauf, vgl. Schmid (1998, S. 28-49).

³³ In der Übersetzung von Landmann: „der Weg der das Selbst kultivierenden Leibesübung.“

Zweitens stellen die Bemeisterung von Gedanken, Gefühlen und Begierden Motive dar, die sich kulturell übergreifend finden. Auch findet sich die Entwicklung eines kosmischen Bewusstseins, d.h. seine Existenz im Rahmen einer vorgängigen übergreifenden Ordnung wahrzunehmen, als ein durchgängiges Motiv. Die Frühen Schriften des Taijiquan stimmen in diesen beiden Punkten überein, als sie die Entwicklung innerer Ruhe sowie des Bezugs zu „dem Einen“ als übergeordnetem Prinzip als Übungsziele benennen.

Drittens gaben die philosophischen Schulen der Antike, in Europa wie in China, normative Orientierungen; wie Hadot (1991) formuliert, boten sie „Lebensmodelle“ (S. 174) mit universalen Bezügen. Auch im Taijiquan finden sich die von Sellars (2007) für die europäische Stoa als grundlegend herausgestellten empirisch gewonnenen Prinzipien, die durch Übung habitualisiert werden sollen. Auch für die Prinzipien des Taijiquan wurde die Position vertreten, dass sie aufgrund ihrer Fundierung in Beobachtungen von Kosmos und Natur überprüfbar sind und ggf. im Sinne von Kersting (2007) als „veralterungsresistentes Menschheitswissen“ (S. 12) bezeichnet werden können.³⁴

Mit den Prinzipien der jeweiligen Schulen wird *viertens* von einer ethischen Orientierung der Selbstkultivierung ausgegangen: Die Selbstverfeinerung im Einklang mit den Prinzipien sollte die Kultivierung einer, den Auslegungen der jeweiligen Schule folgenden, ethischen Haltung befördern. Wie auf Basis der Frühen Schriften zu sehen ist, stellen im Taijiquan insbesondere Verhaltensprinzipien im Bezug zum Anderen wie auch die kosmologische Eingebundenheit des Menschen zentrale Orientierungen für die Praxis dar.³⁵

Ein *Unterschied* der Selbstkultivierungsvorstellungen in der klassischen europäischen und chinesischen Antike scheint in der Stellung des Leibes gegeben. Für die europäische Seite lässt sich erkennen, dass – den herangezogenen Analysen zufolge – in der Folge Platons die Heilung bzw. Verbesserung der Seele im Zentrum der Lebenskunst stand. Hierbei wurde eine vernunftdominierte Lebenspraxis angestrebt.

Im Vergleich hierzu, sind die altchinesischen Schulen der Selbstkultivierung wie auch das Taijiquan als leibhaft zu klassifizieren. D.h. von der leibhaften Praxis ausgehend, wird eine Durchdringung des Selbst angestrebt. Während die konfuzianische Schule den leibhaften Vollzug der Riten als zentrales Element der Kultivierungspraxis beschreibt, setzt die daoistische Selbstkultivierung wie auch die Praxis des Taijiquan auf eine Transformation des Leibes, aus der ein spezifischer Umgang mit dem Wirklichkeitsgeschehen resultieren soll (vgl. Kap. 4.5).

Als Lebenskunstkonzepte in der westlichen Moderne werden im Folgenden in aller Kürze themenbezogene Aspekte des Lebenskunst-Verständnisses von Schmid umrissen und in den Vergleich mit einbezogen. Hiernach folgt eine kurze Vorstellung des leiborientierten Ansatzes von Shusterman.

(Yang-Schrift „Erläuterungen zu System und Anwendung des Tai-ji“, zit. nach Landmann, 2005, S. 145).

³⁴ Vgl. zu den Bewegungsprinzipien den Überblick in Kapitel 2.2.3.

³⁵ Zum Teil spiegeln sich diese ethischen Aspekte in den empirischen Ergebnissen (vgl. v.a. Kap. 6.2.3).

5.1.3 Lebenskunst in der westlichen Moderne – die Konzeption W. Schmid

Schmid (1998) versteht Lebenskunst als reflektierte Form der Lebensführung. Die Rolle der Philosophie sieht er – im Unterschied zur antiken Philosophie *als* Lebenskunst – nicht in der Anleitung der Lebensführung, sondern in der Anleitung der Reflexion hierüber. Mithin geht es für ihn um eine Philosophie bzw. Theorie *der* Lebenskunst. In dieser Hinsicht soll sie vor allem einen Möglichkeitshorizont abstecken, an dem sich die Lebensführung orientieren kann (vgl. ebd., S. 10).

Im Mittelpunkt der Lebenskunst steht für Schmid die gestaltende Arbeit am eigenen Selbst und Leben (vgl. ebd., S. 71f.). Indem er sich auf Kant und antike Philosophen beruft (vgl. ebd., S. 81 und 85), geht er von der anthropologischen Annahme einer autonomen Bestimmung des Menschen aus, dem Menschen als Wesen der Wahl, das der „Selbstgesetzgebung“ (ebd., S. 167) unterliegt.

Im Rahmen der autonomen Selbstgestaltung, die für ihn in reflektierten Wahlakten stattfindet, erfahren die äußeren strukturellen Bedingungen „pragmatisch“ Berücksichtigung (S. 81). Dabei gilt es für ihn jedoch „die Freiheit der Wahl selbst unter widrigen Bedingungen zu behaupten“ (ebd., S. 85).

Durch die „*Kultur des Selbst*, die vom einzelnen Subjekt ausgeht und die Gestaltung seines Verhältnisses zu sich, zu Anderen und zur Welt umfasst“ (ebd., S. 130; Hervorhebung i. Orig.), soll das Leben ein „Kunstwerk“ sein (ebd., S. 75). Als kunstvoll oder gekonnt gilt für Schmid die „schöne“ Existenz, die als „bejahenswert“ empfunden wird (ebd., S. 168). In der reflektierten Selbstgestaltung liegt für ihn auch das Potential gesellschaftlicher Veränderungen in Richtung einer anderen Moderne, getragen „von einer *aufgeklärten Aufklärung*“ (ebd., S. 105; Hervorhebung i. Orig.). Mit Bezug auf Foucault versteht er die eigenmächtige Selbstkonstituierung als Basis der „nachhaltigste[n] Veränderung von Gesellschaft“ (ebd., S. 156).

Die Wahl soll nach Schmid kluge Wahl sein, die er jedoch nicht als rein rational versteht, sondern „phronetisch“ als ein Zusammenwirken kognitiver und sensitiver Fähigkeiten (vgl. ebd., S. 221). Dabei hält er eine auch leibhafte Wahrnehmungsfähigkeit im Vorfeld einer Wahl für erforderlich: Durch die Ausbildung von „Gespür“ (ebd., S. 198) ergänzt aus seiner Sicht sensitives Vermögen das reflexive und begründet mit diesem eine „*leibliche Intelligenz*“ (ebd.; Hervorhebung i. Orig.). Dabei verortet er das Gespür präreflexiv als Grundlage von Urteilsbildung und Wahlentscheidung (vgl. ebd., S. 200).

An anderer Stelle ordnet er das Gespür und die leibliche Intelligenz der Wissensform des „Lebenwissens“ (ebd., S. 297) zu, einem nicht-wissenschaftlichen Wissen „vom und fürs Leben [...] ein Wissen, wie das Leben gut geführt werden kann.“ (Ebd., S. 298). In der Wirkungsgeschichte Descartes hält er es für erforderlich, das Lebenwissen gegenüber dem epistemischen Wissen zu stärken (vgl. ebd., S. 308).

Die Gewinnung von Lebenwissen fällt für ihn mit der ethisch-asketischen Arbeit an sich selbst zusammen, wobei auch dieser Wissenserwerb für ihn im Dienst der Selbstmächtigkeit steht. Das „Subjekt der Lebenskunst [...] formt sich in dieser Arbeit und wird durch das Wissen geformt; vor allem eignet es sich mit der Aneignung von Wissen Macht an und gewinnt Selbstmächtigkeit“ (ebd., S. 303).

In der asketischen Arbeit sollen Gewohnheiten entwickelt, d.h. „Haltungen geschaffen und Verhaltensweisen angeeignet werden“ (ebd., S. 325f.).³⁶ Als Gegenpol zur gewohnheitsbildenden Selbstsorge als einer „Anspannung, die nicht unentwegt durchgehalten werden kann“ (ebd., S. 333) steht für ihn der bewusste „Gebrauch der Lüste“ (ebd., S. 334 u. 333-339). Hierin sieht er sowohl „Entspannung“ begründet, als auch „Selbstvergessenheit, in der das Selbst seine Kohärenz verliert und auf spielerische Weise neu konstituiert.“ (Ebd., S. 333).

Das Subjekt der Lebenskunst versteht Schmid als transformatorisch, als „Collage und Montage“ (ebd., S. 76), dessen Zusammenhalt er eher im Konzept der Kohärenz als der Identität abgebildet sieht (vgl., ebd., S. 250-258).

Betrachtet man die Lebenskunstinterpretation von Schmid im Spiegel der dargestellten Ansätze antiker Schulen der Selbstkultivierung, werden für die vorliegende Untersuchung zwei Besonderheiten als bedeutsam erachtet. *Erstens* gerät der so genannte *Existenzästhetizismus* in den Blick: die selbstmächtige Gestaltung von Selbst und Leben, durch die das eigene Leben zum Kunstwerk werden soll. Gemäß dem Postulat der „Selbstgesetzgebung“ gibt die Schmidische Konzeption zwar insofern Orientierungen, als dass sie eine „andere Moderne“ anstrebt. Deren Ausgestaltung übergibt sie dabei der Selbstverantwortlichkeit des Subjekts. Vom Blickpunkt antiker, vor allem altchinesischer Traditionen aus, lässt sich hierin eine andere Akzentuierung von Selbst und Welt erkennen: Die Konzeption von Schmid folgt weniger der Vorstellung, dass in einer prinzipiengeleiteten Arbeit eine vorgängige übergreifende Ordnung erkannt und dieser *nachgefolgt*, als dass durch eigenverantwortliche Wahlakte das Selbst und die äußere Ordnung *selbstmächtig gestaltet* werden sollen. Während das Subjekt der Lebenskunst bei Schmid autonom agiert und „seine selbstmächtige, wählerische Haltung“ (Schmid, 1998, S. 196) zum Ausdruck bringt, sucht das Subjekt des Taijiquan – ebenso wie in konfuzianischer oder daoistischer Tradition – im Sich-Anschmiegen an das Außen den Schlüssel zur Selbstbewahrung und Selbstverwirklichung. Erkennbar wird hier ein Vorrang der umfassenden Ordnung, für deren Erkennen Prozesse der Selbstkultivierung als erforderlich gelten. Demgegenüber betont die Schmidische Konzeption das Moment der Autonomie. Eine mögliche Begründung für die Stärke des Autonomie-Moments lässt sich in der Folge der Aufklärung sehen (vgl. auch Schmid selbst, 1998, S. 98f.). In seiner Analyse moderner Übungssysteme diagnostiziert Sloterdijk (2014) darüber hinaus ein generelles Außen- bzw. Unabhängigkeitsstreben. Er schreibt von einer

„Veräußerlichung der ‚Sorge um sich‘ [...]. An die Stelle des klassischen Übungssubjekts, das sich in langwierigen Askesen an das Gesetz des Kosmos assimilieren wollte oder durch Entselbstung in seinem Inneren für Gott Platz schuf [...], tritt das Lifestyle-Subjekt, das auf die gängigen Attribute zur Darstellung von existenzieller Souveränität nicht verzichten will.“ (Ebd., S. 530f.).

Gleichwohl soll für die empirische Analyse in Erinnerung bleiben, dass Schmid die Beeinflussung des Sozialen durch Prozesse der Selbstformung mitbedenkt.³⁷

Kersting (2007) hebt in einer kritischen Reflexion der Vorstellungen Schmidts zwei Implikationen der autonomiebetonenden Konzeption hervor. Er sieht hierin einerseits eine Überforderung der Einzelnen, das „lebenstechnische Pendant zur Soziologie der Individualisierung“

³⁶ Vergleiche hierzu auch die Konzepte zu Habitus und Transformation, Kapitel 5.3.

³⁷ Vgl. hierzu auch Kapitel 5.3 und 6.2.3.

(ebd., S. 47), das das „Autonomieschicksal“ (ebd., S. 51) der Moderne mit „Totalverantwortlichkeiten“ (ebd., S. 49) der Einzelnen bestätigt. Zugleich tendiert nach seiner Ansicht die Lebenskunst in dieser Form dazu, zur „Zeitgeistfiliale“ zu werden und „alle lebensethische Konzentration und lebenspraktische Robustheit“ zu verlieren (ebd., S. 49).

Zweitens ist die *Rolle des Leibes* in der Konzeption von Schmid anzusprechen. Auch wenn Schmid in seinem Lebenskunst-Verständnis dem Leib Bedeutung zumisst, wird im Vergleich zu altchinesischen Vorstellungen und zum Taijiquan eine andere Akzentuierung deutlich. Einerseits betont Schmid das Erfordernis, ein „Gespür“ und eine „leibliche Intelligenz“ auszubilden. Andererseits werden diese auf ihre präreflexive Funktion für die Wahlakte festgelegt, aus denen sich das Selbst konstituiert. Demnach sind sie weniger als eigenständige Erkenntnisquellen zu verstehen, sondern scheinen der kognitiv-rationalen Reflexion vor- bzw. untergeordnet.³⁸

Eine weitere, hierarchisch anmutende Vorstellung zeigt sich bei Schmid im „Gebrauch der Lüste“, der als Form der „Entspannung“ der rationalen Reflexion gegenübersteht, die den Kern der Selbstsorge bildet.³⁹ Jenseits eines hedonistischen Eskapismus erscheint hierdurch auch in der modernen Auslegung von Schmid die europäische Tradition der Lebenskunst im Vergleich zu altchinesischen Vorstellungen tendenziell intellektualistisch-rationalistisch geprägt: Kognitive Reflexionsakte, begleitet von Gewohnheitsbildungen, sollen die transformative Gestaltung von Selbst und Lebenspraxis ermöglichen.

Im Übergang zu den Folgekapiteln soll *zusammenfassend* festgehalten werden, dass die betrachteten Konzepte zur Lebenskunst bzw. Selbstkultivierung in der Antike wie auch der Moderne auf die Lebensführung hin ausgerichtet sind. Ziel ist nicht der Zugewinn philosophisch-epistemischen Wissens, sondern die Ausbildung einer „praktischen Kunst des Lebens“, die eine Selbstformung des Subjekts durch ethisch-asketische Arbeit an sich selbst einschließt.

Aus den dargestellten Lebenskunstkonzeptionen heraus, soll abschließend das *Lebenskunst-Verständnis* geschärft werden, das sich, nach hier vorgenommener Auslegung, in den empirischen Ergebnissen der vorliegenden Studie zeigt: Diese Form von Lebenskunst wird als „*leibhafte Lebenskunst*“ beschrieben. Sie beruht auf einer prinzipiengeleiteten leibbasierten Selbstformung bzw. Transformation. In leiblichen Vollzügen und auf diese gerichtet bildet das Selbst Gewohnheiten aus, durch die es einen anderen Zugang zu sich selbst, zu anderen und zur Welt gewinnt. Dieser veränderte Zugang zeigt in Alltagsvollzügen seine Wirkung, so dass zusammenfassend von der *leibhaften Ausbildung einer Lebenstechnik* bzw. von *leibhaften Life Skills* gesprochen werden kann. Die Selbstformung geht von der leiblich spürenden Arbeit und Reflexion aus und beruht nicht auf einer rational-intellektualistischen Erziehung seiner selbst.

³⁸ Vgl. hierzu auch die Unterscheidung von Böhle (2017 sowie Kap. 5.3.1), der ein „Wissen des Körpers“ im Sinne eines präreflexiven Wissens von einem „Wissen durch den Körper“ als eigenständiger Form des Wissens unterscheidet.

³⁹ Das ersichtliche Muster eines Oszillierens zwischen Anspannung und Entspannung, zwischen dominanter Ich-Aktivität bzw. personaler Emanzipation einerseits und Selbstvergessenheit bzw. personaler Regression andererseits erscheint nicht nur für Schmid's Vorstellung von Lebenskunst prägend, sondern findet sich auch in leiborientierten Konzeptionen. Auch mit dem leibtheoretischen Ansatz von Schmitz (Kap. 5.2.2) scheint ein „Zugleich“ von Struktur und Entspannung, das für die Bewegungspraxis des Taijiquan charakteristisch ist und auf das auch die empirischen Ergebnisse verweisen, schwer greifbar (vgl. hierzu in der Analyse insbesondere Kap. 6.2.1).

Ein vergleichbares Verständnis von Lebenskunst, das auf der Transformation von Leib und Körper beruht, vertritt Shusterman in seinem Programm der Somaästhetik.

5.1.4 Leibhafte Lebenskunst – das Programm der Somaästhetik

Shusterman (2001, 2007, 2012) bezieht sich mit seinem Studienfeld der Somaästhetik auf die Lebenskunsttradition der Antike, europäische wie insbesondere chinesische Vorstellungen. In Anlehnung an die antiken Traditionen, verfolgt er zeitgenössisch das Projekt einer praktischen Philosophie bzw. einer Philosophie als Lebenskunst,⁴⁰ für die der Leibkörper der vorrangige Ansatz ist. Er intendiert, die „Auffassung verkörperter Philosophie wiederzubeleben“ (Shusterman, 2001, S. 226). Für die vorliegende Arbeit ist zielführend, dass er seinen Ansatz zugleich theoretisch elaboriert und hierdurch Einordnungsmöglichkeiten für die empirische Studie bietet.

In seiner konzeptionellen Herleitung der Disziplin Somaästhetik geht Shusterman (2007) von der Annahme aus, dass Erfahrung, als Basis der Philosophie, leiblich fundiert ist. Er beschreibt den „living, sentient body as the organizing core of experience“ (ebd., S. 111).⁴¹ Dabei bleibt dieser für ihn im Hintergrund bewussten Seins. Er geht von der These aus, dass der Leibkörper „structuring unreflective background to conscious mental life and purposive action“ (ders., 2012, S. 47) ist. Zugleich ist für ihn der Leibkörper für die Lebenskunst von herausgehobener Bedeutung, weil er durch die Verkörperung des Selbst zugleich Subjekt und Objekt von Selbstformung und -kultivierung ist (vgl. ders., 2007, S. 111).

Zentral in Shustermans Ansatz ist das Konzept der Gewohnheit (habits), für das er auf die Arbeiten des philosophischen Pragmatismus von John Dewey und William James zurückgreift. Wie auch für den Leibkörper, verweist er auf den Hintergrundcharakter von Gewohnheiten, die er mit Bezug auf Dewey und James zusammenfassend als „entrenched, embodied, and environmentally and socially conditioned“ charakterisiert (ders., 2012, S. 57). Zugleich betont er den aktiven Gehalt von Gewohnheiten, ihre Funktion als „formative, active background“ (ebd., S. 56). „Our unreflective habits spontaneously execute our will and direct our thought and action.“ (Ebd.). Das Konzept der Gewohnheit bezieht Shusterman für das Programm der Somaästhetik auf die leibkörperlichen Gewohnheiten.

Sein Verständnis von Leib bzw. Körper gibt Shusterman mit dem griechischen Wort *soma* wieder. Dieses verknüpft er mit dem Begriff der Ästhetik. Mit seinem Konzept von Ästhetik bezieht er sich auf die Grundlegung von Baumgarten, die auf das sinnliche Erkenntnisvermögen abstellt und deren pragmatische Dimension er hervorhebt (vgl. ders., 2007, S. 112). Ziel

⁴⁰ Vgl. Shusterman (2007, S. 112): „practicing philosophy as an art of living“.

⁴¹ Hier wird der Ausdruck „living, sentient body“ von Shusterman (2007, S. 111) als Äquivalent zum Begriff des Leibs nach Schmitz verstanden (vgl. Kap. 1.3 und 5.2.2). Shusterman verwendet in seinen Ausführungen in der Regel den Begriff „body“, ohne die Deskription „sentient“. Die Nähe zum Leibbegriff von Schmitz lässt sich jedoch aus seinen Ausführungen schließen: „somaesthetics is concerned with the living, sentient ‚bodymind‘ rather than with the body as a mere physical object“ (Shusterman, 2007, S. 112).

Hier werden weiterhin die sprachlichen Möglichkeiten des Deutschen genutzt und die Zusammengehörigkeit von spürendem Leib und Körper mit dem Begriff des Leibkörpers zum Ausdruck gebracht (vgl. Kap. 1.3 und 4.1.3).

dieser Vorstellung von Ästhetik liegt Shusterman folgend in der „perfection of sensory cognition as such“ (ebd.).

Somaästhetische Praxis umfasst für Shusterman im Wesentlichen die Reflexion und Kultivierung leibkörperlicher Gewohnheiten. Wie eingangs zitiert, versteht er Somaästhetik in einer vorläufigen Definition als theoretische und praktische Disziplin, die sich der „critical, meliorative study of the experience and use of one’s body as the locus of sensory-aesthetic appreciation (*aesthesis*) and creative self-fashioning“ (ders., 2007, S. 112; Hervorhebung i. Orig.) widmet.⁴²

Das Erfordernis somaästhetischer Kultivierung leitet sich für ihn aus der Annahme ab, dass selbst betriebener leibkörperlicher „misuse“ (Shusterman, 2007, S. 121) bzw. „bad habits“ (ders., 2012, S. 199) Effektivität und Erfahrungen in der Lebenspraxis beeinträchtigen (vgl. ebd.) und hierdurch negative Auswirkungen auch auf die soziale Praxis haben (vgl. ders., 2007, S. 121). Als Beispiel lässt sich anführen, dass innere Spannungszustände des Einzelnen auch für andere spürbar werden und sich auf die Qualität der sozialen Interaktion auswirken können.

Hierbei verweist er wiederum auf die Unbewusstheit der schlechten Gewohnheiten: „[They] normally go undetected even though they impair our well-being and performance.“ (ebd., S. 113). Diese Unbewusstheit erschwert es aus seiner Sicht, Gewohnheiten zu verändern. „We cannot reliably change our actions if we do not really know what we are actually doing“ (ders., 2012, S. 64). Vor diesem Hintergrund argumentiert er, mit Bezug auf Dewey, für eine Verbesserung der leibkörperlichen Reflexionsfähigkeit. „We need to be able to monitor the unreflective ways our body performs by bringing them into the foreground, at least for the time of critical reflection and possible reconstruction“ (ebd., S. 65).

Shusterman (2012) unterscheidet verschiedene Ebenen leibkörperlicher Bewusstheit (vgl. ebd., S. 197-199). Grundlegend umfasst für ihn „body consciousness“ nicht nur ein intentionales Bewusstsein, ein Bewusstsein, „that a mind may have of the body as an object“ (ebd., S. 197), sondern auch ein „*embodied* consciousness that a living sentient body directs at the world and also experiences in itself (and through which it indeed can experience itself as both subject and object).“ (Ebd.; Hervorhebung F.B.).⁴³

Im engeren Sinne liegt für ihn eine somaästhetische Wahrnehmung bzw. Reflexion auf den Ebenen sogenannter „expliziter“ und „reflektierter“ somatischer Bewusstheit vor (vgl. ebd., S. 198f.). Als Beispiel expliziter somatischer Bewusstheit führt er die bewusste Wahrnehmung der Atmung an. Reflektierte somatische Wahrnehmung impliziert für ihn einen Reflexions- und Selbstregulationsprozess. Sie liegt für ihn vor, wenn

„we are not only explicitly aware that we are breathing but also clearly conscious of our conscious awareness of breathing and of how that reflective consciousness affects our breathing and other dimensions of somatic experience.“ (Ebd., S. 198).⁴⁴

⁴² Wie im Einleitungsteil der Arbeit angemerkt, wird „self-fashioning“ hier mit Selbstkultivierung wiedergegeben; ein Begriff, den auch Shusterman (2007) selbst verwendet.

⁴³ Vgl. hierzu auch den Begriff des Leibbewusstseins von Böhme (Kap. 2.2.2 und 5.2.3) sowie ergänzend die Ausführungen von Kolb (1997, S. 130).

⁴⁴ Zu diesem Selbstregulationsprozess, nach dem Veränderungen des leibkörperlichen Zustandes aus dem leiblichen Spüren hervorgehen, vgl. auch Kap. 6.4.1.

Anregungen für die leibkörperliche Kultivierung zieht Shusterman insbesondere aus den klassischen chinesischen Schriften konfuzianischer und daoistischer Schule.⁴⁵

Mit Bezug auf Konfuzius und Mengzi versteht er leibkörperliche Kultivierung als Basis sozial gedeihlicher Praxis (vgl. ders., 2007, S. 118-121). Unter anderem die Rituale tragen nach seiner Auffassung zu sozialer Harmonie bei, „through their aesthetic power of cultivating graceful, harmonious actions and feelings“ (ebd., S. 121). Zusammenfassend zieht er aus den konfuzianischen Vorstellungen den Schluss, dass „somatic care [...] a matter of state concern“ ist (ebd.).

Auf Basis daoistischer Quellen erörtert er, wie die in den Texten angesprochenen Grundideen einer (spürenden) Selbstreflexivität und einer unreflektierten Spontaneität zusammenhängen können (vgl. ders., 2012, S. 200-209).⁴⁶ Er kommt zu dem Schluss, dass die spürachtsame Wahrnehmung seiner selbst bzw. das „self-monitoring“ (ebd., S. 203) Voraussetzung erfolgreichen spontanen Handelns ist wie auch Voraussetzung, um Fähigkeiten zu erlernen und zu verfeinern (vgl. ebd., S. 208).

Mit dem individuellen und sozialen Nutzen leibkörperlicher Selbstkultivierung begründet sich für Shusterman somaästhetische Praxis auch, indem sie zu den Zielen einer philosophischen Praxis beiträgt, zu Erkenntnis, Selbsterkenntnis, Tugendhaftigkeit, Glückseligkeit und einer Reflexion sozial wirksamer Strukturen und Mechanismen.⁴⁷

- Hinsichtlich des Strebens nach *Erkenntnis* beschreibt er, wie Erkenntnismöglichkeiten durch somatische Gegebenheiten bedingt sind. So eröffnet bereits etwa die Fähigkeit, den Kopf (weiter) drehen zu können, neue Erkenntnispotentiale (vgl. ders., 2007, S. 113). Eine Veränderung leibkörperlicher Gewohnheiten durch somaästhetische Praktiken kann aus seiner Sicht dazu beitragen, die „funktionalen Vorgänge der sinnlichen Wahrnehmung durch eine verbesserte Anleitung unserer Körper zu korrigieren (ders., 2001, 227) bzw. eine Befreiung „from the grip of faulty bodily habits that impair sensory perception“ (ders., 2007, S. 113) zu ermöglichen.

Der Zugewinn an Bewegungsvermögen, den er beschreibt, wird hier nicht als Steigerung eines sportmotorischen Bewegungsvermögens verstanden, sondern lediglich als das Ausschöpfen eines physiologisch „normalen“ Bewegungsspektrums.⁴⁸

⁴⁵ Vgl. hierzu die Ausführungen in Kapitel 4.5. Daneben verweist Shusterman (2001) auch auf die „somaästhetische Strategie“ (ebd., S. 227), d.h. leibkultivierende Praktiken einzelner antiker griechischer Philosophen hin (vgl. ebd., S. 227f.).

⁴⁶ Anhand der Frühen Schriften des Taijiquan rekapituliert, wird dort einerseits eine Verfeinerung der spürachtamen Wahrnehmung angestrebt: „Erst wenn man voranschreitet, bis es auch nicht das geringste mehr gibt, das man nicht spürt, und keinen Bereich mehr, den man nicht versteht [...]“ (Xu Longhou, zit. nach Landmann, 2005, S. 127). Andererseits wird eine Spontaneität im Verhalten beschrieben, wenn es z.B. heißt: „Das Herz ist wie Schießpulver; die Hand ist wie ein Geschoß. Mit der plötzlichen Inspiration bewegt man sich sofort; der Vogel kann schwerlich fliehen.“ (Chen Zhangxing, zit. nach Landmann, 2005, S. 173).

⁴⁷ Vgl. zum Folgenden zusammenhängend, Shusterman (2001, S. 227-232) und (2007, S. 113f.).

⁴⁸ Vgl. zu diesem Verständnis von Normalität auch Shustermans (2012) Erläuterungen zu den unterschweligen Dysfunktionen. „These more subtle pathologies prevent one’s action from being normal in the sense of defining the norm for exemplary, healthy functioning.“ (Ebd., S. 208).

Im Gegensatz hierzu scheint die sportpädagogisch präsente Argumentationsfigur eines „Weltverstehens in Aktion“ stärker die sportmotorische Leistungsfähigkeit als Zugang zur Welt und zum Welterkennen zu akzentuieren (vgl. Kap. 5.4.1).

- Ein Zugewinn an *Selbsterkenntnis* ist für Shusterman somaästhetisch nicht primär durch eine Beschäftigung mit der „äußeren Form oder *Repräsentation* des Körpers“ (ders., 2001, S. 229; Hervorhebung i. Orig.) gegeben, sondern vor allem durch eine „Erhöhung der Sensibilität für unsere leiblichen Zustände und Empfindungen“ (ebd.). Eine „somatic re-education“ (ders., 2007, S. 113) durch somaästhetische Praktiken ermöglicht aus seiner Sicht eine verbesserte Selbstwahrnehmung und Selbstregulation, z.B. der Atmung, der Stimmungslage oder des Muskeltonus (vgl. ebd.).⁴⁹
- Auch für die Fähigkeit, *tugendhaft bzw. moralisch zu handeln*, weist Shusterman (2001) darauf hin, dass diese leibkörperlich basiert ist:

„Da Handlung allein durch den Körper vollzogen werden kann, hängt [...] die Fähigkeit, so zu handeln wie wir wollen – von unserer somatischen Wirksamkeit ab. [...] Die richtige Handlung zu wollen und zu begehren wird solange erfolglos bleiben, wie wir unsere Körper nicht dazu bewegen können, sie auszuführen.“ (Ebd., S. 230).⁵⁰

Aus seiner Sicht wird unser Handeln, ebenso wie unser Erkenntnisgewinn, durch falsche Gewohnheiten im Umgang mit Leib und Körper beeinträchtigt (vgl. ders., 2007, S. 114).

- *Glückseligkeit (eudaimonia)* wird nach Shusterman ebenfalls durch den Leib und die leibliche Erfahrung vermittelt. Er beschreibt den Leibkörper als „locus and medium of our pleasures“ (2007, S. 114).

Kritisch reflektiert er, dass die Verkörperung von Glück und Lebensqualität in der zeitgenössischen Philosophie wenig Beachtung erfährt, obwohl selbst „pleasures of pure thought“ (ebd.) leibkörperlich verankert sind.⁵¹

- Auf der Ebene des Sozialen sieht Shusterman ein Potential in somaästhetischen Praktiken, indem eine Veränderung leibkörperlicher Gewohnheiten es ermöglicht, *soziale Strukturen und Machtverhältnisse*, die in die Leibkörper eingeschrieben sind, zu reflektieren und in Frage zu stellen (vgl. ders., 2001, S. 232).

Neben diesem differenzierten Begründungszusammenhang bietet Shusterman (2001, 2007) eine Systematik zur Gliederung des Studienfeldes der Somaästhetik an. Er unterscheidet eine analytische, pragmatische und praktische Ebene.⁵²

- a. *Analytische Somaästhetik* versteht er als „essentially descriptive and theoretical enterprise devoted to explaining the nature of our bodily perceptions and practices and their function in our knowledge and construction of the world.“ (2007, S. 115). Hiernach erarbeitet analytische Somaästhetik übergreifende Reflexionsfolien, jenseits spezifischer Praktiken.
- b. *Pragmatische Somaästhetik* bewegt sich demgegenüber auf der Ebene konkreter Praktiken. Hierdurch erhält sie für Shusterman (2007) einen „distinctly normative, often prescriptive, character because it involves proposing specific methods of somatic improve-

⁴⁹ Hier sind Parallelen zum didaktischen Konzept der Körpererfahrung im Sport zu erkennen (vgl. Kap. 5.4.2), wobei dieses keine fokussierten Leiberfahrungen anstrebt und nicht in einem philosophischen Begründungszusammenhang steht.

⁵⁰ Vgl. hierzu auch die Parallelen in der Argumentation bei Böhme (Kap. 5.2.3) sowie Gebauer mit Bezug auf den Habitus bei Aristoteles (Kap. 5.3), nach der ethische und leibkörperliche Haltung Entsprechung aufweisen.

⁵¹ Vgl. auch hierzu ähnlich Böhme (Kap. 5.2.3).

⁵² Vgl. hierzu bereits im Einleitungsteil Kapitel 1.1.

ment or engaging in their comparison, explanation, and critique.” (ebd., S. 115). Die pragmatische Dimension, auf der auch die vorliegende Studie verortet wird, greift auf Erkenntnisse aus der analytischen Ebene zurück.

Die somästhetischen Praktiken, die zur Untersuchung ausstehen, klassifiziert Shusterman (2001) wie folgt:

- Hinsichtlich der *leibkörperlichen Ausdehnung* unterscheidet er, ob die Praktiken „holistisch“ mit dem „Ziel eines verbesserten Körpergeist-Holismus“ (ebd., S. 235) ausgerichtet sind oder „partiell“ (ebd.) und sich auf Teile des Körpers konzentrieren. Während Taijiquan und Feldenkrais den ganzheitlichen zugeordnet werden, gelten kosmetische oder Schönheitschirurgische Maßnahmen als Beispiele einer partiellen Praxis.
- Hinsichtlich des *sozialen Bezugs der Praxis* unterscheidet er Praktiken, die in der Aktion vorrangig auf den Praktizierenden *selbst* bezogen sind, wie z.B. Taijiquan, von Praktiken, die vorrangig auf *andere* bezogen sind, wie etwa Massage-Techniken. Zugleich weist er auf mögliche Überschneidungen hin (vgl. ebd., S. 240).
- Eine Unterscheidung im Selbst- und Außenbezug findet sich auch in Shustermans Klassifizierung der *Wirkungsbezüge*. Hier unterscheidet er „*repräsentationale* und *erfahrungsmäßige*“ Praktiken (ebd., S. 236; Hervorhebung i. Orig.), wobei auch diese Differenzierung für ihn nicht vollständig trennscharf ist (vgl. ebd., S. 239).

Während repräsentationale Techniken die äußere Erscheinung des Körpers betonen, z.B. Bodybuilding oder kosmetische Praktiken, akzentuieren erfahrungsorientierte Techniken, wie Yoga oder Zazen, die innere Erfahrung. Für die erfahrungsorientierten Praktiken weist er darauf hin, dass diese sowohl darauf abstellen, die Erfahrungen qualitativ zu verbessern, als auch deren Wahrnehmung zu verfeinern (vgl. ebd.). Die Unterscheidung von repräsentationalen und erfahrungsorientierten Praktiken ist aus seiner Sicht unter anderem nützlich, um einer Gleichsetzung von somaästhetischer Praxis mit einer äußerlichen Körperästhetisierung vorzubeugen (vgl. ebd., S. 238f.). Erfahrungsorientierte Praxis weist hierfür aus seiner Sicht kritisches Potential auf, indem sie „deutlich einer Veräußerlichung des Körpers als entfremdetem Ding in Abgrenzung zum lebendigen Geist menschlicher Erfahrung entgegen[steht].“ (Ebd., S. 238).

- c. *Praktische Somaästhetik*: Somaästhetische Praxis beschränkt sich für Shusterman nicht auf die theoretische Reflexion somaästhetischer Praxis, sondern umfasst – mit Bezug auf das antike Verständnis von Philosophie – auch eine eigene Praxis des Philosophen, die er praktische Somaästhetik nennt. Diese beschreibt er „emphatisch [...] verstanden als nachvollziehbare philosophische Disziplin, die um Selbsterkenntnis und Selbstsorge bemüht ist“ (2001, S. 241).

Für die Realisierung auch dieser praktischen Ebene, verweist er exemplarisch auf Foucault und Dewey (vgl. ebd.). Shusterman selbst (2007) stellt sich als Feldenkrais-Praktizierender dar (vgl. ebd., S. 120).

In der Gesamtreflexion bietet Shustermans Programm der Somästhetik eine differenzierte und passende Vorlage zur Einordnung der vorliegenden Forschung. Von Shustermans Folie ausgehend, lassen sich Erkenntnisinteresse und Empirie konzeptionell der Ebene von ihm sogenannter pragmatischer Somaästhetik zuordnen und Taijiquan sich als holistisch, erfahrungsorientiert und vornehmlich selbstbezogene Praxis klassifizieren.

In besonderem Maße geeignet für die vorliegenden empirischen Ergebnisse erscheint Shustermans Konzeption durch die Fokussierung der Lebenskunsttradition, die Betonung des Leibkörpers und der leibkörperlichen Kultivierung: Die leibkörperlichen Effekte, über die die Befragten berichten, können im Kern als eine Veränderung von „schlechten“ bzw. suboptimalen Gewohnheiten verstanden werden. Zum Teil wurden diese von den Studienteilnehmern zu Beginn der Taijiquan-Praxis bewusst wahrgenommen (z.B. in Form von Schmerzen). Besonders erkenntnisreich erscheint darüber hinaus Shustermans Betonung der unterschweligen Dysfunktionen. Jenseits des Ausgleichs zuvor als defizitär erlebter Zustände oder Verhaltensweisen berichten die Befragten in der vorliegenden Studie über Zugewinne (z.B. an Konzentrationsfähigkeit), ohne zuvor einen Mangel hieran bewusst wahrgenommen zu haben. Diese Erfahrungen können mit dem Konzept der „subtle pathologies“ (Shusterman, 2012, S. 208) in den Blick genommen werden.

Vorausblickend ist festzuhalten, dass die vorliegende Studie im Wesentlichen eine empirische Illustration und Untermauerung von Shustermans somaästhetischem Programm bietet. Deshalb wird sein Ansatz in der empirischen Analyse erneut aufgegriffen.

Gleichwohl erscheint Shustermans Konzeption im vorliegenden Fall vor allem als analytische *Makroebene* nützlich, die eine Unterfütterung durch weitere Konzepte benötigt; dies zum einen, um die empirischen Ergebnisse im Detail fassen zu können, und zum anderen, um einen Anschluss an gegenwärtige Diskurse im deutschsprachigen Raum zu bekommen.

In den Folgekapiteln stehen aktuelle Perspektiven auf Leib, Transformation und Bewegung im Zentrum der Betrachtung. Mit Hilfe dieser lässt sich das Phänomen einer leibhaften Selbsttransformation und eines veränderten leibhaften Zugangs zur Welt begrifflich-konzeptionell differenzierter fassen.

Zunächst sind die leibphänomenologischen Perspektiven von Bernhard Waldenfels, Hermann Schmitz und Gernot Böhme einzubeziehen.

5.2 Leibphänomenologische Perspektiven

„Zwar lässt sich die Theorie der Leiblichkeit nicht in eine alte Kosmologie zurückverwandeln, und der Leib lässt sich nicht einer Physis zurechnen, in der wir als Teil vorkommen und unsere vorgeschriebenen Wege gehen, doch eine gewisse Form der Kosmologie ist auch in der Moderne unentbehrlich. Über den Menschen als leibliches Wesen sprechen heißt gleichzeitig über die Natur sprechen.“
(Waldenfels, 2000, S. 88)

Im Folgenden werden drei theoretische Ansätze nachskizziert, mit deren Konzepten und Begrifflichkeiten sich die Grundlagen der Bewegungspraxis des Taijiquan wie auch die vorliegenden empirischen Befunden differenzierter betrachten lassen.

Die dargestellten Ansätze mögen aus hiesiger Perspektive unterschiedliche Positionen vertreten. Gleichwohl erscheinen sie in ihrer Zusammenschau besonders geeignet, die für die altchinesische Philosophie und die Praxis des Taijiquan herausgearbeitete Zusammengehörigkeit von Innen und Außen zu betrachten, nach der Leib, Körper und Geist ebenso unauflöslich miteinander verschränkt sind wie Mensch, Natur, Kosmos und Gesellschaft.

In der Vorausschau akzentuiert die Perspektive von Bernhard Waldenfels den Außenbezug des Leibes im Fremd- und Weltbezug. Hierdurch ergeben sich Anschlussmöglichkeiten für eine Philosophie, die Mensch, Natur, Kosmos und Gesellschaft in beständiger Resonanz sieht und deren Praktiken das situative Sich-einpassen des Menschen in die äußeren Gegebenheiten betonen.

Die Leibtheorie von Hermann Schmitz betont den Innen- bzw. Selbstbezug des Leibes. Schmitz geht vom Spüren als Grunddimension leiblicher Erfahrung und Wahrnehmung aus. In diese gehen Welt- und Fremdbezug über Prozesse der Einleibung ein. Dieser Ansatz ist in besonderem Maße geeignet, das für das Taijiquan charakteristische meditativ-spürende Sich-Bewegen und die leibliche Kommunikation mit dem Gegner zu betrachten. Schmitz bietet zudem ein reichhaltiges begriffliches Instrumentarium, das nahe der unmittelbaren Leib- und Lebenserfahrung steht und mit Hilfe dessen zentrale Aspekte der Praxis des Taijiquan wie auch der empirischen Studienergebnisse gefasst werden können.

Die Nähe zum Lebensvollzug sucht auch Gernot Böhme mit seiner Leibphilosophie in pragmatischer Hinsicht. Böhme legt den Ansatz von Schmitz zugrunde und entwickelt Grundzüge einer „anderen“ Diätetik als Antwort auf den Umgang mit Körper und Leib in der technischen Zivilisation. Hierdurch bietet er auch normative Orientierungen für eine pädagogische Arbeit mit und am Leib.⁵³

Den drei Positionen ist gemeinsam, dass sie mit ihren jeweiligen Betrachtungsweisen von Leiblichkeit intendieren, dualistische anthropologische Konzepte (vgl. Kap. 5.1.1) zu überwinden.

⁵³ Diese wiederum greift Meinberg (2011) in seiner theoretischen Grundlegung einer allgemeinen Leibesbildung auf (vgl. Kap. 5.4.4).

5.2.1 Außenbezug und Responsivität – Bernhard Waldenfels

Bernhard Waldenfels führt die Phänomenologie Husserls und Merleau-Pontys fort. Hiernach wird im Leib das „Zur-Welt-Sein“ des Menschen verortet:⁵⁴ Der Mensch ist durch den Leib in der Welt verankert; sein Wahrnehmen und Verhalten in Bezug auf die Welt und auf Andere sind leiblich basiert.

Waldenfels (2000) konzipiert den Leib mit Bezug auf Husserl als „fungierende[n] Leib [...], der im Wahrnehmen, im Handeln, im Empfinden, in der Sexualität, in der Sprache usf. selbst eine bestimmte Leistung vollbringt, eine Funktion ausübt.“ (Ebd., S. 42).

Hierauf aufbauend differenziert er, ebenfalls mit Bezug auf Husserl, zwischen einer personalistischen Einstellung zur Welt und einer naturalistischen (vgl. ebd., S. 248f.). In der personalistischen Einstellung geht es hiernach um „jemanden“, ein Selbst und einen fungierenden Leib, die über die Lebenspraxis mit der Welt interagieren und in ihr „mitwirken“. In der naturalistisch-naturwissenschaftlichen Sicht wird von den menschlichen Attributen abstrahiert, das Selbst als „etwas“ und der Leib als Körperding betrachtet (vgl. ebd.). Die Zusammengehörigkeit von Leib und Körperlichkeit bei Vorrang der personalistischen Einstellung vor der naturalistisch-reduktionistischen bringt er – wiederum mit Bezug auf Husserl – im Begriff des *Leibkörpers* zum Ausdruck (vgl. ebd., S. 252).⁵⁵

Korrespondierend zum Vorrang der personalistischen Einstellung versteht Waldenfels *Wirklichkeit*, als „Wirklichkeit, wie sie uns begegnet, wie sie sich für uns darstellt“ und nicht als eine „Wirklichkeit an sich“ (ebd., S. 56), die als naturwissenschaftliche Welt durch Abstraktion von der Lebenserfahrung gewonnen wird.

Wirklichkeit vermittelt sich für Waldenfels, wobei er sich auf Merleau-Ponty bezieht, durch die *Wahrnehmung* als „Gestaltungs- und Strukturierungsvorgang“ (ebd., S. 71), der auf der Aktivierung der Sinnesorgane beruht. Wahrnehmen „besagt, daß etwas vor meinen Augen, vor meinen Ohren und unter meinen Händen Gestalt gewinnt“ (ebd., S. 292), impliziert für ihn also auch einen kreativen Prozess (vgl. ebd., S. 71). Er weist darauf hin, dass Wahrnehmung kulturell geprägt ist und im Rahmen der jeweiligen Lebensweisen erlernt wird (vgl. ebd., S. 75, 352).

Auch die leibliche *Selbstwahrnehmung* sieht Waldenfels (2000) durch die fünf Sinne und deren Gesetzmäßigkeiten bestimmt (vgl. z.B. S. 100-104). Eine Wahrnehmungsform, die dem leiblichen Spüren nahe zu kommen scheint, findet bei ihm in der Erfahrungsweise des so benannten „Empfindens“ (ebd., S. 99 und 99f.) Berücksichtigung, etwa im Schmerz oder bei Eigenbewegungen. Das Empfinden liegt für ihn auf einer weniger differenzierten Stufe als die Wahrnehmung. Er beschreibt es mit Bezug auf Straus und Merleau-Ponty als „Vorwelt“, in der man sich „in den Dingen und mit den Dingen“ (ebd., S. 99) selber erfährt.

In die Wahrnehmung (vgl. ebd., S. 100) fließen demgegenüber ihm zufolge Interpretationen ein. Im Unterschied zur Vorwelt des Empfindens ordnet er die wahrnehmende Erfahrungsweise des Leibes der „Lebenswelt“ (ebd., ohne Hervorhebung) zu.

⁵⁴ Vgl. zum Folgenden vor allem Waldenfels (2000) sowie nachrangig Waldenfels (2006).

⁵⁵ Vgl. hierzu auch Leib und Körper in der altchinesischen Anthropologie (vgl. Linck, 2011 und 2013) sowie die in dieser Arbeit gewählte Begrifflichkeit (Kap. 1.3 sowie 4.1.3).

Von der Wahrnehmung unterscheidet er auf einer nächst höheren Stufe die „Erkenntnis“ (ebd.) einer „Natur an sich, die von jedem Bezug auf lebensweltliche Voraussetzungen frei ist“ (ebd.; ohne Hervorhebung). Im Vergleich zur Wahrnehmung, bildet diese sich ihm zufolge erst in einem Abstraktionsprozess heraus.

Das Empfinden und die sinnliche Selbstwahrnehmung, im Sich-hören, Sich-tasten, Sich-sehen etc. subsumiert er als *Selbstbezug des Leibes* (vgl. zusammenfassend ebd., S. 43).

Vom Selbstbezug unterscheidet Waldenfels (2000) den *Fremd- und Weltbezug*. Der Mensch ist durch den Leib in der Welt verankert, im Empfinden, Wahrnehmen und Verhalten. Zugleich ist er im Fremdbezug auf Andere bezogen (vgl. ebd., S. 284f.).

Im Vergleich zum Selbstbezug akzentuiert und radikalisiert Waldenfels die leiblichen Außenbezüge. Er vertritt die Position einer Vorgängigkeit der Welt, nach der der leibliche Selbstbezug nur im Außenbezug zu fassen ist (vgl. ebd., S. 266). „Eigenheit oder Selbstheit [entwickeln] sich [...] im Bezug auf den anderen, im Antworten auf das Fremde“ (ebd., S. 340). Auch die Erfahrungsweise des Empfindens impliziert nach Waldenfels bereits ein Bezogen-Sein auf Anderes und Andere (vgl. ebd., S. 46).

Für die Abbildung des sozialen Bezugs führt Waldenfels (2000) die Differenzierung zwischen *Eigenem und Fremdem* ein, im Unterschied zwischen dem Selben und Anderen (vgl. ebd., S. 352-354). Während sich für ihn Selbes und Anderes vom Standpunkt einer unabhängigen dritten Position unterscheiden, sieht er bei der Differenzierung von Eigenem und Fremdem den Unterscheidenden in das Erfahrungsfeld eingebunden, indem er sich selbst vom anderen unterscheidet.⁵⁶

Mit Bezug auf Merleau-Ponty betont Waldenfels (2000), dass Eigenleib und Fremdleib in einer Sphäre des „Zwischen“ interagieren. Er gibt Merleau-Pontys Begriff der *intercorporité* auf Deutsch mit dem Begriff der *Zwischenleiblichkeit* wieder (vgl. ebd., S. 286).⁵⁷

Mit Zwischenleiblichkeit drückt er zum einen die Bezogenheit des eigenen Leibes auf den fremden Leib aus, indem etwa das Fühlen nicht allein ein persönliches Befinden darstellt, sondern auf Andere gerichtet und bezogen bleibt (vgl. ebd., S. 326).

Zum anderen stellt er das Zwischen als Sphäre oder Feld, als eine geteilte Zwischenwelt dar, aus der heraus sich die einzelnen Mitglieder individuieren und in der sie gleichermaßen miteinander verflochten bleiben (vgl. ebd., S. 286-291). Das Zwischen geht demnach dem Individuationsprozess voraus.⁵⁸ Hierauf aufbauend beschreibt er an anderer Stelle die Ausdif-

⁵⁶ Als Beispiele für Selbes und Anderes führt Waldenfels (2000) die Unterscheidung von Äpfeln und Birnen als Obstsorten ein. Eigenes und Fremdes findet sich für ihn insbesondere in der Geschlechterdifferenz illustriert. Hier wird das andere Geschlecht jeweils vom Standpunkt des eigenen aus gefasst (vgl. ebd., S. 353).

⁵⁷ Haller (2017) weist darauf hin, dass die deutsche Übersetzung mit dem Begriff Zwischenleiblichkeit missverständlich sein kann, wenn hierin ein „Raum zwischen zwei Körpern [...] eine topologische Trennung von Körpern“ (ebd., S. 46) gelesen wird. Aus ihrer Sicht ist eine Qualität des eigenen Leibes gemeint, nach der dieser mit dem Außen verwoben ist und sozial partizipiert (vgl. ebd.).

⁵⁸ Als Beispiele des Zwischen führt Waldenfels soziale Zusammenhänge auf, wie Familien oder Kulturen, in denen die Individuen über gemeinsame Gewohnheiten oder Formen des Mitempfindens miteinander verbunden sind, es Formen „gelebte[r] Gemeinsamkeit“ (ebd., S. 291; ohne Hervorhebung) gibt.

Waldenfels benennt hierin zwei Stufen zur Ausprägung des Zwischen. Erstens Gemeinschaftsbildung, die sich aus der reinen „Kohabitation, als ein gemeinsames Wohnen in der Welt“ (ebd., S. 299; ohne Hervorhebung) ergibt. Hierunter fallen für ihn gemeinsame Erfahrungen und Wahrnehmungen, die neben intrasubjektiven auch intersubjektive Anteile enthalten. Zweitens beschreibt er ein Zwischen, das im gemeinsamen Tun, in der

ferenzierung und gleichzeitige Verschränkungen von Eigenem und Fremdem als Phänomen des „Selbstentzugs“: Das Fremde wird als fremd erfahren, indem es in der übergreifenden Ordnung des Zwischen als dem Eigenen entzogen erlebt wird (vgl. Waldenfels, 2006, S. 24-26). Das Phänomen des Selbstentzuges illustriert er am eigenen Selbst, am Beispiel des Leibkörpers, „der sich immer wieder den Spiegelungen des Bewusstseins entzieht und sich unseren Initiativen widersetzt.“ (Waldenfels, 2006, S. 28). Nach seiner Darstellung wird hierin das Fremde im Selbst erfahrbar. „Selbstentzug bedeutet, daß Momente des Fremdem im Selbst, Momente der Fremdartigkeit innerhalb der jeweiligen Ordnung virulent sind.“ (Ebd., S. 29).

Die Verschränkung des Menschen mit der Welt und dem Anderen entsteht Waldenfels (2000) zufolge in der Wahrnehmung, wie auch im Handeln und Verhalten. Wahrnehmen und Verhalten sind nach Waldenfels miteinander verbunden. „Wie wir die Dinge aufnehmen, so verhalten wir uns, und das Verhalten ist nicht erst die sekundäre und nachträgliche Folge eines vorgängigen Registrierens“ (ebd., S. 82f.). Im Zusammenspiel von Wahrnehmen und Verhalten, bzw. „Sensorium“ und „Motorium“ (ebd., S. 371; ohne Hervorhebung), zieht er zwischen diesen beiden Ebenen eine weitere Dimension ein, die er als „Responsorium“ (ebd., S. 372; ohne Hervorhebung) bezeichnet. Die *Responsivität* stellt für ihn ein „leiblich verankertes Grundverhältnis zur Wirklichkeit“ (ebd.) dar. Er versteht hierunter eine Form des leiblichen Antwortens, das im Eingehen auf fremde Ansprüche besteht, dabei aber weniger explizit als ein Antwortverhalten bleibt, z.B. im Sprechen oder Handeln, bzw. diesem vorausgeht. Als Beispiel führt er Blickkontakte an, in denen Ansprüche im Sinne eines Anspruchserhebens oder eines Appells zum Ausdruck kommen (vgl. ebd., S. 368). Die Responsivität verbindet sich mit einem „Worauf [...] als das, worauf ich antworte, wenn ich etwas Bestimmtes sage oder tue.“ (Ebd.).

Mit Rückgriff auf die Gestaltpsychologie beschreibt er Responsivität über Aufforderungscharaktere (vgl. ebd., S. 372-374), die einer Interaktion des Menschen mit Dingen oder Situationen entspringen und dabei Anreize bieten und Handlungsmöglichkeiten eröffnen, aber keine Handlungen erzwingen (vgl. ebd., S. 375). Die Aufforderung tritt aus seiner Sicht dem Menschen entgegen, indem sie die Sinne erreicht, nicht aber einen eigenständigen Vollzug, einen Akt der Beobachtung erfordert (vgl. ebd., S. 377). Etwas fällt einem auf – oder ein, etwas gerät in den Blick.

Dass der Anspruch den Menschen erreicht, bedarf nach seiner Darstellung einer Offenheit, etwa im Hinsehen oder Hinhören, so dass für ihn die Responsivität auch eine grundlegende ethische Dimension besitzt (vgl. ebd., S. 388f.).

Waldenfels (2006) erweitert das Konzept der Responsivität um den Aspekt der Widerfahrnis, für den er den Begriff des „Pathos“ verwendet. Hierunter versteht er „Ereignisse, [...] die uns [...] widerfahren, zustoßen, zufallen, uns überkommen, überraschen, überfallen“ (ebd., S. 42) und zwar in einer Form, „daß wir *von etwas* getroffen sind, und zwar derart, daß dieses Wovon weder in einem vorgängigen Was fundiert, noch in einem nachgängigen Wozu aufgehoben ist.“ (Ebd., S. 43; Hervorhebung i. Orig.). Für die Erfahrungsstruktur desjenigen, der von der Widerfahrnis getroffen ist, in seinem Worten dem „Patient“ (ebd., S. 44), stellt er dar, dass „Pathos und Response [...] nicht aufeinander [folgen] wie zwei Ereignisse, es handelt

„Kooperation“ (ebd.; ohne Hervorhebung) entsteht. Als Beispiele führt er den sprachlichen Dialog, wie auch Prozesse mimetischen Lernens in einer Gemeinschaft an (vgl. ebd., S. 310f.).

sich überhaupt nicht um zwei Ereignisse, sondern um eine einzige gegenüber sich selbst verschobene Erfahrung, eben um eine genuine Zeitverschiebung.“ (Ebd., S. 50). Die zeitliche Verschiebung zwischen Pathos und Response bezeichnet er mit dem Begriff der „Diastase“ (ebd., S. 49).

Für die Betrachtung der *Praxis des Taijiquan* und die Analyse der empirischen Ergebnisse erscheinen aus den Ausführungen von Waldenfels verschiedene Konzepte ertragreich: insbesondere der Begriff der „Responsivität“, auch in Verbindung mit Widerfahrniserfahrungen, die Vorstellung einer übergreifenden und vorgängigen Ordnung, eines „Zwischen“, sowie die Erfahrung von Fremdheit.⁵⁹

Reflektiert man die in Kapitel 4 erfolgte Darstellung mit Bezug auf die Frühen Schriften des Taijiquan,⁶⁰ kann *erstens* mit Hilfe des Ansatzes der Responsivität das Koagieren zwischen Selbst und Gegenüber, auch in der kämpferischen Auseinandersetzung, beschrieben werden. Wie dargelegt, ist es durch ein beständiges, subtil nuanciertes, leibliches Antwortverhalten geprägt. Schon bevor die eigentliche Aktion des Gegners sichtbar wird, soll man dieseerspüren und im anhaftenden Nachfolgen beantworten.⁶¹ „Der Andere kennt mich nicht. Ich alleine kenne den anderen“ heißt es in einem Taijiquan-Klassiker. Die Verhaltensweise des responsiven Nachfolgens, das auf subtiler spürender Wahrnehmung beruht, wurde auch als grundlegendes Muster daoistischer Lebenspraxis beschrieben (vgl. Kap. 4.5.2).

Auf einer noch allgemeineren Ebene, erscheint das Konzept der Responsivität zur leiblich-dialogischen Grundstruktur passend, in der Mensch, Gesellschaft und Kosmos in altchinesischer Denkweise gesehen werden und als deren Bindeglied das Konzept *qi* gilt (vgl. Kap. 4.1.1 und 4.1.2).

Von den in Kapitel 4 dargestellten philosophisch-anthropologischen Konzepten lassen sich *zweitens qi* und *dao* als übergreifende „Ordnungen“ und im Begriff von Waldenfels als „Zwischen“ auslegen, da sie in altchinesischer Vorstellung Grundlage aller Individuationsvorgänge in der Entstehung von Welt bilden.⁶² *Qi* wird von Waldenfels (2000) selbst auch als „Zwischen“ beschrieben, aus dem sich „Personen oder Individuen herauskristallisieren“ (ebd., S. 286). Ebenso kann auch das *dao* charakterisiert werden, das in altchinesischer Vorstellung den Urgrund des Weltentstehungsgeschehens bildet.

Wie dargestellt wurde, weisen die Frühen Schriften des Taijiquan darauf hin, dass die Praxis des Taijiquan darauf abzielt, diese umfassenden Prinzipien zu erfahren, sie leiblich zu erschließen.⁶³ Den Texten zufolge, soll zum einen eine „Verbundenheit im *qi*“ kultiviert werden: Es finden sich verschiedentlich Aussagen, dass alles „in *einem qi*“ miteinander verbun-

⁵⁹ Vgl. hierzu die Analyse der empirischen Ergebnisse in den Kapitel 6.1.1 und 6.2.3.

⁶⁰ Vgl. hierzu zusammenfassend Kapitel 4.4.

⁶¹ Dabei basiert im Taijiquan diese Responsivität auf der spürenden Einleibung des Gegenüber, vgl. hierzu die Begrifflichkeit von Schmitz im Folgekapitel, 5.2.2. Auch wenn sich das Konzept der Einleibung bzw. eines Koagierens in Einleibung ebenfalls eignet, um diese Verhaltensweise und diesbezügliche Erfahrungen zu fassen, erscheint das Konzept der Responsivität besonders passend, um das – trotz Einleibung vorhandene – situativ interaktive Moment und das „Worauf“ des Antwortverhaltens zu beschreiben. Dieses bleibt auch in der Erfahrung der Praktizierenden erhalten, vgl. Kap. 6.2.3.

⁶² Vgl. zu *qi* Kapitel 4.1.1 sowie zum *dao* Kapitel 4.3.1.

⁶³ Vgl. hierzu u.a. Kapitel 4.3.

den sein soll. Hierbei wird sowohl die Verbundenheit von Körperteilen, von Leibkörper und Geist, als auch die Verbundenheit von Selbst und Welt angesprochen.⁶⁴

Zum anderen soll „das Eine“ (als Synonym für *dao*) erschlossen werden. Hierbei gilt insbesondere für die Interaktion mit dem Gegner das „leibliche Verstehen“⁶⁵ der Verbundenheit von Eigenem und Fremden in einem übergreifenden „Einen“ als grundlegende Anforderung. Aus dieser Verinnerlichung heraus, wird es, den Frühen Schriften zufolge möglich, sich zum Kontrahenten ausgleichend zu verhalten, d.h. *yang* mit *yin* zu beantworten und umgekehrt, und hierdurch Vorteile in der kämpferischen Interaktion zu erzielen.⁶⁶

Drittens soll in Vorausschau auf die empirische Analyse das Konzept der Fremdheitserfahrung in Erinnerung bleiben, weil es einem Ansatz bietet, das Phänomen (fortschreitender) habitueller Transformation durch die Taijiquan-Praxis zu fassen.⁶⁷

Der von Waldenfels hervorgehobene Außenbezug und die Betonung eines übergreifenden Zwischen lässt sich in der Taijiquan-Praxis dem fortgeschrittenen Übungsstadium zuordnen, in dem Bezüge zum Gegenüber und das Erspüren übergreifender Einheiten zum Thema werden.⁶⁸ Der Grundstock hierfür wird vorgängig im selbstbezüglichen Üben, insbesondere von Individualformen, gelegt.

Um diese leibliche „Vorarbeit“ zu fassen, werden Begrifflichkeiten der in den Folgekapiteln dargestellten Ansätze von Schmitz und Böhme als gegenstandsnah befunden. Wahrnehmung konzentriert sich bei Waldenfels auf die fünf Sinnesorgane. Hierdurch gerät in seiner Leibphänomenologie die für das Taijiquan und die altchinesische Anthropologie charakteristische Wahrnehmungsform des leiblichen Spürens nicht in den Blick.⁶⁹

Diese Wahrnehmungsfähigkeit wurde hier mit dem Begriff der spürenden bzw. spürachtsamen Wahrnehmung gefasst und der Zustand, der diese Wahrnehmungsform im Besonderen befördert mit dem Begriff des Leibbewusstseins (vgl. Kap. 2.2.2 sowie 5.2.3). Zur Erläuterung lässt sich nochmals Shusterman (2012) anführen, der Leibbewusstsein bzw. „reflective body consciousness“ definiert als „embodied consciousness that a living sentient body directs at the world and also experiences in itself“ (ebd., S. 197). Er weist hierbei zugleich auf die spezi-

⁶⁴ Vgl. zusammenfassend Kapitel 4.1.2.

⁶⁵ Mit Gugutzer (2006a) ließe sich auch von einem „atmosphärischen Verstehen“ sprechen, weil es sich um das Verstehen eines intersubjektiven Sinnes handelt (vgl. Kap. 5.3.1).

⁶⁶ Vgl. hierzu Kapitel 4.3.1 und 4.3.2 sowie Kapitel 6.2.3.

⁶⁷ Vgl. Kapitel 6.1.1 sowie auch 5.3.2.

⁶⁸ Vgl. hierzu die Praxis des Taijiquan, Kapitel 2.2.

⁶⁹ Waldenfels selbst steht der Position von Schmitz aufgrund der Selbstbezüglichkeit, die er darin sieht, kritisch gegenüber (vgl. z.B. Waldenfels, 2000, S. 278-284 und insbesondere S. 283f.).

Zugleich lässt sich fragen, ob nicht seine Konzeption von Wahrnehmung eine zentrale Lücke aufweist, indem sie eben das Spüren als Wahrnehmungsform ausblendet. Er kommt zum Beispiel zu dem Schluss, dass der eigene Leib für einen selbst nur in Grenzen über die Sinne bzw. das Sehen zugänglich ist (vgl. Waldenfels, 2000, S. 31-35). Im Spüren, lässt sich entgegenhalten, kann der gesamte Leib wahrgenommen werden. Für eine ähnliche Kritik an der Wahrnehmungskonzeption von Merleau-Ponty, vgl. Shusterman (2012, S. 49). Zudem ist das subtile eigenleibliche Spüren als Voraussetzung zu sehen, um auch in Außenbezügen verfeinert spüren zu können, so dass auf der Erfahrungsebene der Selbstbezug dem Fremdbezug vorausgeht. Vgl. hierzu die Analyse in Kapitel 6.

fische Form der Reflexivität hin, die dieser Wahrnehmung immanent ist. Hierin ist der Leib zugleich Subjekt und Objekt der Erfahrung (vgl. ebd.).⁷⁰

5.2.2 Spüren, personale Regression und Emanzipation – zur Leibtheorie Hermann Schmitz'

Hermann Schmitz stellt in seiner Theorie des Leibes nicht die klassische, auf die Sinne konzentrierte Wahrnehmungslehre in den Vordergrund und das hiermit verbundene „perzeptive Körperschema“,⁷¹ sondern *konzipiert den Leib als spürenden Leib*. Wie eingangs als Leitdefinition für diese Arbeit festgelegt (vgl. Kap. 1.3), ist der Leib nach Schmitz (1990) „das, was man in dessen Gegend von sich spürt, ohne über ein ‚Sinnesorgan‘ wie Auge oder Hand zu verfügen, das man zum Zweck dieses Spürens willkürlich einsetzen könnte.“ (ebd., S. 115). Das im eigenleiblichen Spüren Wahrgenommene bezeichnet Schmitz (ebd.) als „leibliche Regungen“, die „ganzheitlich“ (ebd., S. 118) den Leib umfassen können (z.B. Behagen, Frische, Mattigkeit) oder „teilheitlich“ (ebd., S. 120), etwa in Form von Kopf- oder Bauchschmerzen.

Für die spürende Wahrnehmung von Teilen des Leibes führt er den Begriff der „Leibesinseln“ (ebd., S. 119) ein. Er konstatiert, dass *Leibesinseln* in zeitlicher und räumlicher Wahrnehmung veränderlich sind: „Sie befinden sich in beständiger, gewöhnlich fast unbemerkter Wandlung, ermangeln des scharfen Umrisses und der beharrlichen Lagerung.“ (Ebd.). Die relative Lokalisierung von Leibesinseln im Körper erfolgt, Schmitz zufolge, über die Zuhilfenahme des perzeptiven Körperschemas (vgl. ebd., S. 121).⁷²

Ein Spüren, das im Rahmen einer „leibliche[n] Kommunikation“ (ebd., S. 135) über den eigenen Leib hinausgeht, beschreibt Schmitz mit dem Konzept der „*Einleibung*“ (ebd., S. 137; Hervorhebung i. Orig.). Hierunter versteht er die „spontane Bildung übergreifender quasi-leiblicher Einheiten“ (ebd.). Einleibende Verschmelzung ist aus seiner Sicht sowohl mit Lebewesen als auch in Bezug auf unbelebte Gegenstände möglich. In sozialen Zusammenhängen unterscheidet Schmitz verschiedene Konstellationen der Einleibung: Sie kann einseitig oder wechselseitig, solidarisch oder antagonistisch sein (vgl. ebd., S. 148-152).

Auch Wahrnehmung über die „klassischen Sinne“ beschreibt Schmitz als Einleibung: „normale Wahrnehmung ist in erster Linie Einleibung“ (ebd., S. 138). Als phänomenologisch entscheidend stellt er heraus, dass über die Sinnesvermittlung ein mit dem Gegenstand oder dem Anderen in Einleibung stattfindendes Verhalten möglich wird, das ein „Koagieren ohne Reaktionszeit“ (ebd.) ermöglicht. Beispiele finden sich für ihn im aufeinander abgestimmten

⁷⁰ Hiermit wird auch Waldenfels (2006) entgegengesetzt, dass es sich im Spüren nicht um einen „leibliche[n] Narzißmus“ (ebd., S. 78) handelt. Vielmehr ist eine Reflexivität gegeben, in der der Leib sich selbst wahrnimmt – ebenso wie die übergreifende Situation.

Auf die leibübergreifende Dimension des Spürens weist Schmitz nicht nur durch sein Konzept der Einleibung hin, sondern auch, indem er über leibliche Fernkommunikation reflektiert (vgl. ders., 1967, S. 208-212). Hiernach ist für die spürende Wahrnehmung weder die leibliche noch die euklidisch-räumliche Nähe zum Erspürten maßgeblich.

⁷¹ Als perzeptives Körperschema bezeichnet Schmitz (2011) „die aus Erfahrungen des Sehens und Tastens habituell gewordene Vorstellung vom eigenen Körper“ (ebd., S. 9).

⁷² Für das Taijiquan wurde das untere *dantian* als zentraler Bezugspunkt der Praxis als Leibesinsel beschrieben (vgl. Kap. 4.1.5 und 4.1.6). Wichtig erscheint noch einmal der Hinweis, dass es für Leibesinseln in der Regel keine konkreten anatomischen Entsprechungen, etwa in Form von Muskeln, Gelenken oder Organen gibt.

Zusammenspiel in Alltagsbegegnungen, Paarbeziehungen oder Mannschaften. Auch die geübte Handhabung eines Werkzeuges oder Musikinstrumentes wird als Ausdruck von Einleibung beschrieben.⁷³ Des Weiteren führt Schmitz Gefahrensituationen als Beispiele an, in denen Prozesse der Einleibung zum Tragen kommen (vgl. ebd., S. 137f. sowie S. 66). Die umfassende Wahrnehmung der Situation und das adäquate Reagieren beruht für ihn auf einer „Subjekt und Objekt [...] umgreifende[n] Kooperation“ (ebd., S. 66).

Im zuletzt angesprochenen Beispiel tritt die *Situation* als weiterer Grundbegriff von Schmitz Phänomenologie hinzu, dem er ontologischen Stellenwert beimisst (vgl. ebd., S. 69). Situationen sind für ihn durch chaotische Mannigfaltigkeit und Ganzheit, beim Vorliegen von Sachverhalten gekennzeichnet (vgl. ebd.). Er betont damit das Vielsagende von Situationen, in Ermangelung von Eindeutigkeit. Dem intelligenten Umgang mit Situationen, wie auch Eindrücken, kommt nach Schmitz zentrale Bedeutung für die Lebenspraxis zu. „Alle Gewandtheit im Leben beruht auf der Intelligenz des Umgangs mit Eindrücken“ (ebd., S. 20f.). Mit Bezug auf die Antike, steht er für eine Rehabilitierung des „Denkens in Situationen“ ein (ebd., S. 74.). Hierfür verweist er auf die antike chinesische Kultur, in der er den Gegentyp zur europäischen Denktradition sieht, indem aus seiner Sicht dort „subtile, vielsagende Eindrücke an der Basis der Begriffsbildung“ (ebd., S. 22) stehen. Wie dargestellt, arbeitet er auch für die europäische Frühantike vergleichbare Erkenntnisweisen heraus.⁷⁴

Mit dem Begriff der Situation definiert er auch Persönlichkeit als „persönliche Situation“, zu der für ihn die leibliche Disposition und der persönliche Charakter zählen (vgl. ebd., S. 75). Die persönliche Situation versteht er als „dynamisches Ganzes chaotischer Mannigfaltigkeit [...], aus dem Spitzen der Individualität [...] herausragen“ (ebd., S. 168). Sie ist für ihn wandelbar, der „Aufbau der Person“ ein „Prozessgefüge“ (ders., 2011, S. 77). Den Entwicklungsprozessen legt Schmitz spezifische bipolare Dynamiken zugrunde, die im Folgenden betrachtet werden.

Schmitz (1990) zufolge, befindet sich der Mensch ab dem Kleinkindalter beständig im Spielraum zwischen „primitive[r] und entfaltete[r] Gegenwart“ (ebd., S. 48 und 48-51), mit dem die Prozesse der personalen Regression und Emanzipation verbunden sind.

Als *primitive Gegenwart* beschreibt Schmitz (ebd.) einen Zustand undifferenzierten Seins, als eine Verschmelzung von fünf Momenten: Subjektivität (Ich), Hier, Jetzt, Dieses und Wirklichkeit. Im Zustand *entfalteter Gegenwart* liegen diese fünf Momente individuiert vor; das Ich ist distanzierungsfähig. „Als personales Subjekt steht er [der Mensch] über dem Hier und Jetzt, an die er leiblich gebunden ist, das Dasein (die Wirklichkeit) überholend, [...] sowie fähig, das Dieses [...] nach allen Richtungen seiner Erfahrung vor sich zu haben“ (ebd., S. 48f.). Erwachsen(d)e Menschen, siedelt er vornehmlich im Zustand der entfalteten Gegenwart an, aufgrund der Fähigkeit zur zunehmenden Objektivierung von Sachverhalten im Prozess der persönlichen Entwicklung bzw. der personalen Emanzipation (vgl. ebd., S. 153f.). Der Rückfall in primitive Gegenwart als personaler Regression, in der das Ich seine Distanzierungsfähig-

⁷³ Aus den altchinesischen Klassikern wurde das Gleichnis vom Koch aus dem Zhuangzi zitiert als Anschauung von Einleibung, vgl. Kapitel 4.1.3.

⁷⁴ Vgl. zum „intelligente[n] Wahrnehmen“, das Schmitz (v.a. 1965) als charakteristisch für die Daseinsbewältigung in der europäischen Frühantike beschreibt, die Erläuterungen zum *noos*, Kapitel 5.1.1 sowie auch Schmitz (1990, S. 66).

keit verliert, ereignet sich nach seiner Auffassung temporär. Dabei sieht Schmitz diese Zustände für die „Fülle“ des Lebens und die „Vergewisserung seiner selbst“ (ebd., S. 156) als unabdingbar an.

Primitive Gegenwart wird ihm zufolge als affektives, „elementar-leibliches Betroffensein“ (ebd., S. 49) erfahren, das schicksalhaft durch Angst, Schmerz oder Schock, aber auch durch Sex, Alkoholgenuss oder den Rausch des Nervenkitzels herbeigeführt werden kann (vgl. ebd., S. 156). Im Wechsel aus Zuständen primitiver Gegenwart und deren Bewältigung in der personalen Emanzipation bildet sich nach Ansicht von Schmitz die persönliche Situation des Menschen heraus, die sich „im Auf und Ab [...] fortwährend bereichert und umgestaltet“ (ebd., S. 167).

Neben primitiver und entfalteter Gegenwart beschreibt Schmitz einen weiteren Zustand undifferenzierten Seins im „Dahinleben“ oder „Dösen“ (ebd., S. 153). Dieser Zustand zeichnet sich für ihn durch chaotische Mannigfaltigkeit aus, in der Zeit und Raum „ein indifferentes, in Dauer und Weite ergossenes Kontinuum“ (ebd., S. 50) bilden. Er schreibt diesen Zustand vor allem Pflanzen, Tieren und Säuglingen zu sowie erwachsen(d)en Menschen im Zustand der Versunkenheit oder Benommenheit zu (vgl. ebd., S. 49f. und 198).

Der Begriff der Weite führt zu einer weiteren bipolaren Differenzierung, mit der Schmitz in seinem „Alphabet der Leiblichkeit“ die Dimensionen und die Dynamik leiblichen Befindens beschreibt: Leiblichsein bedeutet für ihn, in Zuständen bewussten Erlebens immer zwischen den Tendenzen der *Engung und Weitung* zu stehen (vgl. ebd., S. 122). Die Polarität und dialogische Struktur von Enge und Weite lässt sich z.B. beim Ein- und Ausatmen erleben.

Zustände primitiver Gegenwart im affektiven Betroffensein beschreibt Schmitz über ein Erleben von Enge, in dem nach Weitung gestrebt wird. Charakteristisch für das Befinden in Enge ist für ihn das Empfinden von Schmerzzuständen. Dem gegenläufigen Bedürfnis nach Weitung im Schmerz, lässt sich ihm zufolge über verschiedene Wege nachkommen, unter anderem indem man durch Entspannung im Schmerz den expansiven Drang abfängt (vgl. ders., 2011, S. 16).

Mit der Betonung des affektiven Betroffenseins hebt Schmitz den Gedanken der Subjektivität des Mensch- und Leibseins hervor. Affektives Betroffensein, als etwas, das einem nahe geht, führt ihn zum Begriff der *subjektiven Tatsache*: Ein Sachverhalt, den nur derjenige, der betroffen ist, im eigenen Namen aussagen kann (vgl. ders., 1990, S. 6).⁷⁵

Dabei ist für ihn der Leib der „universale Resonanzboden, wo alles Betroffensein des Menschen seinen Sitz hat“ (ebd., S. 116). Das eigenleibliche Spüren impliziert subjektive Tatsachen und die Erfahrung von Selbstgegebenheit. In der Rezeption von Eberlein (2016), wie bereits zitiert: Im eigenleiblichen Spüren sind wir „unzweifelbar wir selber – weil kein anderer an unserer Stelle spüren kann“ (ebd., S. 222).⁷⁶

In der Argumentation über das affektive Betroffensein gelangt Schmitz zu einer spezifischen Bestimmung von *Bewusstsein*, die sich von der Vorstellung eines intentionalen Bewusstseins

⁷⁵ Vgl. hierzu auch die Ausführungen zur Neuen Phänomenologie, Kapitel 3.2.3.

⁷⁶ Auf die Bedeutung der Subjektivität für das Üben und den Übungsfortschritt im Taijiquan wurde hingewiesen (vgl. Kap. 2.2 und 4.4).

unterscheidet.⁷⁷ Bewusstsein ist für ihn im affektiven Betroffensein selbst begründet, weil dieses eine „rezeptive Spontaneität oder spontane Rezeptivität“ (Schmitz, 1990, S. 197) impliziert, als Form eines empfänglichen Sich-einlassens auf innere oder äußere Gegebenheiten. Hierdurch unterscheidet es sich ihm zufolge vom „Vorfinden und Registrieren objektiver Tatsachen [...] und [lässt] etwas zur eigenen Sache des Bewussthabers werden“ (ebd.). Hierdurch ist nach seiner Auffassung das affektive Betroffensein „notwendig und zureichend für Bewußthaben“ (ebd.). Bewusstsein bzw. Bewussthaben wird von ihm als „Zuwendung nach Maßgabe des affektiven Betroffenseins“ (ebd., S. 201) definiert. Diese kann sich auf sich selbst oder anderes richten.

Vom Bewusstsein unterscheidet Schmitz die *Aufmerksamkeit*. Diese definiert er an anderer Stelle als „Zuwendung des vitalen Antriebs in Wartestellung“ (zit. nach Linck, 2016, S. 263).

Mit seinem Konzept des Leibes weist Schmitz zugleich auf dessen charakteristische Raumstruktur hin, den *leiblichen Richtungsraum* (vgl. ders., 1990, S. 281-284).⁷⁸ Schmitz beschreibt diesen als „absolute[n] Ort, an dem der eigene Leib gespürt wird“ (ebd., S. 281). Aus dem im Leib zentrierten Raum vermitteln leibliche Richtungen, z.B. Blicke oder Gesten, nach außen. Sie führen aus der Enge in die Weite und gliedern diese.

Vom leiblichen Richtungsraum unterscheidet Schmitz den *Ortsraum*, der sich im Unterschied zum Richtungsraum durch Flächigkeit bzw. Dreidimensionalität auszeichnet. Der Ortsraum lässt sich zusammenfassend als Raum der durch Flächen begrenzten, tast- und sichtbaren Körper beschreiben, die relativ, d.h. in Lagen und Abständen zueinander angeordnet sind (vgl. ebd., S. 284f.).

Zusammenfassend erweist sich durch die Fokussierung des spürenden Leibes die Leibtheorie von Hermann Schmitz in besonderem Maße anschlussfähig an die altchinesische Anthropologie. Sie erscheint hierdurch nicht nur einem Verständnis des Taijiquan, sondern auch der sog. Traditionellen Chinesischen Medizin und anderer Praktiken chinesischer Lebenspflege zuträglich.⁷⁹

Wie in der eigenen Verwendung zum Ausdruck gebracht, lassen sich insbesondere die analytischen Konzepte der Einleibung, der Leibbesinselformen, der intelligenten situativen Wahrnehmung und der subjektiven Tatsachen für eine Betrachtung der Bewegungspraxis des Taijiquan heranziehen.

Um das hier erkannte empirische Ergebnis einer fortschreitenden habituellen Transformation im Rahmen der Taijiquan-Praxis näher zu betrachten, erscheint ferner die von Schmitz dargelegte Dynamik des Wechselspiels von personaler Regression und Emanzipation aufschlussreich. Zunächst kommt hierin zum Ausdruck, dass Prozesse der personalen Regression als unabdingbar für die persönliche Entwicklung verstanden werden, im Wechsel mit Prozessen der Emanzipation – ein Ab und Auf aus persönlichen Krisen oder Ausnahmezuständen

⁷⁷ Schmitz (1990, S. 194-196) spricht vom „Bewussthaben“ anstelle eines distinkten Bewusstseins. Das distinkte Bewusstsein folgt der Logik „da ist jemand, der von etwas weiß“ und geht vom Bewusstsein als einer inneren Instanz aus – nach Schmitz (ebd.) der Nachfolgerin der Seele (vgl. ebd.). Im perzeptiven Körperschema entwickelt sich beispielsweise im Erasten der Hand ein „Wissen“ um die Hand. Vgl. zum Bewusstsein des Leibes auch Böhme im Folgekapitel 5.2.3.

⁷⁸ Vgl. hierzu bereits Kapitel 2.2 sowie die Analyse in Kapitel 6.4.1.

⁷⁹ Die Tragfähigkeit der Analyse von Schmitz für die Betrachtung chinesischer bzw. außereuropäischer Anthropologien zeigt sich unter anderem in den Schmitz-Rezeptionen von Linck (2011, 2013) und Rappe (1995).

gefolgt von deren Bewältigung. Vergleichbar anmutende Verständnisse finden sich auch in Theorieansätzen zur Transformation von Habitus in der westlichen Moderne (vgl. Kap. 5.3.2).

Da Meditationspraktiken nicht zum Kern unserer westlichen Leibkörper- und Bewegungskultur gehören und nicht explizit in den Konzepten von Schmitz behandelt werden, bleiben für diese Arbeit zwei Fragen im Anschluss an Schmitz offen:

1. inwiefern Meditationszustände mit den Polen der personalen Emanzipation und Regression gefasst werden können. Versteht man Meditation im Taijiquan als eine Rücknahme der Ich-Aktivität bei gleichzeitigem Erhalt von Wachheit und einem Empfinden von Weite (vgl. Kap. 2.2.2), wäre der Zustand in einem „Dazwischen“ oder einem „Sowohl-als-auch“ der beiden Pole zu fassen.⁸⁰
2. Fasst man – korrespondierend hierzu – Meditation im Anschluss an Schmitz als Form einer „moderaten und kontrollierten personalen Regression“, ließe sich die Frage anschließen, ob diese ausreicht, um selbsttransformatorische Effekte zu erreichen.⁸¹

In der Synthese der Ansätze von Waldenfels und Schmitz sowie den Grundzügen des Taijiquan soll noch einmal hervorgehoben werden, dass das leibliche Spüren im Taijiquan nicht lediglich als eine passive Form der Wahrnehmung verstanden werden kann. Vielmehr muss es als eine aktive bzw. rezeptiv-zulassende Form der Wahrnehmung und Erkenntnisgewinnung eingeordnet werden. Diese soll sowohl eigenleiblich als auch in Bezug auf Andere(s) ausgebildet und verfeinert werden. Für das Verstehen der *jin*-Kraft heißt es in den Frühen Schriften des Taijiquan, dass es keinen Bereich im Leibkörper mehr geben darf, den man nicht spürt. Auch der Gegner bzw. der Andere werden im Spüren erkannt bzw. verstanden.⁸² Den Frühen Schriften zufolge, gründet die leibliche Wahrnehmungsfähigkeit im Außen in dem Vermögen, sich selbst zu spüren. Die Übenden bilden zunächst im selbstbezüglichen Spüren die geforderten habituellen Grundmuster aus. Im Fortschritt der Praxis soll eine Ausdehnung der spürenden Wahrnehmung im Außen erreicht werden.

Reflektiert man diesen Übungsprozess vor dem Hintergrund der Kritik von Waldenfels (2000) an Schmitz, dass dieser einen Selbstbezug *vor* dem Fremdbezug abbildet (vgl. ebd., S. 283f.), ist für die Bewegungspraxis davon auszugehen, dass zwar die übergreifende Ordnung vorgängig sein mag, ein Erspüren bzw. ein atmosphärisches Verstehen dieser Ordnung aber nur über den Zwischenschritt einer eigenleiblichen Kultivierung des Spürens möglich ist.

Allein aus der Eigenständigkeit der Arbeiten von Schmitz lässt sich erkennen, dass eine Form einer aktiv spürenden Wahrnehmung zwar im Alltagserleben phänomenal (latent) gegeben sein mag, sie aber nicht zum Kern unserer westlichen wissenschaftlichen Wahrnehmungskonzeption gehört. Wie im Folgenden erläutert, hält Böhme eine bewusste Zuwendung zum

⁸⁰ Vgl. hierzu auch Linck (2013, S. 237-239) sowie vergleichbar den Befund von Erfahrungen einer Gelöstheit einerseits und Orientiertheit andererseits (Kap. 6.2.1).

⁸¹ Von einer Erörterung der potentiellen Bedeutung von Meditationszuständen im Zustandekommen transformatorischer Effekte wird in dieser Arbeit abgesehen. Hierzu müssten insbesondere Erkenntnisse aus der neurowissenschaftlichen Forschung einbezogen werden. Für einen Einblick, vgl. z.B. Singer und Ricard (2008) sowie Ott (2015).

⁸² Zur *jin*-Kraft vgl. Kapitel 4.2.2. Zum leiblichen Verstehen im Taijiquan und den verschiedenen Aktivitäts- bzw. Fokussierungsnuancen des leiblichen Spürens, vgl. auch Eberlein (2016, S. 224f.).

Leib (und damit zum Spüren), eine Einübung des Leibseins, angesichts der Herausforderungen in der westlichen Moderne für angezeigt.

5.2.3 Leibbewusstsein – Gernot Böhme

Gernot Böhme (2003)⁸³ knüpft mit seiner Leibphilosophie in pragmatischer Hinsicht an die Leibtheorie von Hermann Schmitz an, indem er die „betroffene Selbstgegebenheit“ (ebd., S. 80; ohne Hervorhebung) im Sich-Spüren und Leibsein hervorhebt: „Als Leib bin ich mir selbst gegeben in unausweichlicher Betroffenheit.“ (Ebd.).

Er begründet seine Leibphilosophie aus dem Kontext der europäischen Moderne und konstatiert, dass unsere Lebensformen in der technischen Zivilisation durch die *Instrumentalisierung und Manipulierung des Körpers* charakterisiert sind, während wir „über unseren Leib in der Regel hinwegleben“ (ebd., S. 75). Der Leib ist aus seiner Sicht zumeist „unbekannt“ und „leibliches Wissen, das heißt solches über den körperlichen Bereich, das aus Selbsterfahrung stammt, gilt als irrelevant.“ (Ebd., S. 32).

Als spezifisch für das Leiberleben beschreibt er, dass der Leib über seine Regungen in befremdender Selbsttätigkeit erfahren wird. Hierin „tritt [er] dem Ich als eine andere, als eine befremdende Spontaneität entgegen. Diese Erfahrung kann nicht besser ausgedrückt werden als mit Freuds Satz, das Ich sei nicht Herr im eigenen Hause.“ (ebd., S. 67).

Böhmes Leibverständnis beruht auf der Grundannahme, dass Menschsein sich zwischen Gegebenem und Gemachtem, zwischen Natur und Kultur bewegt. Der in der technischen Zivilisation vorherrschenden Tendenz zum Gemachten, das nach seiner Diagnose den naturgegebenen Leib zum Verschwinden bringt, setzt er sein *Verständnis des Leibes als „Natur, die wir selbst sind“* (ebd., S. 63; Hervorhebung i. Orig.) entgegen.

Angesichts der Herausforderungen vor allem durch medizinische Technologien, betrachtet Böhme die Frage des Leibseins⁸⁴ auch als ethisch-moralische Frage, so dass er seine Leibphilosophie zugleich als „*Ethik leiblicher Existenz*“ versteht (ebd., S. 76; Hervorhebung F.B.). Diese Ethik soll sich für ihn durch die Nähe zu praktischen Vollzügen ausweisen. Die Ausbildung von Urteilsfähigkeit reicht aus seiner Sicht nicht aus. „Vielmehr muss zunächst eine Praxis eingeübt werden, durch die man überhaupt sensibel wird für die Gefährdungen, die der menschlichen Natur in der technischen Zivilisation drohen.“ (Ebd.). Aufbauend auf dieser Wahrnehmungsfähigkeit geht es in einer Ethik leiblicher Existenz aus seiner Sicht darum, ein moralisches Verhalten zu entwickeln, das ein Standgewinnen impliziert, „überhaupt erst Stand in sich und das heißt im eigenen Leibe zu gewinnen.“ (Ebd.).

In dem Verständnis, dass die Art und Weise des Leibseins von der Lebenspraxis abhängt, und in der Annahme, dass über die praktische Einübung auch andere Weisen leiblicher Existenz offenstehen (vgl. ebd., S. 49), entwickelt Böhme *Grundzüge einer „Diätetik zweiter Ordnung“* (vgl. ebd., S. 366; Hervorhebung F.B.; auch S. 366-374). Diese hätte den Cartesianismus als „Lebensform“ (ebd., S. 367; vgl. auch S. 51-54), mit einer Spaltung von Körperding und ge-

⁸³ Dieses Teilkapitel konzentriert sich auf Böhme (2003).

⁸⁴ Mit seinem Bezug auf Schmitz ist „Leibsein“ bei Böhme nicht als Modus des unauffälligen, gelebten Leibes zu verstehen, sondern als Modus leiblichen Spürens bzw. eines leiblich-spürenden Selbstvollzugs.

brauchendem Ich, abzulösen – durch Praktiken, die es ermöglichen, in der Lebensführung ein Leibsein-Können zu entwickeln und zu vollziehen.

Eine derart verstandene Sorge um sich hätte ihm zufolge nicht das Ziel, das eigene Leben zu einem Kunstwerk zu machen (vgl. ebd., S. 77) und wäre auch nicht allein „Sorge für ein Selbst, sondern Lebenspraxis, sich selbst im Leibe zu finden.“ (Ebd., S. 370).

Mit Bezug auf Schmitz, sieht Böhme den Ansatz zur Sorge um sich, zur Kultivierung seiner selbst, in Erfahrungen betroffener Selbstgegebenheit. Als eines der Grundphänomene beschreibt er den Schmerz (vgl. ebd., S. 90-113). Der Schmerz erfordert aus seiner Sicht ein Zulassen und ermöglicht hierdurch die Regression des Ich – als Voraussetzung, sich durch Prozesse der Emanzipation neu zu finden. Er beschreibt diesen Prozess zusammenfassend als „*Geburt des Ich aus dem Schmerz*“ (ebd., S. 90; Hervorhebung i. Orig.).

In einer normativen Setzung gilt es für Böhme, im Verhalten zum Schmerz die dem Autonomie-Ideal verpflichtete Haltung der Tapferkeit zu verändern und durch eine Haltung der *Souveränität* zu ersetzen. Ein souveräner Umgang mit dem eigenen Leib umfasst für ihn ein Zulassen von Schmerzen, eine „grundsätzliche Schmerzbereitschaft“ (ebd., S. 109) und allgemeiner die „Bereitschaft, Natur zu sein“ (ebd., S. 368). Es gilt, „das Selbstsein derart zu entfalten, dass darin das eigene Natursein zugelassen wird.“ (Ebd., S. 72).

Zusammenfassend wird hier als Kernstück der von Böhme skizzierten Selbstsorge die Entwicklung einer Souveränität im Leibsein identifiziert, in Anerkennung des eigenen Naturseins und des „*Pathische[n] als Quelle des Selbst*“ (ebd., S. 369).

Die Entwicklung dieser Souveränität erfolgt nach Böhme in der Alltagspraxis. Neben einer Lebensweise, in der das Leben als Vollzug betont wird (z.B. in Ritualen der Nahrungsaufnahme oder in Atemübungen), hält Böhme *Leibesübungen* für erforderlich. Er fasst diese als „*Leibesübungen im wörtlichen Sinne [...], Übungen, die Leiberfahrung ermöglichen und deren Vollzug als solcher eine Praxis leiblicher Existenz ist*“ (ebd., S. 372). Unter anderem gilt für ihn Taijiquan als „*paradigmatische Erfahrung von Lebensvollzug*“ (ebd.).

Über seine Ausführungen hinweg, lassen sich verschiedene *Potentiale* erkennen, die er mit dieser Form der Leibesübungen verbindet:

- Entwicklung von Vertrautheit mit sich selbst und eines Wohlbefindens im eigenen Leibe, dass man sich „in seinem Leibe findet und zu Hause fühlt“ (ebd., S. 372).
- Ausbildung moralischer Standfestigkeit, bei Überwindung einer rein intellektualistischen Ethik. Böhme bezieht sich hier auf Aristoteles, bei dem er die Ausbildung moralischen Handelns mit der Entwicklung einer festen Grundhaltung verbunden sieht (vgl. ebd., S. 81f.).⁸⁵
- Beförderung einer lustvollen Leibbeziehung bzw. das Wecken von „*Daseinslust*“ (ebd., S. 135) in der leiblichen Existenz. Diese sieht Böhme durch gesellschaftliche Werte und Sozialisationsprozesse in der Moderne beeinträchtigt, vor allem durch die Unterordnung des Lustprinzips unter das Leistungsprinzip (vgl. ebd., S. 132-135).
- Veränderung habitueller Muster und Einstellungen zum eigenen Leib. Hierunter fasst er nicht nur die Entwicklung einer Haltung, die das eigene Natursein zulässt, sondern

⁸⁵ Vgl. hierzu auch die Rezeption von Gebauer zum Habitus, Kapitel 5.3.

auch die Ausbildung eines besonderen Bewusstseinzustandes, des Leibbewusstseins (vgl. ebd., S. 129).

Skizziert man Böhmes Verständnis von *Leibbewusstsein* zunächst *via Negativa*, beschreibt er es als einen Bewusstseinzustand, der sich vom Körperbewusstsein im Sport unterscheidet, das auf „die Leistung und Perfektion körperlicher Verrichtungen“ (ebd., S. 121) ausgerichtet und „blickvermittelt“ ist, das heißt, nicht vorrangig auf dem leiblichen Spüren basiert. Ebenso wie Schmitz (vgl. Kap. 5.2.2), distanziert er sich in seiner Begriffsbestimmung von der eines intentionalen Bewusstseins, das zwischen einem Subjekt und einem Objekt differenziert. Leibbewusstsein meint für Böhme hiernach kein Bewusstsein *vom Leib*, sondern ist „nicht-intentionales Bewusstsein, und das heißt, es enthält nicht die Differenz von Subjekt und Objekt“ (ebd., S. 127).

Via Positiva beschreibt er das Phänomen, dass man im eigenleiblichen Spüren *seiner selbst im Leib* bzw. in Leibesinseln oder in leibhaften Prozessen, wie dem Atem, *bewusst* ist. Charakteristisch hierfür ist für ihn die Erfahrung vom „Absteigen des Bewusstseins in den Leib“ (ebd., S. 125), das mit einer Abschwächung oder gar Auflösung des Ich-Bewusstseins einhergeht (vgl. ebd., S. 129). Als Übungsbeispiele nennt er die spürende Erschließung neuer Leibesinseln im Autogenen Training, Atemübungen wie auch die Öffnung des leiblichen Bewusstseins auf die Außenwelt hin (vgl. ebd., S. 124-127).

Den *westlichen Sport* hält Böhme nicht für hinreichend, um die dargestellten leiblichen Erfahrungen und Kompetenzen zu vermitteln. Sport kann aus seiner Sicht zwar einen Ausgleich zur körperlichen Inaktivität in der modernen Lebensführung bieten (vgl. ebd., S. 371), nicht jedoch als „Paradigma der Diätetik“ (ebd.) Bestand halten. Für die Einübung in leiborientierte Formen der Lebensführung erweist sich der Sport aus seiner Perspektive als ungeeignet, weil er nicht „Übung im Lebensvollzug, sondern Training zur Hervorbringung von Leistung“ (ebd.) ist.

Aus seiner Sicht sollten im schulischen Unterricht leiborientierte Praktiken, wie Yoga, Autogenes Training oder Taijiquan den Sport gleichberechtigt ergänzen, um sowohl Bewegungskompetenz als auch Fähigkeiten im Leibsein zu entwickeln (vgl. ebd., S. 313). Dabei gilt es ihm zufolge, die komplementären Funktionen der Praktiken zu nutzen: „Aus dem leiblichen Spüren heraus sich kompetent als Körper bewegen zu können, oder aber sich bewegend, im leiblichen Spüren den Körper als den eigenen erfahren.“ (Ebd.).

Nach hier vorherrschender Ansicht, spiegeln sich Böhmes Analyse und Programmatik weitreichend in den empirischen Ergebnissen der hier vorliegenden Studie mit langjährig Taijiquan-Praktizierenden. Deshalb soll eine Reflexion der Vorstellungen von Böhme zurückgestellt werden. Vielmehr sind diese im Verlauf der Analyse der empirischen Ergebnisse nochmals aufzugreifen.

In der *Vorausschau* wird insbesondere auf folgende Elemente aus Böhmes Leibphilosophie in pragmatischer Hinsicht zurückzukommen sein:

- Veränderung der leiblichen *Gewohnheiten und Einstellungen* durch die Einübung in andere leibliche Praktiken und Vollzüge,
- Entwicklung von *Leibbewusstsein*, auch als Grundlage von Wohlbefinden, Vertrautheit mit dem eigenen Leib und einer lustvollen Leibbeziehung,

- *Einübung in den Lebensvollzug* durch die leibliche Praxis,
- die Entwicklung von *Souveränität* in Anerkennung und im Zulassen des eigenen Naturseins,
- *Standgewinnen* im eigenen Leibe sowohl als Form ethisch-moralischer Standfestigkeit als auch als leibliche Haltung.

Böhme (2003) geht in seiner Programmatik von der Notwendigkeit aus, im europäischen Kulturkreis andere Formen des Leibseins und des leiblichen Lebensvollzuges zu entwickeln. Hierdurch geraten auch in seiner Argumentation transformatorische Prozesse in den Blick, wie sie hier in den Ausführungen zu Selbstkultivierungstraditionen in China und Europa thematisiert sind (vgl. Kap. 4.5 und 5.1).

Wie dargestellt, wird den vorliegenden empirischen Ergebnissen entnommen, dass in langjährigen Übungsbiographien im Taijiquan ein spezifischer leiblicher Zustand und spezifische Verhaltensmuster kultiviert werden. Dieser Kultivierungsprozess wird hier als Rehabitualisierung basaler Wahrnehmungs-, Haltungs- und Verhaltensmuster verstanden. Im Folgekapitel werden – gewissermaßen als letzter theoretischer Baustein – soziologisch verwendete Konzepte reflektiert, um eine Transformation des Leiblichen in den Blick zu bekommen.

5.3 Körpersoziologische Impulse

Die skizzierten leibphänomenologischen Ansätze werden im Bereich der Körpersoziologie rezipiert. So legt Gugutzer (2006a) diese zugrunde, um zu einer „Soziologie des Nicht-Rationalen“ (2006a, S. 4536) beizutragen, die er als „Soziologie des Spürens“ (ebd.) konzipiert. An anderer Stelle (2006) bezieht er sie in die Programmatik einer „verkörperten Theorie des Sozialen“ (ebd., S. 29) ein.⁸⁶

Für diese formuliert er drei Leitfragen, aus denen hier zwei gegenstandsbezogen herausgegriffen werden: „Wie ist der Körper am sozialen Handeln beteiligt? [...] Wie trägt der Körper zu sozialem Wandel bei?“ (Ebd.; ohne Hervorhebung).

Wie dargestellt, werden die vorliegenden empirischen Ergebnisse dahingehend ausgelegt, dass die Praktizierenden durch die Taijiquan-Praxis spezifische habituelle Prägungen entwickeln, die in der Lebens- und sozialen Praxis Wirkung entfalten (vgl. die Zusammenfassung in Kap. 3.4.2). Geht man von einem prozesshaften transformatorischen Geschehen im Verlaufe der Übungsbiographien aus, lassen sich die beiden Fragestellungen wie folgt ausdifferenzieren und spezifizieren: Wie kommt die Überformung des Leibkörpers zustande? Wie ist der überformte Leibkörper am sozialen Handeln beteiligt? Inwiefern trägt die Überformung des Leibkörpers zu sozialem Wandel bei? Bevor diese Fragen die beiden folgenden Unterkapitel leiten, erfolgt eine Präzisierung des in dieser Arbeit verwendeten *Habitus-Begriffs*.

Für die deutsche Körpersoziologie verweist Gugutzer (2006) in Bezug auf deren theoretische Fundierung auf die Vormachtstellung von Bourdieus Analysen (vgl. ebd., S. 25f.). Bourdieu

⁸⁶ In der Körpersoziologie scheint die Verwendung des Körperbegriffs weiterhin Bestand, der Terminus Leib sich noch nicht etabliert zu haben (vgl. auch Gugutzer, 2006a, S. 4537). Auch wenn hier grundlegend die Terminologie von Schmitz verwendet wird (vgl. Kap. 1.3 und 5.2.2), folgt das Teilkapitel 5.3 dem in der Körpersoziologie vorherrschenden Duktus.

(2001) fasst die Habitus als „Systeme von Wahrnehmungs-, Bewertungs- und Handlungsschemata“ (ebd., S. 177). Die in einer Gesellschaft oder Kultur auffindbaren Habitus kommen ihm zufolge insbesondere in den Körpern und den körperlichen Praxen zum Ausdruck. Über den Körper findet die Einverleibung sozialer Strukturen und Werte statt; unter anderem soziale Ungleichheiten und Milieus spiegeln sich in den Körpern und ihren Praktiken. Der Habitus wirkt als „strukturierende Struktur“ rückbezüglich und stabilisierend, indem die Akteure über die inkorporierten Praktiken die gesellschaftlichen und kulturellen Strukturen reproduzieren. Zwar gilt der Habitus als wandelbar, aber geprägt von „außerordentliche[r] Trägheit, die aus der Einschreibung der sozialen Strukturen in die Körper resultiert.“ (ebd., S. 220). Wie Gugutzer (2006) schreibt, dominiert in diesem Verständnis eine „deterministische und strukturalistische Sicht auf den Körper, die diesen primär als Träger kultureller Codes und Reproduzenten sozialer Strukturen erscheinen lässt.“ (Ebd., S. 26).

Für die Rückbindung der vorliegenden empirischen Ergebnisse erscheint das Habitus-Konzept von Bourdieu deshalb nur begrenzt geeignet, weil es die Selbstreferentialität der Habitus und sozialer Praxis betont, eher als deren Entwicklung und potentielle Wandelbarkeit (vgl. auch Gugutzer, 2006, S. 27).

Zieht man die Frühen Schriften des Taijiquan heran sowie die Selbstkultivierungsvorstellungen der antiken Schulen (in China wie Europa), kommen darin langfristige transformatorische Prozesse zum Ausdruck, die es begrifflich abzubilden gilt. Deshalb wird in dieser Arbeit primär von „Habitualisierung“ bzw. „Gewohnheitsbildung“ gesprochen, und der Habitus schlicht als Produkt derselben gefasst. Hierin wird u.a. Anschluss an Shusterman (2012) gehalten, der sich auf Dewey und James bezieht und die Gewohnheit („habit“) zum Grundkonzept seines somaästhetischen Ansatzes macht (vgl. ebd., S. 55-61 sowie Kap. 5.1.4). Er beschreibt das transformatorische Erfordernis für den Einzelnen wie folgt: „On many occasions, in order to deal more effectively with things in the world of action, we need either to acquire new habits or refine or reconstruct our habitual modes of action“ (ebd., S. 205).

Geeignet für die Betrachtung erscheint deshalb auch ein Rückgriff auf Vorstellungen zum Habitus bei Aristoteles, weil hierin weniger die soziale Bezogenheit des Habitus zum Ausdruck kommt als die individuelle Übung.

Im *aristotelischen Verständnis* ist der Habitus⁸⁷ eine feste ethische Grundhaltung, die sich über Prozesse der Gewöhnung entwickelt – im Gegensatz zum Intellekt, der hiernach durch Belehrung entsteht.⁸⁸ Tugenden bilden sich Aristoteles zufolge aus den Gewohnheiten des praktischen Tuns: „Die Tugenden entstehen also in uns weder von Natur noch gegen die Natur, vielmehr sind wir von Natur dazu befähigt, sie aufzunehmen und durch Gewöhnung zu vollenden.“ (Nikomachische Ethik, 2.2; zit. nach Krapinger, 2017, S. 34).

Gebauer (2017) weist darauf hin, dass in der aristotelischen Vorstellung sich die innere Haltung in der äußeren Körperhaltung spiegelt. Mit einer aufrechten Körperhaltung geht ein gerader, aufrechter Charakter einher; „sie ist der äußere Aspekt der inneren Beschaffenheit

⁸⁷ Als lateinische Übersetzung des griechischen Wortes *hexis*: Haben, Zustand oder Beschaffenheit.

⁸⁸ Vgl. Nikomachische Ethik, Buch 2, Kap. 1.

des Subjekts“ (ebd., S. 27). Ebenso wie in der chinesischen Antike wird demnach von einer Entsprechung von leibkörperlicher und ethischer Haltung ausgegangen.⁸⁹

Waldenfels (2000) zieht aus *leibphänomenologischer Perspektive* ebenfalls Aristoteles' Habitus-Konzept und den Prozess der Gewöhnung zur Analyse von Lernprozessen heran (vgl. ebd., S. 183f.). Über Gewöhnungs- als Lernprozesse kommt es ihm zufolge zu einer Einverleibung von Strukturen (vgl. ebd., S. 166-169). Der habituelle Leib ist Träger inkorporierten Wissens. Mit Bezug auf Polanyi verweist er darauf, dass das inkorporierte Wissen nur begrenzt explizierbar ist, also vorrangig implizites Wissen (*tacit knowledge*) bleibt (vgl. ebd., S. 169).⁹⁰

Vergleichbar zum Habitusverständnis von Bourdieu, ist nach Waldenfels für das Lernen durch Gewohnheitsbildung charakteristisch, „daß man *generelle* Funktionen erlernt, daß man also lernt, auf typische Situationen zu antworten“ (ebd., S. 171; Hervorhebung i. Orig.). Der habituelle Leib enthält ihm zufolge Dispositionen, die situativ aktiviert werden (vgl. ebd., S. 188). Als Beispiele für inkorporiertes Wissen führt er Fähigkeiten im Bedienen von Geräten, wie das Maschine-Schreiben oder Orgel-Spielen an (vgl. ebd., S. 167-169).

Nimmt man den Begriff der Sedimentierung hinzu, den Waldenfels (ebd., S. 183) mit Bezug auf Husserl verwendet, lässt sich die Annahme unterschiedlicher Sedimentsschichten im leiblichen Lernen bzw. in der Gewohnheitsbildung vertreten; eine Unterscheidung von basalen Gewohnheiten und nachgeordneten bzw. spezialisierten. Dahingehend lässt sich auch Waldenfels (2000, S. 110) auslegen, der konstatiert: „Wir können nicht gehen lernen, wie wir musizieren lernen“. Gewohnheiten, wie das Stehen, auf deren Schulung die Frühen Schriften des Taijiquan verweisen, werden hier als habituelle Basissedimente gefasst.

5.3.1 Leibliches Verstehen und leiblich intelligentes Handeln

Wie ist der im Taijiquan überformte Leibkörper am sozialen Handeln beteiligt? Die empirischen Ergebnisse weisen darauf hin, dass die Befragten an sich selbst veränderte Verhaltensweisen in sozialen Interaktionen erleben (vgl. Kap. 6.2.3). Im Folgenden werden Gugutzers (2006a) Konzeption zum leiblichen Verstehen, Bourdieus praktischer Sinn sowie der Ansatz von Böhle (2009) zum erfahrungsgelitet-subjektivierenden Handeln herangezogen und in aller Kürze anhand der Frühen Schriften des Taijiquan und altchinesischer Philosophie reflektiert.

Wie zusammenfassend in Kapitel 4.4 dargestellt, lässt sich den Frühen Schriften des Taijiquan entnehmen, dass es Ziel der Praxis ist, sich in Interaktion mit dem Anderen und dem Wirklichkeitsgeschehen rezeptiv-nachfolgend zu behaupten. Spezifische Fähigkeiten, die hierfür zu entwickeln sind, sind in einem subtilen leiblichen Spürvermögen sowie in einer Einpassungsfähigkeit in die Situation zu sehen. Zur Illustration nochmals die schon mehrfach zitierte Textpassage aus einem der klassischen Texte des Taijiquan:

⁸⁹ Vgl. hierzu Kapitel 4.5. Auch Böhme (2003) macht auf diese Zusammenhänge bei Aristoteles aufmerksam (vgl. ebd., S. 82).

⁹⁰ Vgl. hierzu auch die methodologischen Einschränkungen, die in Kapitel 3.2.4 und 3.3.2 gemacht wurden.

„Eine Feder kann nicht hinzugefügt werden.
Eine Fliege kann nicht sinken.
Der andere kennt mich nicht.
Ich allein kenne den anderen.
Wohin der Held sich auch wendet, es gibt keinen Gegner.“
(Zit. nach Landmann, 2005, S. 128).⁹¹

Das in diesem Text angesprochene „Kennen“ wird als „leibliches Verstehen“ ausgelegt, wofür sich Gugutzers Begriffsbestimmungen (2006a) als hilfreich erweisen. Gugutzer (ebd.) unterscheidet unter anderem folgende „Erscheinungsformen leiblichen Verstehens“ (ebd., S. 4540): die „spürende Verständigung“ und das „atmosphärische Verstehen“.

Die „spürende Verständigung“ konzipiert er mit Bezug auf Schmitz' Begriff der Einleibung als „Interaktion unter Anwesenden, die durch deren wechselseitige spürende Wahrnehmung gesteuert wird. In der spürenden Verständigung orientieren die Interaktionspartner ihr Handeln an dem, was sie vom Anderen an sich selbst leiblich wahrnehmen.“ (Ebd.) Beispiele finden sich für Gugutzer vor allem im Bereich von Tanz und Sport (vgl. ebd., S. 4541).

In den Frühen Schriften des Taijiquan sind Erläuterungen zum Verhaltensmodus gegeben, nach denen – zusätzlich zur spürenden Wahrnehmung des Gegenüber – ein Verständnis einer vorgängigen Ordnung (des „Einen“ bzw. der Polarität von *yin* und *yang*) gefordert ist.⁹² Hierzu erweist sich Gugutzers Begriff des „atmosphärischen Verstehens“ kompatibel, den er wiederum mit Bezug auf Schmitz und Böhme fasst. Hierunter versteht er das „vorreflexive Erfassen der Sinnstruktur von Situationen [...] eines intersubjektiven Sinns [...], der unabhängig von den Intentionen und Motiven der Situationsteilnehmer existiert und wirkt.“ (Ebd., S. 4542). In seiner weiteren Ausführung integriert er das Antwortverhalten auf die Situation und fasst zusammen: „Atmosphärisches Verstehen ist [...] ein leiblich-praktisches Verstehen, Anforderungen einer gegebenen Situation vorreflexiv zu erkennen und situationsangemessen zu handeln.“ (Ebd., S. 4542f.).⁹³ Als Beispiel führt er die Spielintelligenz des Fußballspielers an (vgl. ebd., S. 4543), der passgenau zur Situation agiert.

Der Begriff des atmosphärischen Verstehens führt Gugutzer zum „praktischen Sinn“ von Bourdieu, den er auch als „Spürsinn“ auslegt (vgl. ebd.).

Bourdieu (2001) zufolge, ermöglicht die Einverleibung sozialer Strukturen ein unmittelbares praktisches Erfassen der Welt. Der praktische Sinn bzw. „Gewohnheitssinn“ (ebd., S. 182), der den Habitus innewohnt, ermöglicht dem Akteur in der Folge den – scheinbar mühelosen – Anschluss an soziale Felder:

„Wem die Strukturen der Welt (oder eines besonderen Spiels) einverleibt sind, der ist hier unmittelbar, spontan ‚zu Hause‘ und schafft, was zu schaffen ist (die Geschäfte, *pragmata*), ohne überhaupt nachdenken zu müssen, was und wie; er bringt Handlungsprogramme hervor, die sich als situationsgemäß und dringlich objektiv abzeichnen und an denen sein Handeln sich ausrichtet, ohne daß sie durch und für das Bewußtsein oder den Willen klar zu expliziten Normen oder Geboten erhoben wor-

⁹¹ Landmann (2005) benennt diesen Klassiker als „Abhandlung“ des Taijiquan (vgl. ebd., S. 330), Bödicker (2013) als „Klassiker des Taijiquan“ (vgl. ebd., S. 11).

⁹² Vgl. hierzu Kapitel 4.3.1 und 4.3.2.

⁹³ Mit Bezug auf die Frühen Schriften des Taijiquan wurde der Terminus „leiblich-atmosphärisches Verstehen“ verwendet, um unmissverständlich dessen Leibgebundenheit zum Ausdruck zu bringen.

den wären. Um in der Lage zu sein, ein Instrument (oder ein Amt) zu führen, und zwar, wie man so sagt, *glücklich* – ein zugleich subjektives und objektives, durch die Effizienz und Leichtigkeit des Handelns wie durch die Befriedigung und Freude des Handelnden gekennzeichnetes Glück –, mußte man sich ihm durch lange Übung, manchmal durch methodisches Training anpassen, sich die ihm als latente Gebrauchsanweisung innewohnenden Zwecke zu eigen machen, kurz: sich von dem Instrument benutzen, ja durch es instrumentalisieren lassen. Allein unter dieser Voraussetzung läßt sich die *Geschicklichkeit* erreichen, von der Hegel sprach und die bewirkt, daß man ‚richtig liegt‘, ohne berechnen zu müssen, da man eben tut, was zu tun ist, und wie und wann es dies ist, und zwar mit dem geringsten Kraftaufwand und sowohl innerlich empfundener als auch äußerlich wahrnehmbarer Zwangsläufigkeit.“ (Bourdieu, 2001, S. 183f.; Hervorhebung i. Orig.).

Die ausführliche Darstellung Bourdieus eignet sich, weil sie Parallelen zum Gleichnis vom Koch im Zhuangzi (vgl. Kap. 4.1.3) aufweist, vor allem in der Betonung der Leichtigkeit des Handelns bzw. des geringen Kraftaufwands, der für die Ausführung der Tätigkeit erforderlich ist, sowie dem Erfordernis der langen Übung.

Gleichwohl scheint es eine Differenz, oder – vorsichtiger ausgedrückt – eine andere Akzentuierung, in beiden Darstellungen zu geben: Während nach Bourdieu der praktische Sinn eine situativ passgenaue Aktivierung von Handlungsprogrammen ermöglicht (vgl. auch Gugutzer, 2006a, S. 4543), scheint das Zhuangzi weniger das programm-basierte Agieren als eher den spürenden Wahrnehmungs- und Entschlüsselungsvorgang zu betonen, auf dessen Basis sich Handeln spürend „entwickelt“. In Einleibung des Messers und des Rindes folgt der Koch spürend dessen anatomischen Gegebenheiten und löst hierdurch seine Arbeitsaufgabe:

„Und doch, so oft ich an eine Gelenkverbindung komme, sehe ich die Schwierigkeiten. Vorsichtig nehme ich mich in acht, sehe zu, wo ich haltmachen muss, und gehe ganz langsam weiter und bewege das Messer kaum merklich – plötzlich ist es auseinander und fällt wie ein Erdenkloß zu Boden.“ (Zhuangzi, Kap. 3.2, zit. nach Wilhelm 2011a, S. 66).

Wie dargestellt, beschreibt Linck (2013) die in diesem Vorgehen zum Ausdruck kommende Fähigkeit mit dem Begriff der „leiblichen Intelligenz“ als ein „implizites Wissen“, das, durch langjährige Übung erworben, „intuitiv abrufbar [ist] als Gespür für situative Herausforderung.“ (Ebd., 2013, S. 53). Mit Blick auf die empirischen Ergebnisse und die Frühen Schriften des Taijiquan, in denen die Ausbildung eines Seinszustandes zum Ausdruck kommt, eher als die Entwicklung von Bewegungstechniken oder -programmen, wird hier die These vertreten, dass im Taijiquan unter anderem diese leibliche Intelligenz geschult wird. Trifft dies zu, müsste – als Antwort auf die eingangs formulierte Frage – sich der überformte Leibkörper empirisch als spürsensitiver und einpassungsfähiger zeigen in sozialen Interaktionen.⁹⁴

Gugutzer (2006) fasst in einer Klassifikation körpersoziologischer Fragestellungen das leiblich intelligente Handeln mit dem Begriff „Körpereigensinn“ (ebd., S. 19). Hiermit bezeichnet er ein Handeln, in dem der Körper Handlungs-subjekt ist, das „vorreflexiv“ agiert (ebd.).

Ein eben solches Handeln elaboriert Böhle (2009) in seinem empirisch gewonnenen Konzept des „erfahrungsgeleitet-subjektivierenden Handelns“. Hierin wird „die sinnlich empfindende und spürende Wahrnehmung in einen handlungstheoretischen Kontext eingebettet“ (Böhle & Porschen, 2011, S. 58) und die eigenständige Erkenntnisleistung des Leibes hervorgeho-

⁹⁴ Vgl. hierzu insbesondere die Analyse zu Interaktionsweisen und situativer Responsivität in Widerfahrnis-erfahrungen, über die Praktizierende berichten (Kap. 6.2.3).

ben. Diese fasst Böhle, unter Rückgriff auf die Ansätze von Schmitz und Merleau-Ponty, körpersoziologisch als „Wissen *durch den Körper*“. Dieses Wissen hebt sich aus seiner Sicht von einem „Wissen *des Körpers*“ ab, das für ihn im Konzept des Habitus oder auch des *tacit knowledge* zum Ausdruck kommt (vgl. Böhle, 2017). Böhle betrachtet das Wissen durch den Körper als eine *eigenständige* Form des Wissens, weil es aus seiner Sicht weder präreflexiv ist oder einer rationalen Reflexion nachfolgt, noch als situative Aktivierung von Routinen oder habitualisierten Handlungsprogrammen verstanden werden kann (vgl. Böhle, 2009, S. 203).⁹⁵

Das Konzept des erfahrungsgelitet-subjektivierenden Handelns wurde von Böhle aus Untersuchungen praktischer Vollzüge im Arbeitshandeln gewonnen. Es stellt sich ihm zufolge als ein bestimmter Modus des Handelns dar, der insbesondere „dort einsetzt, wo das Verstandesmäßig-Reflexive auf Grenzen stößt.“ (Böhle, 2009, S. 207). Er ordnet es als einen situativen Vollzug ein, der nicht das objektivierende Handeln unter anderen Bedingungen ersetzt, sondern als komplementär zu diesem zu sehen ist (vgl. ebd., S. 223).

Böhle zufolge tritt erfahrungsgelitet-subjektivierendes Handeln insbesondere in unwägbareren Situationen auf, etwa unter Bedingungen der unzureichenden Information, Informationsüberflutung, Zeitdruck oder in kritischen Situationen, in denen „sowohl eingespielte Handlungsroutrinen als auch die rational-reflexive Analyse und Entscheidung versagen“ (ebd., S. 215).

Böhle (2009) stellt die Merkmale, durch die sich erfahrungsgelitet-subjektivierendes Handeln gegenüber planmäßig-rationalem und routinisiertem Arbeitshandeln charakterisiert, auf vier Dimensionen dar (vgl. zum Folgenden ebd., S. 209-220):

- *Vorgehen*: Dies wird als „herantastendes, explorativ-entdeckendes und dialogisch-interaktives Vorgehen“ (ebd., S. 211) beschrieben, das sich in enger Abstimmung mit der Situation entwickelt. „Der praktische Vollzug des Handelns entpuppt sich [...] gerade als der Ort, an dem und durch den (erst) Handlungsmöglichkeiten in den Blick geraten und definiert werden.“ (Ebd.).
- *Wahrnehmung*: Die Wahrnehmung bezeichnet Böhle als „empfindend und spürend“ (ebd., S. 212, ohne Hervorhebung); „die sinnliche Wahrnehmung ist verbunden mit einem subjektiven Empfinden“ (ebd.). Als entscheidend sieht er hierbei nicht das innere Erleben an sich, sondern dass dieses „über äußere Gegebenheiten [informiert]“ (ebd., S. 213). So geben etwa Geräusche Hinweise darauf, ob ein maschineller Prozess rund läuft, und das mulmige Gefühl kündigt eine Störung im Arbeitsablauf an.
- *Denkweise*: Das Handeln wird ihm zufolge von einer bestimmten Art des Denkens begleitet, die er als „assoziativ und bildhaft“ (ebd., S. 215, ohne Hervorhebung) bezeichnet. In einem Bewusstseinszustand, den er „zwischen verstandesmäßiger Reflexion und Nicht-Bewusstsein“ (ebd., S. 216) verortet, werden die Handlungen mitlaufend reflektiert: „Komplexe Situationen und Abläufe werden ‚wie in einem Film‘ imaginativ visualisiert“ (ebd.). Im Anschluss unter anderem an Volpert bezeichnet Böhle den Bewusstseinszustand als ein „mitlaufendes Denken“ oder „Waches-bei-der-Sache-sein“ (ebd.).

⁹⁵ Zum leiblich intelligenten Umgang mit Situationen, vgl. auch die Ausführungen zu bzw. von Schmitz (Kap. 5.2.2 sowie 5.1.1).

- *Umfeldbezug*: Das Verhältnis zur Umwelt, insbesondere zu Arbeitsgegenständen und –mitteln beschreibt er mit Rückgriff auf Schmitz' Begriffe der Einleibung und der leiblichen Kommunikation mit den Eigenschaften von „Nähe und Gemeinsamkeit“ (ebd., S. 218, ohne Hervorhebung). Im Vergleich zu einem distanzierten Subjekt-Objekt-Verhältnis, werden Gegenstände „als“ bzw. „wie“ Subjekte wahrgenommen“ (ebd.), die in das „gemeinsame Tun“ (ebd.) einbezogen sind. Böhle zufolge entsteht hierdurch die „Möglichkeit zum subjektiven, gefühlsmäßigen und körperlichen Nachvollzug äußerer Gegebenheiten sowie der Synchronisation des eigenen Handelns mit der Umwelt (Menschen wie Objekten).“ (Ebd., S. 218).

Als Fazit sieht Böhle (2009) im erfahrungsgeleitet-subjektivierenden Handeln ein eigenständiger Zugang zur Welt, der die Trennung zwischen äußerer Welt und innerem Erleben unterläuft (vgl. ebd., S. 222) – ein Aspekt, der in den Frühen Schriften des Taijiquan und der altchinesischen Philosophie von zentraler Bedeutung ist.⁹⁶

Auch über die Zusammengehörigkeit von Innen und Außen hinaus, weist der von Böhle identifizierte Handlungsmodus Parallelen zu den Denkfiguren altchinesischer Philosophie und der Bewegungspraxis des Taijiquan auf Basis der Frühen Schriften auf:

Erstens betont altchinesische Philosophie in besonderem Maße die Phänomene von Wandel und Kontingenz. Hier lässt sich die Ausgangssituation bzw. Grundannahme vergleichen, nach der der Mensch in einem von Unwägbarkeiten geprägten Umfeld steht, in dem er sich situativ bewähren und bewahren muss. Auch die Frühen Schriften beschreiben die situative Einpassung gegenüber dem Anderen als zentrale Fähigkeit der Selbstbehauptung im Taijiquan.

Zweitens ermöglichen die Ausführungen von Böhle zur Wahrnehmung und zum Umfeldbezug im erfahrungsgeleitet-subjektivierenden Handeln Anschluss für das spürend-einleibende Verhalten, das für das Taijiquan als charakteristisch herausgearbeitet wurde. Der Andere soll in Einleibung kontrolliert werden, wozu neben dem leiblichen Spürvermögen auch das (leibliche) Verstehen einer übergeordneten Einheit bzw. der Zusammengehörigkeit von Polaritäten beitragen soll.

Drittens erfolgt das Üben im Taijiquan, ähnlich wie in den von Böhle beschriebenen Situationen, in einem Zustand der Ich-Rücknahme, in dem das analytisch-reflexive Denken zurücktritt.

Zusammenfassend ist festzuhalten, dass das Konzept von Böhle für die vorliegenden empirischen Ergebnisse als hilfreich erachtet wird, weil es nicht nur auf einen spürend-herantastenden Verstehensprozess verweist, sondern auf ein ebensolches Handeln. Hierdurch wird die aktive Komponente leiblichen Spürens betont, die eine spezifische Interaktion mit der Welt ermöglicht (vgl. auch Böhle, 2009, S. 215).

Im Unterschied zu Arbeitspraktiken, in denen sich erfahrungsgeleitet-subjektivierendes Handeln offensichtlich „von selbst“ entwickelt und situativ aktiviert, soll ein vergleichbarer Verhaltensmodus in der Praxis des Taijiquan bewusst ausgebildet werden.

Dies führt zum zweiten Unterpunkt dieses Kapitels.

⁹⁶ Zum Sowohl-als-auch von Innen und Außen, vgl. Kapitel 4.

5.3.2 Habituelle Transformation

„Wenn das Erklären dazu beitragen kann, so vermag doch nur eine wahre Arbeit der Gegendressur, die ähnlich dem athletischen Training wiederholte Übungen einschließt, eine dauerhafte Transformation der Habitus zu erreichen.“

(Bourdieu, 2001, S. 220)

Alkemeyer und Schmidt (2003) stellen dar, dass Bourdieu in seinen Arbeiten für den Körper eine „konstitutive[...] Nichtreflexivität“ (ebd., S. 90) annimmt. Der Körper kann das habituell erworbene Wissen nicht selbst reflektieren und verändern. Gleichwohl deutet Bourdieu in seiner späten Arbeit (2001) an, dass über Praktiken von Sport, Musik und Tanz, die eine „körperliche ‚Intelligenz‘“ (ebd., S. 185) erfordern, es zu habituellen Veränderungen kommen kann.⁹⁷ Mit Bezug auf Bourdieu, versteht Alkemeyer (2009)

„sportliches Training als eine Art ‚natürliches‘ Laboratorium, in dem sich außerordentlich gut erforschen lässt, wie über das systematische Üben und Einschleifen körperlicher Haltungen, Gesten, Vermögen und Bewegungsfolgen zugleich ein sport(art)-spezifisches Erfahrungswissen, Fähigkeiten zur praktischen Selbstregulation, Weltansichten und Denkweisen ausgebildet werden.“ (Ebd., S. 125).

Vergleichbares ist auch für andere Leibes- und Bewegungspraktiken anzunehmen.

Gleichwohl wird zunächst auf ein Beharrungsvermögen der Habitus hingewiesen. Die Frühen Schriften des Taijiquan beschreiben den Kultivierungsprozess als langjährig, auf der Basis einer intensiven Praxis. Bereits im Rahmen altchinesischer Denkfiguren, die den dauerhaften Wandel der Welt betonen, wird demnach vom Erfordernis langwieriger Übung ausgegangen, um habituelle Transformationen zu erreichen.

Auch die soziologische Theorie fokussiert die Annahme eines Beharrungsvermögens der Habitus. Die Frage, ob und wie habituelle Transformation sozialen Wandel anstößt, gerät hierüber weniger in den Blick. Fasst man habituelle Transformation als dauerhafte Veränderung der Gewohnheiten, wäre hierin – im Anschluss an die Lebenskunstauffassungen von Schmid (vgl. Kap. 5.1.3) und Shusterman (vgl. Kap. 5.1.4) – eine wirksame Kraft für die Veränderung sozialer Praxis sehen.⁹⁸

Eine Annäherung an die Frage, inwiefern die Überformung des Leibkörpers zu sozialem Wandel beiträgt, kann zunächst die Frage gestellt werden, wie eine habituelle Überformung überhaupt zustande kommt.

Der folgende Abschnitt begnügt sich, eine Argumentationsfigur zu betrachten, die sich dis-

⁹⁷ Zu weiteren Hinweisen diesbezüglich, vgl. die Zusammenstellung bei Alkemeyer und Schmidt (2003, S. 92f.).

⁹⁸ Die einschlägigen Analysen zur Lebenskunst bzw. Selbstkultivierung in der europäischen und chinesischen Antike problematisieren kein Beharrungsvermögen der Habitus. Auch in der Sichtung philosophischer Lehrtexte der Antike entsteht in der Regel der Eindruck, dass die asketische Selbstformung zwar als langwierig verstanden wird, aber mit einer intrinsischen Motivation einhergeht: der Liebe zum Lernen (Konfuzius), dem Erstreben des Einklangs mit dem *dao* (daoistische Philosophie) bzw. der Suche nach Weisheit und Wahrheit, wie von Hadot und Foucault für die europäische Antike behauptet. Selbstsorge bzw. habituelle Selbstkultivierung werden zusammenfassend für die europäische Antike als positiv konnotierte „gesamtkulturelle Erscheinung“ (Foucault, 2009, S. 25) verstanden sowie als „programmatisch“ für die chinesische Antike (Schilling, 2013, S. 180). Gleichwohl wurde auch darauf hingewiesen, dass primär die männlichen sozialen Eliten als Adressaten der Selbstkultivierung galten (vgl. Kap. 4.5), so dass die Auslegung, dass es sich um eine „gesamtkulturelle Erscheinung“ handelte, etwas optimistisch erscheint.

ziplinübergreifend findet. Mit ihrer Hilfe wird zu erklären versucht, wie das habituelle Beharrungsmoment überschritten werden und Transformation zustande kommen kann, welche Bedingung der Möglichkeit erforderlich erscheint. Neben bereits skizzierten theoretischen Ansätzen wird eine Rezeption derselben durch Koller (2012) im Bereich der Bildungstheorie ergänzt⁹⁹

Im Zentrum der gesichteten Argumentationen steht die Annahme, dass es einer persönlichen „Krisenerfahrung“ (Koller, 2012, S. 16; Hervorhebung F.B.) bedarf bzw. einer „Irritation der Doxa“ (Alkemeyer, 2009, S. 135), um habituelle Transformation anzustoßen. Der Wandel des Selbst bzw. des Habitus wird hiernach über eine „Destabilisierung jener Beharrungskräfte“ (Koller, 2012, S. 71) provoziert, die dem Habitus innewohnen. In diesem Sinne fasst Alkemeyer auch Lernen als einen „über Irritationen vermittelte[n] Prozess der Neukonstituierung von Körper- und Denkschemata“ (2009, S. 135; ohne Hervorhebung).

Bourdieu selbst sieht Transformation der Habitus vor allem durch Krisen oder Wandel der sozialen Felder veranlasst, auf die die Dispositionen der Akteure zugeschnitten sind. Indem sich diese Felder strukturell verändern, erweisen sich bestehende Dispositionen als dysfunktional oder obsolet und erzwingen eine Transformation als Form der Anpassung an neue Erfordernisse. Diese gelingt oder misslingt, je nach Flexibilität oder Rigidität des Einzelnen (vgl. Bourdieu, 2001, S. 206f.). Auch wenn nicht streng deterministisch zu sehen, wird in dieser Konzeption der Anstoß für Transformation im Außen der sozialen Strukturen gesehen.¹⁰⁰

In seiner bildungstheoretischen Rezeption, fasst Koller (2012) transformatorische Bildung als Wandel „grundlegender Figuren des Welt- und Selbstverhältnisses angesichts der Konfrontation mit neuen Problemlagen“ (ebd., S. 17). Dabei geht er davon aus, dass mit Krisen nicht notwendig „dramatische oder katastrophische Entwicklungen gemeint [sind], sondern lediglich solche Situationen oder Konstellationen, in denen die relative Stabilität eines etablierten Welt- und Selbstverhältnisses in Frage gestellt wird.“ (Ebd., S. 71).

Koller fragt in seiner Konzeption nach typischen Problemlagen bzw. Anlässen, die transformatorische Bildungsprozesse erforderlich machen. Hierüber gelangt er unter anderem zu Waldenfels' Konzeption der Fremdheitserfahrung. Mit Bezug auf Waldenfels präzisiert Koller sein Verständnis transformatorischer Bildung, „als responsives Geschehen [...], das auf einen Anspruch antwortet, der vom Fremden ausgeht“ (ebd., S. 86). Koller weist zurecht darauf hin, dass mit Waldenfels' Konzeption noch nicht ausgesagt werden kann, wie durch Fremdheitserfahrungen „neue Ordnungen [...] entstehen“ und „welche Verlaufsstrukturen dieser Transformations- und Entstehungsprozess aufweist“ (ebd.). Hierzu können Ergänzungen auf Basis der empirischen Ergebnisse erfolgen. Gleichwohl soll an dieser Stelle festgehalten werden, dass sich mit dem Konzept der Fremderfahrung potentielle Irritationen fassen lassen, die vom Taijiquan als fremdkulturellem Bewegungsgut ausgehen können und durch Differenzenerfahrungen Anstoß zur Transformation bieten. Mit Waldenfels' Konzept der Fremd-

⁹⁹ Im Anschluss an Kokemohr, plädiert Koller (2012) in seiner Theorie transformatorischer Bildung für eine Weiterentwicklung des Humboldtschen Bildungsbegriffs (vgl. ebd., S. 15f.). Er bezieht sich in seiner Konzeption unter anderem auf das Habituskonzept von Bourdieu und die Phänomenologie des Fremden von Waldenfels (vgl. Kap. 5.2.1).

¹⁰⁰ Alkemeyer und Schmidt (2003) merken hierzu an, dass sich Bourdieus Analyse auf die „fordistische Gesellschaftsformation der Nachkriegszeit“ (ebd. S. 97) bezieht, die sich aufgrund steigender beruflicher Flexibilitätsanforderungen seit mehreren Jahrzehnten verändert. Hierdurch entstehen nach Alkemeyer und Schmidt neue transformatorische Notwendigkeiten für ein unternehmerisches Selbst (vgl. ebd., S. 97f.).

heitserfahrung können darüber hinaus auch eigenleibliche Fremdheitserfahrungen, z.B. der Selbstentzug des Leibes im Schmerz, als potentielle Anlässe für Transformation gefasst werden.

Zieht man nochmals die leibphänomenologischen Ansätze von Schmitz (1990, 2011) und Böhme (2003) hinzu, lässt sich Transformation mit diesen ebenfalls als kriseninduziert beschreiben, indem sie mit Erfahrungen betroffener Selbstgegebenheit einhergeht. Beide Autoren werten Zustände personaler Regression, in denen das Ich seine Distanzierungsfähigkeit zur Situation verliert, als Auslöser grundlegender persönlicher Entwicklung. Für Böhme (2003, S. 90-92) ist der paradigmatische Wendepunkt der Schmerz; das Ich wird im Schmerz geboren. In der Terminologie von Schmitz löst Schmerz einen Zustand der Enge aus, dem ein Bestreben nach Weitung und personaler Emanzipation folgt. Dieser Prozess wird mit einem Sich-neu-Finden verbunden.¹⁰¹

Zusammenfassend sind verschiedene Ebenen von Krisen oder Problemlagen als Anstöße transformatorischer Prozesse festzuhalten: *selbstbezüglich* in Erfahrungen betroffener Selbstgegebenheit (Schmitz, Böhme) und *außenbezüglich* durch Prozesse gesellschaftlich-kulturellen Wandels (Bourdieu) oder im Erleben des kulturell Fremden (Koller). Diese Ebenen können als Bezugsfolien für die Empirie dienen. Zugleich kann mit Hilfe der empirischen Ergebnisse die von Koller angesprochene theoretische Lücke bezüglich der Verläufe habitueller Transformation reflektiert werden.

Auf einige der skizzierten theoretischen Ansätze wird in der Sport- und Bewegungspädagogik regelmäßig Bezug genommen, vor allem auf die Leibphänomenologie Merleau-Pontys (hier in der Weiterführung von Waldenfels dargestellt) sowie auf Bourdieus Habituskonzept. Die Perspektiven von Schmitz und Böhme finden demgegenüber wenig Berücksichtigung. Eine mögliche Begründung dieser theoretischen Schwerpunktsetzung wird in konstitutiven Merkmalen unserer westlichen Sport- und Bewegungspraxis gesehen sowie in bildungstheoretischen Argumentationsfiguren. Diese sind im Einstieg des Folgekapitels zu reflektieren. Im Anschluss daran sind sport- und bewegungspädagogische Konzepte zu skizzieren, die das leibliche Wahrnehmen und Erkennen betonen und hierin zum Teil auch die Perspektiven von Schmitz und Böhme einbeziehen. Diese Konzepte bieten weitere Anknüpfungsmöglichkeiten für das Bewegungsgut des Taijiquan und die empirischen Ergebnisse.

¹⁰¹ Vgl. auch Kapitel 5.2.2 und 5.2.3.

5.4 Sport- und bewegungspädagogische Anknüpfungspunkte

Die hier vorliegenden empirischen Ergebnisse weisen darauf hin, dass Sport¹⁰² von den Taijiquan-Praktizierenden anders erlebt wird als Taijiquan. So ist den Interviews zu entnehmen, dass Taijiquan vor allem als „innenorientierter“ im Vergleich zum Sport erfahren wird.¹⁰³ Auch wenn die naturwissenschaftlichen Grundlagen des Sich-Bewegens in Asien und Europa als gleich gelten müssen, lässt sich aus den Erfahrungsberichten ableiten, dass die jeweiligen kulturellen Praktiken eigenständige Akzente setzen und hierdurch unterschiedliche Erfahrungsmöglichkeiten bieten.

Um eine Basis für ein Verstehen dieser relativen Innenbezüglichkeit aus westlicher Perspektive zu entwickeln, werden im folgenden Kapitel zunächst grundlegende sport- und bewegungspädagogische Argumentationsfiguren reflektiert und Auszüge aus der Analyse von Grupe (1984) zum Leibverhältnis im Sport gesichtet (Kap. 5.4.1).

Auf Seiten der Sportpädagogik hat in den letzten Jahrzehnten mit Bezug auf den Schulsport eine Öffnung und Neubegründung von Sport und Bewegen stattgefunden. Als Grundgedanke dieser Neuausrichtung, die sich auch in aktuellen bildungstheoretischen Positionen wiederfindet,¹⁰⁴ lässt sich das Bemühen erkennen, eine größere Erfahrungs-¹⁰⁵ und Subjektorientierung des Sich-Bewegens zu erreichen. In diese Neuausrichtung sind auch die Einzelpositionen einzuordnen, die im Fortlauf des Kapitels zu sichten sind und die Anschluss an das Thema des Leibes bzw. der leiblich-spürenden Wahrnehmung bieten. Hierbei ist zunächst das didaktische Konzept der Körpererfahrung im Sport in Erinnerung zu rufen (Kap. 5.4.2), auf das neuere Ansätze einer ästhetischen Bildung im bzw. durch Sport Bezug nehmen (Kap. 5.4.3). Meinberg (2011) integriert wiederum die ästhetische Bildung in seinen theoretischen Rahmen einer leiblichen Bildung in der technischen Zivilisation (vgl. Kap. 5.4.4). Dieser Ansatz geht über die Themen von Sport, Spiel und Bewegung hinaus und fasst Leibesführung als Element der Lebensführung. Dieses Konzept erscheint besonders geeignet, die Bewegungspraxis des Taijiquan mit aktuellen sport- und bewegungspädagogischen Diskursen zu verknüpfen. An vierter Stelle (Kap. 5.4.5) sind Ansätze skizziert, Taijiquan und Qigong zum Gegenstand schulischen Unterrichts zu machen.

5.4.1 Bewegungs- und Weltorientierung in Sport und Bewegen

Im Folgenden wird eine sport- und bewegungspädagogisch dominante bildungstheoretische Argumentationsfigur betrachtet, die – nach hier vertretener Ansicht – die Erfahrung der Befragten reflektiert, nach der Sport im Vergleich zum Taijiquan als außenorientierter erlebt wird. Zugleich lässt sich mit Hilfe dieser Argumentationsfigur die theoretische Fokussierung

¹⁰² Im Folgenden wird – wie in der Sport- und Bewegungspädagogik üblich – zwischen *Sport* im engeren Sinne als leistungsorientiertem, meist auch kompetitivem Sich-Bewegen unterschieden und einem *Sich-Bewegen*, das in einem breiter gefassten Sinne erfahrungsorientiert ist (vgl. z.B. Günzel & Laging, 2007 sowie Funke-Wieneke, 2010, S. 27f.).

¹⁰³ Vgl. vertiefend die Analyse in Kapitel 6.4.

¹⁰⁴ Vgl. hierzu den Sammelband von Bietz, Laging und Roscher (2005).

¹⁰⁵ Günzel und Laging (2007), die diese Entwicklung zusammenfassend darstellen, unterscheiden zwischen Körper-, Bewegungs-, Umwelt-, Könnens-, Sozial- und Gesundheitserfahrung (vgl. ebd., S. 9f.).

innerhalb der Sport- und Bewegungspädagogik auf die Leibphänomenologie von Merleau-Ponty nachvollziehen – eher als auf eine Phänomenologie von Schmitz, die den spürenden Leib betrachtet.

Die Argumentationsfigur lässt sich als „*Weltbegegnung in Bewegung*“ zusammenfassen. In den Worten von Laging (2005) formuliert, findet Bildung und Erziehung in Sport und Sich-Bewegen in der „bewegungsbezogenen Sachbegegnung“ (ebd., S. 296) statt.

Nach Thiele (2009) hat sich in der Folge der Grundlagenarbeit von Grupe als „anthropologisch fundierte Zentralperspektive der Sportpädagogik“ (ebd., S. 65) etabliert, dass der Leib Mittler zur Welt ist.¹⁰⁶

In der Tat akzentuiert Grupe (1984) diese leibphänomenologische Denkfigur und den Stellenwert des Leibes für die westliche Sportpraxis. Dabei spricht Grupe (1984) sich unter anderem für die Beibehaltung des Begriffes der „Leibeserziehung“ aus, da dieser für ihn dem erzieherischen Anspruch, den er mit Bewegung, Spiel und Sport verbindet, am ehesten entspricht. Leibeserziehung geht für ihn über den Sport hinaus; sie umfasst „das Insgesamt des Umgangs mit dem eigenen Körper“ (vgl. ebd., S. 10f.). Jedoch bestimmt er den Begriff des Leibes nicht eindeutig, sondern zieht ihn vor, weil er aus seiner Sicht „person- und ichnäher“ (ebd., S. 9) ist, als der Begriff des Körpers.¹⁰⁷

In seiner Untersuchung betrachtet Grupe (ebd.) mit Hilfe anthropologischer und leibphänomenologischer Ansätze das Verhältnis zwischen Ich, Leib und Welt in verschiedenen Stadien der sportlichen Bewegung. Dabei nimmt er – gegenstandsgemäß zum Thema des Sports – eine Verengung vor: An die Stelle der Leib-als-Mittler-zur-Welt-Perspektive im Allgemeinen tritt eine Fokussierung auf den *bewegten* Leib bzw. das sportive Bewegen, durch das Ich und Leib mit der Welt interagieren. Am Ende seiner Erörterungen pointiert er die Einsicht, dass der Mensch auf Bewegung angelegt sei und das Bewegen eine doppelte Vermittlung zwischen Mensch und Welt ermögliche, indem es zugleich Erfahrungs- und Gestaltungsweise sei (vgl. ebd., S. 148).

Diese Argumentationsfigur, die weniger den Leib, als vielmehr das Bewegungshandeln als Nahtstelle des Menschen zur Welt betont, findet sich als zentrale Perspektive im gegenwärtigen sport- und bewegungspädagogischen Diskurs. Sie kommt unter anderem im dialogischen Bewegungsverständnis von Trebels (2007) zum Ausdruck.

Trebels (2007)¹⁰⁸ stellt im Anschluss an Buytendijk wesentliche Merkmale des Sich-Bewegens dar. Hierunter fällt für ihn erstens, dass Sich-Bewegen eine Selbstbewegung impliziert und zweitens, dass Bewegen in einen situativen Kontext eingebunden ist (vgl. ebd., S. 19):

Hinsichtlich der Selbstbewegung erläutert er, dass es sich um das aktive Tun eines „Bewegungsaktors“ (ebd.; ohne Hervorhebung) handelt, es sich also von einem passiven Bewegt-Werden unterscheidet. Erkennbar wird, dass in dieser Vorstellung dem Sich-Bewegen ein Ei-

¹⁰⁶ Hierbei wird sportpädagogisch Bezug auf die Leibphänomenologie von Merleau-Ponty genommen, wobei nochmals darauf hinzuweisen ist, dass diese sich im Verständnis des Leibes von der dieser Arbeit zugrundeliegenden Auslegung nach Schmitz unterscheidet. Vgl. hierzu die Überblicke zur Leibphänomenologie von Waldenfels, der die Position Merleau-Pontys ausführt (Kap. 5.2.1).

¹⁰⁷ Im Folgenden vermengen sich demnach unterschiedliche Leibverständnisse. Wenn vom Leibbegriff nach Schmitz die Rede ist, ist dieser als „spürender Leib“ bezeichnet.

¹⁰⁸ Trebels (2007) folgt hier dem Bewegungskonzept von Gordijn, der wiederum auf Merleau-Ponty zurückgreift (vgl. ebd., S. 24).

genwert zugesprochen wird. Bewegungen werden um ihrer selbst willen durchgeführt und geschätzt.¹⁰⁹

Zum situativen Kontext, als zweitem Bestimmungsmerkmal, erläutert Trebels (2007), dass Sich-Bewegen als ein „Verhalten der Menschen in einem ‚persönlich-situativen Bezug‘“ (ebd., S. 21) verstanden werden kann. Das dialogische Verhältnis impliziert für ihn eine wechselseitige Gerichtetheit, in der einerseits die Akteure auf die Bewegungswelt gerichtet sind und sie andererseits ihre Bewegungsaktivitäten situationsgemäß anpassen. Diese Abstimmungsleistung beinhaltet für ihn eine Entschlüsselungsleistung des Akteurs – im Anschluss an Tamboer ein Weltverstehen-in-Aktion (vgl. ebd., S. 22).

Vergleichbar argumentiert unter anderem Bietz (2005). Er akzentuiert dabei den Handlungscharakter bzw. die Intentionalität des Sich-Bewegens. Sich-Bewegen bringt in seinem Verständnis einen Willen zum Ausdruck, ist „geformte und gestaltete Weltzuwendung im Rahmen einer Handlung“ (ebd., S. 94). Auch er betont die Wechselseitigkeit der Beziehung. Die gegenständliche Welt tritt dem Sich-Bewegenden entgegen, bietet eine ihr eigentümliche Form der Widerständigkeit und definiert den Möglichkeitsraum des Sich-Bewegens (vgl. ebd.). Vergleichbar zu Trebels und ebenfalls mit Bezug auf Tamboer kommt er zu dem Schluss:

„Bewegung ist insofern nicht nur Mittel zur Gestaltung und des Ausdrucks, sondern auch Mittel der Erkenntnis. Vor allem dann, wenn sich im Einwirken auf die Welt passende Bewegungsgestalten herausbilden, repräsentieren sie Wissen über die Umgangsmöglichkeiten mit der Welt und damit über die Welt selbst.“ (Ebd., S. 95).

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass in diesem Diskurs Sich-Bewegen als ein aktives, intentionales, weltgerichtetes und erkenntnisgenerierendes Tun verstanden wird, dessen Bildungswert im Verstehen und Gestalten von Welt zu sehen ist.

Konsequenterweise wird in dieser Perspektive auf das *Bewegungsvermögen* hingewiesen, mit dem Freiheitsgrade in der Weltbegegnung und -erschließung verbunden werden. Bewegungskompetenz, vor allem in Form der beherrschten Bewegung, wird als Freiraum „der unbehinderten Weltzuwendung“ (Grupe, 1984, S. 81) verstanden. Das „Ich-kann‘ der beherrschten Bewegung [...] ist Ausdruck unseres Vermögens, unsere Beziehungen zur Welt zu erweitern, mit Situationen, Gegebenheiten und bestimmten Aufgaben vertraut zu sein und mit ihnen umgehen zu können.“ (Ebd., S. 86). Philosophisch formuliert, entsteht durch Körper- und Bewegungstechnik Selbstmächtigkeit.¹¹⁰ Durch die Bedeutung des motorischen Könnens erhält in pädagogischen Bezügen das *Bewegungslernen* einen besonderen Stellenwert.

Zudem wird in sport- und bewegungspädagogischer Sicht dem Außen- bzw. *Bewegungsraum* ein hoher Stellenwert für die Praxis beigemessen. Adressatengerechte Bewegungsarrange-

¹⁰⁹ Folgt man Rappe (1995), ist das Konzept und die Wertschätzung der Selbstbewegung nicht neu, sondern lässt sich bereits in der europäischen Antike finden. Ihm zufolge, galt auch für Platon die Selbstbewegung als Bewegung „in sich selbst und durch sich selbst“ als die beste Form von Bewegung, weil sie der Bewegung des Denkens und des Kosmos nahekommt (vgl. ebd., S. 264f.). Dem folgend, wird Selbstbewegung hier als Konzept verstanden, das eine Tradition in der europäischen Kulturgeschichte hat. Die Bedeutung dieses Konzeptes im ostasiatischen Raum zu reflektieren, muss einer Folgearbeit vorbehalten bleiben.

¹¹⁰ Vgl. mit Akzentsetzung in den Bereich der Lebenskunst und Selbstsorge hinein auch Caysa (1997 und 2003).

ments, die ein erfahrungsorientiertes Sich-Bewegen ermöglichen, werden als zentraler Bestandteil eines erziehlichen Milieus gesehen (vgl. Funke-Wieneke, 2005, S.253).¹¹¹

Korrespondierend zur Konzentration auf eine Welt- bzw. Sachbegegnung in Bewegung finden sich im gegenwärtigen bildungstheoretischen Diskurs kaum Betrachtungen zum Leib bzw. zur leiblichen Bildung. Auch wenn mit Merleau-Ponty die Grundfigur des leiblichen Zur-Welt-Seins des Menschen vielfach repetiert wird und Gröβing (2005) betont, dass die „Leiblichkeit als Seinsverfassung des Menschen [...] das eigentliche Ziel der Erziehung und Bildung durch Bewegung“ ist (ebd., S. 15), finden sich kaum aktuelle Neuentwürfe zur leiblichen Bildung durch Sport und Bewegung. Hierdurch bleibt auch der Blick auf die Tatsache verstellt, dass der Mensch *grundlegend* leiblich verfasst ist und die leiblichen Lebensvollzüge sich nicht allein auf Sport, Spiel und Bewegen beschränken. In dem Maße, wie Sport- und Bewegungspädagogik sich auf einen von Alltagszwängen befreiten Bereich konzentriert, bleibt die Leiblichkeit in Alltagsbezügen und -vollzügen, bewegt oder unbewegt, gegenwärtig ein Desiderat der wissenschaftlichen Reflexion.¹¹²

Im Übergang zu den Folgekapiteln, in denen Ansätze vorgestellt werden, die sich – dessen ungeachtet – Aspekten des (spürenden) Leibes zuwenden, sollen abschließend Auszüge aus Analysen zum Leibverhältnis im Sport ergänzt werden, die später für die Analyse der empirischen Ergebnisse herangezogen werden können.

Grupe (1984) hat auf die Vielfältigkeit der im westlichen Sport bestehenden Ausprägungen des Leibverhältnisses hingewiesen und diese anhand ausgewählter Situationen im Prozess des sportlichen Bewegungslernens betrachtet. Von zentraler Bedeutung ist in seiner Untersuchung die philosophisch-anthropologische Unterscheidung zwischen Zuständen des Körperhabens und Leibseins bzw. des „erlebten“ und „gelebten“ Leibes.¹¹³ Dabei versteht er diese Zustände als Pole eines Kontinuums, innerhalb dessen das Leibverhältnis variieren kann (vgl. ebd., S. 18f.).

Folgt man Grupes Betrachtungen (vgl. ebd., S. 68-70) zunächst für die Situation des *Bewegungslernens*, erlebt der Sich-Bewegende ein Auseinandertreten von Ich und Leib. Es tritt eine Dissonanz zwischen Ich und Leib auf. Der Leib wird im Erlernen von Bewegungsabläufen zum Thema der intentionalen Wahrnehmung. Grupe (1984) schreibt von einem „*Fremdwerden* des Körpers oder von Teilen unseres Körpers“ (ebd., S. 69; Hervorhebung i. Orig.), einer „*Vergegenständlichung des eigenen Leibes*“ (ebd., S. 70), durch die der sonst „ungestörte Kommunikationszusammenhang von Welt, Leib und Ich [...] unterbrochen [scheint]“ (ebd.). Um diesen Kommunikationszusammenhang wiederherzustellen, bedarf es in den Worten von Seewald (1996) der „*Selbstüberschreitung*“ bzw. einer „*notwendige[n] Entthematierung*“ (ebd., S. 38) des Leibes, bis im Bewegungskönnen eine neue Übereinstimmung zwischen Ich und Leib in der weltgerichteten Bewegungsaufgabe hergestellt ist. Mit Bezug auf

¹¹¹ Für eine vertiefende Betrachtung räumlicher Aspekte des Sich-Bewegens lässt sich die Unterscheidung von Schmitz zwischen Ortsraum und leiblichem Richtungsraum heranziehen, vgl. Kapitel 6.4.1.

¹¹² Eine Ausnahme zu beiden Punkten bildet Meinberg (2011), dessen Konzeption in Kapitel 5.4.4 vorgestellt wird.

¹¹³ Hierbei bezieht sich Grupe (1984) unter anderem auf Plessner (vgl. ebd., S. 18f., Anmerkung 2).

Funke-Wieneke (1997a) lässt sich auch vom Leib als „Werkzeugleib“ sprechen (ebd., S. 87f.).¹¹⁴

Ist im *Bewegungskönnen* ein neues Gleichgewicht erreicht, tritt, Grupe (1984) zufolge, der Leib in der Wahrnehmung zurück (vgl. ebd., S. 70). Es wird der Zustand des gelebten Leibes möglich, in dem der Leib das „unauffällige Medium unseres Tätigseins ist“ (ebd., S. 34). Dieser Zustand erscheint zugleich funktional für eine Sportpraxis, die sich an äußeren Bewegungsaufgaben und Leistungsanforderungen orientiert. Im Zustand der gekonnten Bewegung kann der Sich-Bewegende sich den im Außen gesetzten Aufgaben zuwenden (vgl. ebd., S. 70f.). Das Ich handelt, in den Worten von Gruppe „durch ihn [den Leib] gleichsam hindurch“ (ebd., S. 83) im Hinblick auf äußere Zielsetzungen. Der Leib akzentuiert sich in dieser Perspektive wieder über die leiblichen Zustände von Erschöpfung und Ermüdung – oder auch im Genuss der gelingenden Bewegung (vgl. ebd., S. 72f.). Grupe assoziiert mit dem Zustand der Unauffälligkeit des Leibes Wohlbefinden: „Im Wohlbefinden ist unser Leib uns verborgen; er gibt uns gleichsam frei für unsere Aufgaben, zeigt sich in seiner vollen Verfügbarkeit.“ (Ebd., S. 37).

Funke-Wieneke (1997) beschreibt das Leibverhältnis in der gekonnten Bewegung anders: Unter Einbezug der Terminologie von Schmitz¹¹⁵ stellt er dar, wie sich für ihn auf unterschiedlichen Ebenen die leiblich spürende Wahrnehmung durch eine gesamte Spielsituation zieht (vgl. ebd., S. 57-59). Für ihn wird der Leib in der gekonnten Bewegung nicht unauffällig, und – mit Bezug auf die oben zitierte Stelle von Grupe (1984, S. 37) bewertet er auch die potentielle (Un-)Auffälligkeit des Leibes anders als dieser (vgl. Funke-Wieneke, 1997, S. 61).

Für den Gedankengang hier gilt es nicht, diese Sichtweisen gegeneinander abzuwägen, sondern festzuhalten, dass die westliche Sportpraxis diesen Erfahrungsanalysen zufolge

- a) eine Variabilität im Leibverhältnis zulässt, nach der der Leib sowohl „erlebt“ als auch „gelebt“ werden kann,¹¹⁶
- b) grundlegend ein Überschreiten des Leibes vorsieht. Für das Bewegungslernen wie auch zur Leistungserbringung im Sport scheint dieses Überschreiten funktional, um zunächst die „Sperrigkeit“ des Leibes im Bewegungslernen zu überwinden und – im Stadium des Bewegungskönnens – durch den gelebten Leib hindurch auf äußere Ziele hin handeln zu können.
- c) Aufgrund dieser leiblichen Selbstüberschreitung nicht *per se* eine (positive) spürende Leibwahrnehmung unterstützt. Im ungünstigen Fall können Wahrnehmungsmuster entwickelt werden, nach denen im Bewegungslernen der Leib als sperrig erlebt wird, im Bewegungskönnen unauffällig bleibt und dann wiederum negativ über das Erleben von Erschöpfung zum Thema wird.

Für eine systematische Berücksichtigung und Förderung der spürenden Leibwahrnehmung im Sport, und hierdurch auch des (spürenden) Leibes, treten seit einigen Jahren verschiede-

¹¹⁴ Auch im trainingsphysiologischen Sinne gilt die Selbstüberschreitung als Voraussetzung, um die gewünschten körperlichen Adaptionen zu erzielen.

¹¹⁵ Zu den Begrifflichkeiten von Schmitz, vgl. Kapitel 5.2.2.

¹¹⁶ Diese Variabilität lässt sich auch als Spiegel bzw. Basis unterschiedlicher Sinndimensionen im Sport verstehen (vgl. Kurz, 1986).

ne Sport- und Bewegungspädagog*innen ein. Die Grundlage hierfür wurde mit dem didaktischen Konzept der Körpererfahrung im Sport gelegt, das im Folgenden skizziert wird.

5.4.2 Körpererfahrung im Sport

Der Ansatz der „Körpererfahrung im Sport“ geht auf Jürgen Funke-Wieneke zurück und ist seit mehreren Jahrzehnten als didaktisches Konzept in der Sport- und Bewegungspädagogik wie auch in den aktuellen Schullehrplänen für den Sportunterricht etabliert. In einer neueren Arbeit von Funke-Wieneke (2010) mit der umfassenderen Grundlegung einer Bewegungs- und Sportpädagogik geht dieser Ansatz in der „sensiblen“ Funktion des Sich-Bewegens auf und wird um die instrumentelle, soziale und symbolische Funktion erweitert.¹¹⁷

Der Ansatz der Körpererfahrung identifiziert das *Leibkörperliche*¹¹⁸ als Kern einer Sport- und Bewegungspraxis. So geht Funke-Wieneke davon aus, dass die leibkörperlichen Erfahrungen und Effekte, wie ein „einzigartiges Selbstgefühl“ und „Veränderungen des eigenen Körpers“ (Funke-Wieneke, 1997a, S. 81), zentrale Motive von Sporttreiben bzw. Sich-Bewegen darstellen. Aufgrund des leibkörperlichen Zur-Welt-Seins des Menschen wird die Thematisierung des Leibkörpers durch die bewusste Wahrnehmung dieser Effekte als relevanter Bildungssinn von Spiel, Sport und Bewegung erkannt (vgl. ebd., S. 85f.).

Darüber hinaus betont Funke-Wieneke vor allem in älteren Arbeiten das *leibökologische Anliegen*, das er mit seinem Ansatz verfolgt: Leitend ist für ihn, durch Lernprozesse im Umgang mit dem Leibkörper gesellschaftlich-kulturell bedingten Gefährdungen der leiblichen Verfasstheit zu begegnen (vgl. Funke, 1983, S. 9f.). Hieran bemisst er auch den Wert des Sports, dem er in seiner körper-instrumentalisierenden Form kritisch gegenübersteht. Demgegenüber fordert er einen leib- und sozialverantwortlichen Sport (vgl. Funke-Wieneke, 1992, S. 21f.). Für diesen sieht er Wohlbefinden und Glück als Führungsgrößen, wobei er Glück mit einer „zeitlosen Gegenwartserfahrung“ (ebd., S. 16) fasst, die durch eine Fokussierung auf die leibkörperliche Wahrnehmung entstehen kann. Zugleich betont er auch die Funktionalität von leibkörperlichen Erfahrungen für die sportlich-motorische Praxis, indem diese zur „Aneignung und Verbesserung von Bewegungen“ beitragen können (ders., 1997a, S. 89).

Funke-Wieneke intendiert dabei, *Leibkörpererfahrungen in allgemeiner Form* zu vermitteln bzw. zugänglich zu machen. Es geht ihm um das grundlegende Erfahren und Erleben des Leibkörpers, „ohne diese Erfahrungen substanziell zu fixieren“ (ders., 1992, S. 11). Hiervon unterscheidet er „Systeme der Körpererfahrung“ (ebd.), die auf *bestimmte* Erfahrungen abstellen und diese durch gezielte Übungen herbeizuführen versuchen.¹¹⁹

¹¹⁷ Vgl. hierzu auch schon Funke-Wieneke (1997a), mit der Unterscheidung von Werkzeug-, Sinnen-, Erscheinungs-, Symbol- und Beziehungs- bzw. Sozialleib.

¹¹⁸ Originär benennt Funke-Wieneke seine didaktische Position als „Körpererfahrung im Sport“, distanziert sich aber später vom Begriff des Körpers, mit der Begründung, dass er in seinem Ansatz auf die Leiblichkeit, „den immer mitanwesenden, unsere Existenz tragenden Aspekt unseres Daseins“ fokussiert (Funke-Wieneke, 1997a, S. 84). Gleichwohl findet sich auch in neueren Arbeiten von ihm und anderen noch immer der Begriff des Körpers. Vgl. hierzu auch Kap. 5.4.3.

Um Anschluss an die in dieser Arbeit verwendete Terminologie zu halten, wird hier weiterhin der Begriff des Leibkörpers verwendet. Sie erscheint im Sinne Funke-Wienekes, weil das leibliche Spüren wie auch die Sicht- und Tastbarkeit des Körpers zum Ausdruck gebracht werden sollen.

¹¹⁹ Taijiquan wäre in diesem Verständnis der letzteren Gruppe zuzuordnen.

Auf einer *terminologisch-systematischen Ebene* trifft Funke-Wieneke (2010) folgende Unterscheidungen: Erstens versteht er „Körpererfahrung“ als Teil einer umfassenderen Selbsterfahrung (vgl. ebd., S. 224). Zweitens unterscheidet er zwischen Leibkörpererfahrung als einer „Erfahrung *des Körpers*“ (ebd., S. 225), einer Form des „Objektspürens“ (ebd.) und der Bewegungserfahrung, als leiblichem Spüren in bzw. von Bewegungen, für die er den Begriff der „Bewegungsgefühle“ (ebd.) verwendet.¹²⁰

Drittens differenziert er zwischen Wahrnehmung und Erfahrung. Hierbei fasst er Erfahrung als „wiederholte, sich in Erinnerungen niederschlagende Wahrnehmung“ (ders., 1992, S. 14). Unter Wahrnehmung versteht er in Analogie zu Merleau-Ponty zunächst die sinnliche Wahrnehmung (Hören, Sehen, Schmecken, Riechen, Tasten) sowie auch „inneres Fühlen“ (ebd., S. 13). In seiner späteren Arbeit differenziert er zwischen nach innen gerichtetem Spüren und nach außen gerichtetem (taktilen) Fühlen (vgl. ders., 2010, S. 221f.).¹²¹

Funke-Wienekes Ansatz zielt nicht allein auf leibkörperliche Erfahrung im Sport, sondern thematisiert den Leibkörper in „Ruhe, Bewegung und Beziehung“ (ders., 1992, S. 11). *Inhaltlich* sollen Leibkörpererfahrungen sowohl über die Sport- und Bewegungspraxis im engeren Sinne wie auch über assoziierte leibkörperliche Praktiken vermittelt werden, etwa Saunabaden, Massagen oder Bewegungsmeditationen. Für letztere nimmt er zum einen Bezug auf die asiatische Bewegungskultur. Zum anderen werden Ausführungs- bzw. Wahrnehmungsvariationen traditioneller Sportarten als geeignet angesehen (vgl. ebd., S.20f. sowie ders., 2010, S. 31f.).

Für die *Vermittlung* von Leibkörpererfahrungen empfiehlt Funke-Wieneke (1992, S. 22-24) erfahrungsorientierten Unterricht, der vielfältige Sinneseindrücke ermöglicht bzw. unterstützt. Unter dem Gesichtspunkt einer „bewegungsorientierten Entwicklungsförderung“ differenziert er später diese Empfehlungen. Hierbei geht er zunächst der Frage nach, inwiefern in Prozessen des Bewegungslernens das Wahrnehmungsvermögen zu verbessern sei (vgl. hierzu und im Folgenden, ders., 2010, S. 222-224). Mit Rückgriff auf Erkenntnisse aus der Entwicklungspsychologie und Psychomotorik kommt er zu dem Schluss, dass eine eigenständige Wahrnehmungsschulung nicht erforderlich sei. Dies ergibt sich für ihn aus Befunden, nach denen zum einen sich die Wahrnehmungsleistungen sehr frühzeitig im ersten Lebensjahr ausbilden. Zum anderen bleibt, den von ihm herangezogenen Quellen zufolge, die Wahrnehmung eng an die Aufgaben und Handlungen gebunden, denen sie dient. Hierdurch wird aus seiner Sicht die Wahrnehmungsfähigkeit mit der jeweils spezifischen motorischen Kompetenz mit befördert, so dass „der perzeptive Aspekt im motorischen bereits enthalten ist“ (ebd., S. 224).

Auch mit Blick auf die Leibkörpererfahrung in Form des Objektspürens, nimmt er in dieser Arbeit Differenzierungen vor (vgl. ebd., S. 225-228). Hier unterscheidet er im altersgemäßen Entwicklungsverlauf von Kindern und Jugendlichen drei Phasen: Diesen zufolge ist das frühe Kindesalter bis etwa zum Vorschulalter durch das Entdecken des eigenen Körpers charakterisiert. Hieran schließt sich (bis zum Alter von etwa 9 Jahren) eine Phase an, in der der eigene

¹²⁰ Eine weitere Differenzierung von Körpererfahrung als Erfahrung *mit* dem Körper (d.h. als Erfahrung der sozialen und materiellen Umwelt; vgl. hierzu Funke, 1983, S. 7f.) findet sich in dieser neueren Publikation integriert in die „soziale Funktion des Sichbewegens“ (Funke-Wieneke, 2010, S. 203-210).

¹²¹ Er nimmt hier auch auf die Möglichkeit der Doppelerfahrung von Spüren und Fühlen Bezug, wie sie von Merleau-Ponty und Waldenfels unter dem Begriff der Ambiguität beschrieben werden.

Körper nur im Zusammenhang mit äußeren Objekten von Interesse ist; Selbsterfahrung findet hier objektbezogen statt. Auf diese relative Unauffälligkeit des Körpers folgt dann die Phase der Adoleszenz, in der ein erneutes, auch äußerliches Interesse am eigenen Körper erwacht. Funke-Wieneke (ebd.) schließt hieraus, dass in der Phase des „Objektstatus“ (S. 228), die vor allem das Grundschulalter überdauert, eine Auseinandersetzung mit äußeren Objekten Vorrang vor spezifischen Übungen zur Körpererfahrung haben sollte. Auch der Zugang zu unterschiedlichen Bewegungsqualitäten als Formen der Bewegungserfahrung sollte in dieser Phase immer an konkrete Dinge oder Vorstellungen gebunden sein (vgl. ebd., S. 230f.).

Zusammenfassend ist festzuhalten, dass Funke-Wieneke der Erfahrung des Leibkörpers, als „Organ der Weltbegegnung“ (1997a, S. 89), in Sport und Bewegung besondere pädagogische Bedeutung beimisst. Nicht nur im „Sinnenleib“, auch im „Werkzeugleib“, „Symbolleib“ und „Beziehungs- oder Sozialleib“ (ebd., S. 87-91) des Sich-Bewegens, werden von ihm Phänomene des Spürens beschrieben. In Sport und Bewegen geht es ihm zufolge nicht nur um das Sich-spüren, sondern auch um das Erspüren von Mit- und Umwelt. Hierdurch erweitert sich der Sinnenleib zum „Beziehungs- oder Sozialleib“ (ebd., S. 90f.) bzw. wird zum Träger der sozialen Funktion des Sich-Bewegens (vgl. ders., 2010, 203-210).

Sport- und Bewegungspädagog*innen, die sich weiterführend mit dem Konzept der Körpererfahrung im Sport beschäftigt haben, haben Kritikpunkte hieran z.T. in ihren eigenen Ausführungen verarbeitet. Einige dieser Ansätze werden im Folgekapitel betrachtet, weshalb eine eigene kritische Betrachtung der Körpererfahrung im Sport an dieser Stelle ausbleibt. Für die vorliegende Arbeit verhilft der Ansatz der Körpererfahrung, potentiell unterschiedliche Akzentuierungen und Erfahrungen in den Bewegungspraxen des westlichen Sports und des Taijiquan differenzierter in den Blick zu nehmen.¹²²

Funke-Wieneke zufolge, stellt das Bewegen (hier verstanden im Sinne der Selbstbewegung) eine Erfahrungsquelle dar, die sich sinnlich-spürende Bewegungs- und Leibkörpererfahrungen ermöglicht. Zugleich werden Sport, Spiel und Bewegung hierüber aus seiner Sicht nicht hinreichend erfasst. Wie Funke-Wieneke (1992) pointiert, ist „Sport [...] kein bloßes Körpererfahrungssystem, sondern Sport“ (ebd., S. 11). An anderer Stelle betont er, dass es für Bildungsprozesse im Sich-Bewegen nicht nur um das bloße Spüren ginge, sondern auch um die Aneignung von „Körpertechnik“ (ders., 2010, S. 195). Wie dargestellt, können die Entthematisierung und Überschreitung des Leibes als „Werkzeugleib“ (ders., 1997a, S. 87) insbesondere für das Bewegungslernen sowie für den leistungsorientierten Sport als funktional verstanden werden.

Funke-Wienekes Aussage lässt sich auf das Taijiquan übertragen: Auch Taijiquan ist kein bloßes „Körpererfahrungssystem“, sondern im ursprünglichen Sinn Kunst der Selbstbehauptung, weshalb auch hier das leibliche Spüren keinem Selbstzweck unterliegt. Gleichwohl scheint eine andere Akzentuierung des leiblichen Spürens gegeben. Im Unterschied zum Konzept der Körpererfahrung kann den Frühen Schriften des Taijiquan entnommen werden, dass die spürende Leibwahrnehmung für die Praxis konstitutiv und der äußeren Bewegung vorgängig ist. Die Leiberfahrung bedarf hiernach nicht der Bewegung als Erfahrungsquelle,

¹²² Vgl. hierzu auch die Analyse in Kapitel 6.4.1.

sondern anders herum, bedarf die Bewegung des eigenleiblichen Spürens.¹²³ Auch die Interaktion mit dem Gegenüber beruht auf leiblich-spürender Wahrnehmungsfähigkeit, über die Einleibung zustande kommt.

Entsprechend gilt für das Taijiquan die Erweiterung und Verfeinerung des Spürvermögens als zentrale Übungsaufgabe. Hierbei wird die Leiberfahrung anhand der Bewegungsprinzipien ausgerichtet, bleibt also nicht unspezifisch wie im Ansatz der Körpererfahrung. Zugleich soll auch eine über den Leib hinausreichende Wahrnehmungsfähigkeit ausgebildet werden, die nicht an Bewegungsabläufe oder –handlungen geknüpft ist. Vielmehr soll diese, wie für das leiblich-atmosphärische Verstehen z.B. eines umfassenden „Einen“ dargestellt, schwebend-offen sein. Hierdurch wird eine situative Orientierung der Wahrnehmung und ein situationsadäquates Verhalten möglich.

Bezüglich des von Funke-Wieneke vorgetragenen frühen Alters, ab dem die Entwicklung der Wahrnehmungsfähigkeit abgeschlossen sein soll, lässt sich für das Taijiquan fragen, ob es in der Entwicklung von Wahrnehmungsfähigkeit in erster Linie um einen Abbau von Wahrnehmungshemmnissen geht, die sich im Verlauf der biographischen Entwicklung herausgebildet haben. Damit würde es sich im Sinne von Shusterman (2012) um einen Abbau von „bad habits“ (ebd., S. 199) handeln und es ginge um die Wiedergewinnung einer Wahrnehmungsfähigkeit im Sinne einer „unkontaminierten Wahrnehmung“.¹²⁴ Dies ließe sich an die daoistische Selbstkultivierung anschließen, die die Rückkehr zu einem Zustand „unverstellter Natürlichkeit“ anstrebt (vgl. Kap. 4.5.2).

Der Einschätzung von Funke-Wieneke, dass im Grundschulalter eine Auseinandersetzung mit äußeren Objekten Vorrang vor Übungen zur Körpererfahrung haben sollte, scheinen aktuelle Ansätze entgegenzulaufen, leibliche Praktiken wie Yoga, Meditation und Qigong gerade für diese Altersgruppe in den schulischen Alltag zu integrieren. Auf diese Konzepte wird im Verlauf der Darstellung in Kapitel 5.4.5 eingegangen.

Wie angedeutet, wurde der Ansatz der Körpererfahrung im Sport in der Sport- und Bewegungspädagogik vielfach aufgegriffen. Einzelne Ausdifferenzierungen sind im Folgekapitel zu betrachten.

¹²³ Vgl. nochmals aus den Frühen Schriften des Taijiquan: „Das qi sinkt in das dan-tian. [...] Von dort verteilt sich [das qi] und bewegt die Vier Gliedmaßen und Hundert Knochen.“ (Yang Chengfu, zit. nach Landmann, 2005, S. 177; Hinzufügung R.L.).

¹²⁴ Dabei ist für Shusterman (2012) die Verbesserung der eigenleiblichen Wahrnehmung Schlüssel, „for correcting such bad habits and achieving better control of the use of ourselves.“ (Ebd., S. 200).

5.4.3 Leibliche Wahrnehmung und Erkenntnis

Die im Kapiteleingang angesprochene Neuausrichtung sport- und bewegungspädagogischer Positionen hat Niederschlag in einer neuen Strukturierung der Lehrgegenstände des Sport- und Bewegungsunterrichts gefunden, in der diese nach Bewegungs- bzw. Erfahrungsfeldern aufgefächert wurden. Laging (2009) führt zu den Bewegungsfeldern aus, dass es sich hierbei um die Festlegung thematischer Kernideen handelt, die jedoch keine Inhalte fixieren, sondern einen „Möglichkeitsraum für Bewegungsaktivitäten“ abbilden (ebd., S. 93).

Das Bewegungsfeld der „Körperwahrnehmung“, über das Klinge (2009) reflektiert, lässt sich als *curriculare Verankerung* des unter 5.4.2 erläuterten didaktischen Ansatzes der Körpererfahrung einordnen. Der „Zusammenhang von Körper, Wahrnehmen und Bewegen [erhält] eine neue, eigenständige Position im Kanon der Inhalte und Themen von Sport- und Bewegungsunterricht.“ (ebd., S. 96).

Mit der formalen Etablierung dieses Ansatzes sind konzeptionelle Präzisierungen und Erweiterungen zu erkennen. Identifizieren lassen sich zwei Ausdifferenzierungen, die jeweils eigene bildungstheoretische Begründungen für leiblich-sinnliche Erfahrung bzw. Wahrnehmung in und durch Sport und Bewegung liefern: Kolb (1997) und Klinge (2009) betonen die Wahrnehmung *des* Leibkörpers als relevantes Thema von Bildungsprozessen. Franke (2005, 2008, 2009) sieht im sinnlich-ästhetischen Zugang zur Welt das Potential für eine „Bildung *durch* den Körper“ (2009; Hervorhebung F.B.). Beide Argumentationen betonen demnach, ebenso wie das Grundkonzept der Körpererfahrung im Sport, die leiblich-sinnliche Erfahrung als Alleinstellungsmerkmal und hierdurch als relevanten Bildungssinn von Sport und Bewegung.¹²⁵

Kolb (1997) und Klinge (2009) sehen die Erweiterung der leiblichen Wahrnehmung und Wahrnehmungsfähigkeit als relevantes Ziel des Sport- und Bewegungsunterrichts. Ihre didaktisch-methodischen Überlegungen sind vor allem darauf gerichtet, die Wahrnehmung *des eigenen Leibes* zu fördern. Klinge (2009) verbindet hiermit die Entwicklung eines besseren Selbst- und Weltverstehens (vgl. ebd., S. 104). Kolb (1997) hält mit Bezug auf Thiele die Ausbildung einer spezifischen Handlungsfähigkeit für möglich und auch erforderlich, um der Komplexität und den Flexibilitätsanforderungen moderner Gesellschaften zu begegnen. „Der Zugewinn an Möglichkeiten, der sich den Menschen heute eröffnet hat, kann nur durch eine offene Wahrnehmungsfähigkeit und eine Flexibilisierung der subjektiven Verarbeitungskompetenzen bewältigt werden.“ (ebd., S. 137). Um diese Kompetenzen auszubilden, sind aus seiner Sicht Prozesse der leiblichen Selbstaneignung bedeutsam (vgl. ebd., S. 138).

In ihren Begrifflichkeiten verwenden Kolb (1997) und Klinge (2009) beide den Begriff der Wahrnehmung anstelle der Erfahrung. Sie beziehen sich in der Konzeption von Wahrneh-

¹²⁵ Umso mehr erstaunt, dass trotz dieser Fokussierung auf leibkörperliche Erfahrung und Wahrnehmung in der Sport- und Bewegungspädagogik noch immer keine Präzisierung und einheitliche Verwendung der Begriffe Leib und Körper zu finden ist. Klinge (2009) und Franke (2005, 2008, 2009) operieren weiterhin mit dem Begriff des Körpers, auch wenn sie augenscheinlich leibliches Spüren (mit) ansprechen. Kolb (1997) gibt dem Begriff des Leibes als „gelebtem ‚phänomenalen‘ Leib“ (ebd., S. 128, Anm. 1) den Vorzug und schreibt über „Leibwahrnehmung“.

In der folgenden Zusammenstellung werden weiterhin die an Schmitz orientierten Begrifflichkeiten von Leib, Körper bzw. Leibkörper verwendet (vgl. Kap. 1.3). D.h. es findet eine Auslegung und Integration der vorgestellten Ansätze statt, mit der Intention, begriffliche Konstanz in dieser Arbeit zu erreichen.

mung unter anderem auf die Gestaltkreis-Theorie v. Weizsäckers, nach der Wahrnehmung als ein aktiver dialogischer Prozess zwischen Mensch und Umwelt verstanden wird.

In einer weiteren Begriffsausführung betont Klinge (2009) den konstruktivistischen Charakter von Wahrnehmung. Wahrnehmung ist hiernach strukturell vorgeprägt, durch den jeweiligen situativen Kontext bestimmt sowie durch biographisch erworbene Wahrnehmungsmuster. Hierdurch wird sie zu einem subjektiven und selektiven Vorgang (vgl. ebd., S. 97-99). Kolb (1997) betont die Selbsttätigkeit der Wahrnehmung. Aus seiner Sicht ist es für sach- bzw. weltgerichtete Bewegungshandlungen funktional, dass die Wahrnehmung sich einer bewussten Aufmerksamkeit entzieht. Dies gilt für ihn insbesondere für das Erlernen außenorientierter Bewegungen.

„Vollkommen unmöglich ist eine [...] Wahrnehmungszentrierung beim Erlernen von Bewegungen, bei der alle Aufmerksamkeit nach außen auf die Welt und auf das gelingende Bewältigen einer Aufgabe gerichtet ist. [...] Allenfalls der Könnler, der eine Bewegung meisterhaft beherrscht, kann seine Aufmerksamkeit in der Bewegung auf seinen Leib zurücklenken.“ (Ebd., S. 129, Anm. 2).

Kolb (1997) und Klinge (2009) verweisen beide auf die Reflexivität des Leibes, nach der Wahrnehmungsprozesse keiner kognitiven Reflexion bedürfen, sondern der Leib sich selber reflektieren kann – eine Eigenschaft, die hier unter den Begriffen der spürachtsamen Wahrnehmung bzw. des Leibbewusstseins ausgeführt wurde (vgl. Kap. 1.3 bzw. 2.2.2 und 5.2.3).

Der zentrale Ansatz ihrer didaktisch-methodischen Überlegungen besteht in der *Vermittlung von Differenzerfahrungen*, durch die bestehende Wahrnehmungsmuster bewusstgemacht, irritiert und hierüber Veränderungen im Sinne von Neuordnungen initiiert werden sollen (vgl. Klinge, 2009, S. 100). Differenzen führen, Kolb (1997) zufolge, auch erst zum Wahrnehmen im engeren Sinne, indem die Abweichungen vom Bekannten Aufmerksamkeit erzeugen (vgl. ebd., S. 130) und in der exzentrischen Positionalität des Menschen zum Gegenstand der Reflexion werden.¹²⁶

Grundlegend weist Kolb (1997) darauf hin, dass die Entwicklung von Leibwahrnehmung einer ruhigen Unterrichtsatmosphäre bedarf, in der die Übenden in einer kontemplativen Grundhaltung sich ihren Wahrnehmungen zuwenden können und nicht durch eine Beschäftigung mit äußeren Bewegungsaktivitäten abgelenkt sind (vgl. ebd., S. 135).

Sowohl Kolb (1997) als auch Klinge (2009) sehen unter anderem die Bewegungspraxis des Taijiquan als geeigneten Inhalt für die Vermittlung von Leib- bzw. Körperwahrnehmung.

Franke (2009) verwendet für die selbst-reflexive, spürend-sinnliche Wahrnehmung den Begriff der „ästhetischen Erfahrung“. Auch aus seiner Sicht entsteht diese vor allem durch Differenzerfahrungen.

Ästhetische Erfahrungen in Sport und Bewegung stellen für ihn zentrales Argument und Baustein einer leibkörperlichen Bildung dar, in der nicht nur eine „Bildung des Körpers, sondern auch eine [...] Bildung durch den Körper“ (Franke, 2009, S. 14) stattfinden kann.

¹²⁶ Kolbs Argumentation wird hier so verstanden, dass durch diese Differenzerfahrungen ein intentionales Bewusstwerden als ein „Bewusstwerden von etwas“ eintritt. In der vorliegenden Arbeit wird jedoch davon ausgegangen – auch auf Basis der empirischen Ergebnisse –, dass der Leib einen Zustand von nicht-intentionalem Leibbewusstsein erreichen kann, der entsprechend nicht der Differenzerfahrung bedarf. Szeneintern wird die latente Selbstreflexion des Leibes im Zustand des Leibbewusstseins z.B. mit dem Begriff eines dauerhaften „Selbstscans“ zum Ausdruck gebracht.

Im Vergleich zu Kolb und Klinge, für die die Wahrnehmung des Leibes bzw. Körpers im Vordergrund steht, betont er die eigenständige Erkenntnisleistung des Leibes im sinnlich-ästhetischen Zugang zur Welt. Er sieht die menschlichen Sinne nicht nur als „Widerpart oder Vorbereiter verstandesmäßiger diskursiver Erkenntnisse, sondern [als] Erkenntnisinstrumente, die eine eigene Vollkommenheit entwickeln können.“ (Franke, 2005, S. 198). Die spezifische Form der Reflexivität in der ästhetischen Erfahrung, die nicht-kognitiv im Vollzug von (Bewegungs-)Handlungen stattfindet, verknüpft er mit einem implizitem praktischen Handlungswissen, das „handlungsleitend bzw. orientierend ist, ohne thematisch zu werden“ und eine „Rationalität sui generis“ (Franke, 2009, S. 19) besitzt.¹²⁷

Um im Sinne einer ästhetischen Bildung zielführend zu sein, bestimmt sich die Gestaltung des schulischen Sport- und Bewegungsunterrichts für ihn daran, diese Form der Reflexivität zu ermöglichen. Hierfür sind aus seiner Sicht sowohl Inhalte aus offeneren Sport- und Bewegungskonzepten wie auch aus traditionellen Sportarten geeignet, sofern sie die aus seiner Sicht erforderlichen Differenz- oder Grenzerfahrungen bieten (vgl. Franke, 2009, S. 22f.).

Zusammenfassend korrespondiert die in den Frühen Schriften des Taijiquan beschriebene Kultivierung von Spürachtsamkeit mit der von Kolb und Klinge anvisierten Erweiterung der eigenleiblichen Wahrnehmung. Zu vermuten und anhand der Empirie zu reflektieren ist, inwiefern sich mit der Verfeinerung dieser Wahrnehmung auch, im Sinne von Franke, die Möglichkeiten eines Erkenntnisgewinnes *durch* den Leib erweitern.

In den vorgestellten Ansätzen erscheint die Argumentationsfigur zentral, dass Leibwahrnehmung bzw. ästhetische Erfahrung über Differenzerfahrungen, d.h. über Irritationen der vorherrschenden Wahrnehmung und Wahrnehmungsmuster, entsteht. Als Begründung für die Dominanz dieses Konzepts wird vermutet, dass hierfür im Hintergrund die Grundannahme steht, nach der uns der Leib in der Regel in einer unauffälligen Weise gegeben ist, wir den in Alltagsvollzügen „gelebten Leib“ spürend nicht bzw. nur beiläufig wahrnehmen, sondern dieser über Störungen des Leibverhältnisses thematisch wird. Eine Differenzerfahrung würde eine Aufrührung dieser Unauffälligkeit des Leibes bedeuten.

Mit den Darstellungen zum Taijiquan (vgl. zusammenfassend Kap. 4.4), ist davon auszugehen, dass die Bewegungspraxis Taijiquan Potential für vielfältige Differenzerfahrungen bietet, die hier nur mit der Bewegungslogik „langsamer-geerdeter-spürachtsamer“ erinnert werden sollen. Zugleich ermöglicht der meditative Bewegungsmodus, die von Kolb (1997) eingeforderte Muße und Konzentration, sich inneren Wahrnehmungsvorgängen zuzuwenden.

Gleichwohl wird – wie anmerkend festgehalten – nicht davon ausgegangen, dass Leibwahrnehmung nur über Differenzerfahrung zustande kommt. Vielmehr wird den Frühen Schriften des Taijiquan entnommen, dass hierin ein Zustand des Leibseins anvisiert wird, der im Sinne von Böhmes Leibbewusstsein mit einer beständigen Ausweitung der spürenden Präsenz im eigenen Leib und darüber hinaus verbunden ist.¹²⁸ Zur Entwicklung dieses Leibbewusstseins sind, den Frühen Schriften zufolge, nicht primär Differenzerfahrungen erforderlich, um eine

¹²⁷ Vgl. hierzu auch die theoretischen Konzepte, die in Kapitel 5.3.1 dargestellt wurden.

¹²⁸ Hierfür sei nochmals auf den mehrfach zitierten Text eines Taijiquan-Klassikers verwiesen: „Der Andere kennt mich nicht. Ich alleine kenne den anderen“ (zit. nach Landmann, 2005, S. 128).

„Neuordnung der vorhandenen Muster“ (Klinge, 2009, S. 100) zu erreichen, sondern vor allem ein beharrliches habituelles Training entlang der Bewegungsprinzipien.

Leibwahrnehmung und ästhetische Erfahrungen stehen auch im Zentrum von Meinbergs theoretischen Überlegungen. Diese erweitern dabei den sport- bzw. bewegungsbezogenen Rahmen in Richtung des Kontextes der Lebensführung.

5.4.4 Leibesführung und Lebensführung

Die Arbeit von Meinberg (2011)¹²⁹ zur leiblichen Bildung in der technischen Zivilisation greift verschiedene Ansätze und Kerngedanken aus dem Bereich der Lebenskunst sowie aus den leibphänomenologischen Ansätzen auf, die hier skizziert wurden.¹³⁰ Durch diese Integration bietet sein Ansatz eine in besonderem Maße geeignete Reflexionsfolie für die empirischen Ergebnisse. Zugleich soll die Skizze seiner Vorstellungen knapp ausfallen, um Redundanzen zu vermeiden.

Meinbergs Anliegen hebt sich von den erläuterten sport- und bewegungspädagogischen Konzepten ab, indem er einen Entwurf einer „allgemeinen Leibesbildung“ (ebd., S. 8) vorlegt. Diese Form der umfassenden leiblichen Bildung geht über die Bereiche von Sport und Bewegung hinaus und wird von ihm, „als Lebensführung zu denkende Leibesführung“ (ebd., S. 8) gedacht. Er siedelt sie im schulischen Lehrkanon wie auch in der theoretischen Fundierung fächer- bzw. disziplinübergreifend an.

Das Erfordernis einer leiblichen Allgemeinbildung begründet er mit den Herausforderungen der technischen Moderne, in der der Körper zum „beispiellosen Schauplatz des menschlichen Gestaltungs-, Selbsterschaffungs- und Veränderungswillens“ (ebd., S. 9) geworden ist. Für ihn erzwingt der „Körperboom als Signum der technischen Zivilisation [...] neue Reflexionshorizonte für die Leibesbildung“ (ebd., S. 48). Dabei verweist er auf den Leib¹³¹ als Apriori sämtlicher Bildungsprozesse (vgl. ebd., S. 17), der jedoch im Vergleich zur geistig-kognitiven Bildung als „Bildungsappendix“ (ebd., S. 13) unterprivilegiert bleibt. Vor diesem Hintergrund sieht er das Erfordernis einer umfassenden allgemeinen Leibesbildung.

Für die Fundierung seines Konzeptes bezieht Meinberg verschiedene theoretische Konzepte ein. Im Wesentlichen folgt er jedoch der leibphilosophischen Argumentation Böhmes, nach der Leibsein als Existenzform der Bemeisterung bedarf (vgl. ebd., S. 63). Das Ziel einer leiblichen Allgemeinbildung sieht er in einer „*Hermeneutik (Verstehenskunst) des Leibseins* [...], die praktisch eingeübt, jedoch auch reflexiv angeeignet wird.“ (ebd., S. 9; Hervorhebung F.B.). Er folgt demnach Böhmes Leibphilosophie in pragmatischer Hinsicht, indem er das Primat der Praxis betont. Ebenfalls im Anschluss an Böhme hält er eine Besinnung auf die na-

¹²⁹ Dieses Teilkapitel nimmt ausschließlich Bezug auf Meinberg (2011).

¹³⁰ Vgl. vor allem den Lebenskunstansatz von Schmid (1998), Kapitel 5.1.3, sowie die Leibphilosophie von Böhme (2003), Kapitel 5.2.3.

¹³¹ Auch wenn Meinberg (2011, S. 13-17) sich mit den Begrifflichkeiten von Leib und Körper auseinandersetzt und den Begriff des Leibes favorisiert, weicht er doch bewusst einer definitorischen Festlegung aus (vgl. ebd., S. 17).

türliche Seite des leiblichen Existierens in Anerkennung leiblicher Regungen und des leiblichen Spürens für erforderlich:

„Entscheidend ist jedoch nicht allein ein mehr oder weniger ‚objektives Fremdwissen‘, das durch Übersetzungsleistungen (= Hermeneutik) in den eigenen, individuellen Wissenshorizont einzuverleiben ist, sondern ein davon unabhängiges Umgehen mit dem Leib, der die jemeinigen ‚Regungen‘ empfindet, spürt, die jenseits ‚objektiver‘ Gewissheiten eine rational nicht weiter hinterfragbare Verlässlichkeit und Vertrautheit schenken.“ (Ebd., S. 50).

Wiederum mit Bezug auf Böhme, erklärt Meinberg Souveränität zum Leitbild seiner leiblichen Allgemeinbildung. Souveränität im Umgang mit dem eigenen Leib zeichnet sich für ihn durch Autonomieskepsis und Grenzenbewusstsein aus und stellt hierin zugleich eine ethische Haltung dar. Deren Grundlage ist für ihn durch die Natur des eigenen Leibes gegeben, die es ernst zu nehmen gelte (vgl. ebd., S. 66f.).¹³²

Die Entwicklung dieser Form von Souveränität bedarf in Meinbergs Argumentationsfolge der Arbeit an sich selbst, der „Selbstbildung“ (ebd., S. 68). Hierin verknüpft er das Anliegen einer leiblichen Allgemeinbildung mit Ansätzen der Lebenskunst, wobei er insbesondere der Lebenskunst-Auslegung von Schmid (vgl. Kap. 5.1.3) folgt.

Zentrales Element der Selbstbildung ist für ihn die Askese, eine Kultur des Übens als Basis der Selbstsorge (vgl. ebd., S. 68-92).¹³³ Übungen prägen ihm zufolge Gewohnheiten und hierdurch Habitus und Verhalten des Menschen (vgl. ebd., S. 72). Nur durch Übung lässt sich aus seiner Sicht das in den Lebenskunst-Ansätzen von Schmid und Foucault vorherrschende Motiv der Selbstmächtigkeit verwirklichen (vgl. ebd., S. 70f.).

Dabei betont Meinberg, ebenso wie Böhme, den Stellenwert der Leibesübungen, auch in ihrer Bedeutung für den Lebens- und Alltagsvollzug. „Leibesübungen [...] sind kulturelle Erfindungen, mit deren Hilfe [...] wir diese leibhaftig bezeugte Natur in Form bringen, letztlich bilden wollen, auch um dadurch unser Leben führen und den Alltag meistern zu können.“ (Ebd., S. 70, ohne Hervorhebung).

Bezüglich des Status der Leibesübungen in der Moderne folgt er der Diagnose Sloterdijks, nach der sich das Übungsverhalten entspiritualisiert und die Selbstsorge zugunsten der Performance „veräußerlicht“ hat (vgl. ebd., S. 80f.). Dies komme insbesondere in den sportiven Leibesübungen zum Ausdruck (vgl. ebd., S. 87). Er kommt zu dem Schluss:

„Sportive Leibesübungen zum alleinseligmachenden Maßstab gesetzt, bewirken bestenfalls eine leibliche Halbbildung. Das olympische ‚Schneller – Höher – Weiter‘, dem sich eine sportive Leibesbildung unterwirft, muss ergänzt und gleichsam aufgefangen werden durch das Motto: ‚Leibbewusster – Wahrnehmungsfähiger – Sensibler‘, wozu eine Hermeneutik des Leibseins anzuhalten vermag“ (ebd., S. 110, ohne Hervorhebung).

Er bezieht sich wiederum auf Böhme, indem das Hauptziel einer Hermeneutik des Leibseins für ihn erreicht ist, „wenn es dem Bildungssubjekt gelingt, ein sympathetisches Verhältnis zu seinem Leib/Körper zu gewinnen.“ (Ebd., S. 92).

¹³² Auch hier finden sich Böhmes Argumentationsfiguren: Die Anerkennung des Leibes als Natur, die wir selbst sind und das Standgewinnen im eigenen Leibe als einer ethischen Haltung.

¹³³ Zum Begriff der Askese, vgl. die anmerkende Erläuterung in Kap. 5.1.2.

Grundlage von Leibesführung und leiblicher Selbstbildung ist für Meinberg die leibliche Selbstsorge, die „Selbstbekümmern des Individuums um seinen Leib in möglichst all seinen Facetten und Zuständen“ (ebd., S. 110). Diese soll im schulischen Bereich durch ein vielseitiges Angebot gefördert werden, das er nicht alleine im Sport- und Bewegungsunterricht verortet, sondern in einem fächerübergreifenden Zusammenschluss (vgl. ebd., S. 113). Als relevante „Spezialbildungen“ führt er ästhetische, ökologische und technische Bildung sowie Sexualbildung und Gesundheitsbildung an.

An die Bewegungspraxis des Taijiquan mit ihren philosophisch-anthropologischen Grundlagen und die hier vorliegenden empirischen Forschungsergebnisse erscheinen aus diesem Spektrum insbesondere die ästhetische und die ökologische Bildung sowie die Gesundheitsbildung anschlussfähig. Betrachtet man Meinbergs Ausführungen zu diesen *drei Spezialbildungen*, wird ersichtlich, dass sie für ihn eng miteinander verknüpft sind.

Grundlegend ist für ihn die *ästhetische Bildung*. Hierbei bestimmt er Ästhetik über die Aisthesis als sinnliche Wahrnehmung und unterscheidet Wahrnehmungs- und Empfindungslehre (vgl. ebd., S. 122). Grundlegend definiert er ästhetische *qua* ästhetischer Bildung „als Wahrnehmungsbildung“ (ebd., S. 116). Es geht aus seiner Sicht um die Entwicklung einer „Wahrnehmungskompetenz“ durch Übung (ebd., S. 118, ohne Hervorhebung). Mit Bezug auf Böhme misst er hierbei dem Spüren, das über den eigenen Leib auf Atmosphärisches hinausreichen kann, besondere Bedeutung zu. Zudem speist sich für ihn die ästhetische Praxis aus der Wahrnehmung durch die Sinnesorgane (vgl. ebd., S. 114-116). Neben der Ausbildung der Wahrnehmung hält er für eine Hermeneutik des Leibseins den Umgang mit und das Verstehen von Empfindungen für angezeigt, die an Wahrnehmungen gekoppelt sind (vgl. ebd., S. 119-124).

Die *ökologische Bildung* ist für Meinberg eng mit der ästhetischen verknüpft. Hier folgt er der Auslegung von Mikelski, nach der unter anderem die Schulung der Sinne und der Wahrnehmung zentrale Elemente einer ökologischen Bildung darstellen (vgl. ebd., S. 127f.). Meinberg schreibt über die „Wahrnehmung als der elementarsten Schicht des Naturzugangs“ (ebd., S. 141) und unterscheidet mit Bezug auf Seel verschiedene Stile der Naturwahrnehmung, die je nach Motivation flexibel praktiziert werden können (vgl. ebd., S. 145-154). Von diesen Wahrnehmungsstilen erscheint mit der spürachtsamen Wahrnehmung im Taijiquan der „offen-freischwebende Wahrnehmungsstil“ kompatibel, den Meinberg als „kontemplativ [...] unvoreingenommen und vorurteilsfrei“ (ebd., S. 152) beschreibt.

Der *homo oecologicus als Leitbild* von Meinbergs ökologischer Bildung (vgl. ebd., S. 131) bestimmt sich insbesondere über sein Leibsein. Hier bezieht er sich wiederum auf Böhme und postuliert, dass ein „Leitbild, das einer ökologischen Bildung und dann auch einer ökologischen Lebensführung Rückhalt und Vorblick [...] sein will, nicht anders als auch leibbetont sein [kann]“ (ebd., S. 131). Meinbergs *homo oecologicus* geht es darum, „der äußeren wie inneren Natur zu ihrem Recht [zu] verhelfen“ (ebd.).

Die Haltung des *homo oecologicus* beschreibt Meinberg mit den Begriffen der „Biophilie“ bzw. der „Co-Existenz“ (vgl. ebd., S. 135-139) und betont hierin die Verflochtenheit zwischen innerer und äußerer Natur. In dem Maße wie die negativen Auswirkungen der Umweltkrise leiblich spürbar werden, kommt aus seiner Sicht dem Leib erhöhte Bedeutung zu; dessen „Zeichen und Sprachen“ gilt es „sorgsam zu beachten und zu interpretieren“ (ebd., S. 137).

Mit Bezug auf Caysas „leibökologische Lebenskunst“ bestimmt er des Weiteren Nachhaltigkeit als Grundzug einer ökologischen und leiblichen Ethik (vgl. ebd., S. 156).

Auch im *Gesundheitsverständnis* von Meinberg ist eine leib-, umwelt- und sozial-ökologische Orientierung zu erkennen (vgl. ebd., S. 237). Ohne explizit die fortschreitende Technisierung von Gesundheit und Medizin zu kritisieren, diagnostiziert er – mit Bezug auf Böhme und Gadamer –, dass das Gesundheitsverständnis sich technisiert hat, zulasten einer Selbsttätigkeit der Natur. Er sieht mit der Tendenz zur „Abwertung des Werdens zugunsten des Machens“ (ebd., S. 239) ein Gesundheitsverständnis verbunden, das „emphatisch formuliert, etwas von Naturfeindlichkeit hat.“ (Ebd., S. 232, ohne Hervorhebung).

Hieran anknüpfend fasst Meinberg mit Bezug auf Gadamer Gesundheit als einen „Gleichgewichtszustand und ein Gefühl der Passung zwischen dem Individuum, seiner Natur und der Welt“ (ebd., S. 224). Dabei hält er insbesondere die Verbindung von umwelt-ökologischer und Gesundheitsbildung für evident, da diese sich gegenseitig bedingen und im Motiv der Nachhaltigkeit konvergieren (vgl. ebd., S. 238).

Ebenso wie die ökologische Bildung ist auch die Gesundheitsbildung für ihn ästhetisch fundiert:

„Das Wahrnehmen einer Krankheit, die Empfindung des Wohlbefindens, das in den Körper hineinhorchen, das Berühren schmerzhafter Körperzonen, das gezielte Abtasten und Ertasten von Körperregionen, [...] der Druck der Hand auf Körperglieder sind nur einige grundlegende Beispiele (sic!) dafür, wie sehr im Gesundsein und Kranksein ästhetische Fähigkeiten und deren Bildung gefragt ist.“ (Ebd.).

Zentrales Ziel einer Selbstsorge im Spiegel der Gesundheitsbildung bleibt für ihn die Entwicklung einer leibbezogenen Souveränität, wofür er auf Ansätze zur gesunden Lebensführung (Diätetik) verweist, und hierbei insbesondere die Bedeutung von Tugenden, wie Mäßigung, Besonnenheit und Gelassenheit, hervorhebt (vgl. ebd., S. 255).

Für eine Rückbindung des Taijiquan und der empirischen Befunde erscheint Meinbergs theoretische Konzeption vor allem aus zwei Gründen geeignet: *Erstens*, weil er den Fokus vom bewegungsorientierten Handeln im „zweckfreien Raum“ von Sport, Spiel und Bewegung auf eine allgemeine leibliche Bildung und den Lebensvollzug hin verschiebt. Hierbei liegt – ebenso wie bei Böhme – der Akzent seines Ansatzes auf der Leibbemeisterung, der Entwicklung einer praktischen und hermeneutischen Kompetenz im Umgang *mit* dem Leib. Demgegenüber erscheint die leibhafte Bemeisterung von Alltag und Leben – das Erfordernis, das Leben *qua* Leib zu bemeistern – in seinen Ausführungen nachrangig. Jedoch kann eine leibliche Allgemeinbildung als Grundlage einer leibhaften Lebenskompetenz verstanden werden. Hieran lassen sich die Grundzüge der Bewegungspraxis des Taijiquan anschließen. Auf Basis der Frühen Schriften wurde die Bewegungspraxis des Taijiquan als leiblich-habituelle Selbst-erziehung zum Zwecke der Sicherung und Bewahrung der eigenen Existenz charakterisiert (vgl. zusammenfassend Kap. 4.4). Ebenso wie bei Meinberg liegt die Betonung auf der existenziellen Dimension sowie der hierfür erforderlichen leiblichen Kultivierung.

Zweitens erscheint die normative Ausrichtung seiner Konzeption anschlussfähig. Legt man Meinbergs Vorhaben zugrunde, die Logik einer Körperbildung im Sport durch die Maxime eines „Leibbewusster – Wahrnehmungsfähiger – Sensibler“ zu ergänzen und diese im Rah-

men einer leiblichen Selbstsorge bzw. der genannten Spezialbildungen zu entwickeln, lassen sich Übereinstimmungen zur Taijiquan-Praxis und den empirischen Ergebnissen erkennen.

Ebenso wie in Bezug auf Böhme geschlossen wurde (vgl. Kap. 5.2.2), wird in Meinbergs Ansatz eine Übereinstimmung zu den hier vorliegenden empirischen Ergebnissen gesehen. Aus Kapitel 4 seien noch einmal ausgewählte Aspekte aus den Frühen Schriften des Taijiquan aufgegriffen, die Parallelen zu Meinbergs Dimensionen der ästhetischen, ökologischen und Gesundheitsbildung aufweisen und anhand derer die empirischen Ergebnisse reflektiert werden können.

- *Asthetische Bildung*: Wie mehrfach betont, bildet die Kultivierung der spürenden Selbst-, Fremd- und Weltwahrnehmung konstitutive Basis der Taijiquan-Praxis. Hierdurch kann erwartet werden, dass durch die Praxis eine leibliche Wahrnehmungskompetenz als Teil einer ästhetischen Bildung entwickelt wird.
- *Ökologische Bildung*: Die altchinesischen philosophisch-anthropologischen Denkfiguren betonen ebenso wie die Frühen Schriften des Taijiquan die integrative Verbundenheit von Mensch, Natur, Gesellschaft und Kosmos. Auch wenn diese Denkweise ebenfalls anthropozentriert bleiben muss, relativiert sie die Bedeutung des Menschen zugunsten übergeordneter Bezugssysteme. Auf diese soll sich der Mensch in seinem Handeln und Verhalten beziehen und sich hierin einpassen.
- *Gesundheitsbildung*: Basis des Taijiquan ist die Kultivierung von und die Arbeit mit *qi*. Hierdurch ist Taijiquan auch immer Gesundheitspraxis im Sinne des Qigong (= Qi-Arbeit). Durch die Arbeit mit *qi* im leiblichen Spüren kann zugleich von einer leibökologischen Haltung ausgegangen werden, die im Sinne der Lebenspflege bzw. einer „Kunst des langen Lebens“ auf Nachhaltigkeit ausgerichtet ist.

Als Konvergenzgröße für mögliche Beiträge des Taijiquan zu den genannten Bildungsdimensionen kann die Denkfigur *qi* verstanden werden. Die Potentiale einer ästhetischen, ökologischen und gesundheitsbezogenen Bildung lassen sich mit der Vorstellung einer alles durchdringenden und leiblich spürbaren Kraft verbinden. Zugleich ist durch diese Kernfigur altchinesischen Denkens der Leib zentral: Lebensvollzug, Umfeldbezug und Gesundheitspflege bleiben in dieser Vorstellung an den spürenden Leib gebunden.

Darüber hinaus kann die Verzahnung von Bewegungen und Philosophie im Taijiquan zu der von Meinberg anvisierten praktischen Hermeneutik des Leibseins beitragen. Die Ausbildung leiblicher Gewohnheiten in der Bewegungspraxis soll, den Frühen Schriften zufolge, von Prozessen leiblichen und atmosphärischen Verstehens begleitet werden.

Gleichwohl wird, wie in Kapitel 3.4.2 geschehen, die Eignung des Bildungsbegriffs im Hinblick auf die empirischen Ergebnisse hinterfragt. Die Befunde weisen in erster Linie auf veränderte Praxen des Leibseins hin, die Veränderung konkreter leiblicher Gewohnheiten; kognitiv-reflektorische Effekte erscheinen demgegenüber nachrangig. Deshalb wird hier weiterhin den Begriffen der Selbstkultivierung bzw. habituellen Transformation der Vorzug gegeben.

Seinem Anliegen gemäß, konzentriert sich Meinberg auf die Entwicklung eines bildungstheoretischen Konzeptes, ohne didaktisch-methodische Überlegungen anzuschließen oder potenzielle Bildungsgegenstände zu benennen. Auch Erläuterungen zu einer disziplin- bzw. fächerübergreifenden Zusammenarbeit, die von ihm anvisiert wird, bleiben aus. Hierdurch las-

sen sich Rolle und Stellenwert von Sport und Bewegung in dieser Form der allgemeinen Leibesbildung nicht abschließend erkennen.

Als letzte Reflexionsfolie wird ein Blick auf eben solche unterrichtspraktischen Ansätze geworfen, mit denen in der Vergangenheit Taijiquan Eingang in den schulischen Unterricht gefunden hat.

5.4.5 Taijiquan in pädagogischen Praxiskonzepten

Die Vertreter der zuvor referierten Konzepte begründen die Kultivierung einer leiblich-spürenden Wahrnehmung in Sport und Bewegung bzw. die Relevanz einer allgemeinen ästhetischen Bildung sowohl mit Problemlagen im Bereich des Sports wie auch mit gesellschaftlichen Bedarfen. Folgt man diesen Argumentationen und hält einen Einbezug von Leibesübungen in Erziehungs- und Bildungsprozesse für potentiell sinnvoll, lässt sich die Frage stellen, wie diese dort integriert werden können und ob es hierfür Modelle gibt, von denen man lernen kann.

Im Folgenden werden in aller Kürze drei Ansätze nachgezeichnet, die aus sport- bzw. bewegungspädagogischer Hand entwickelt wurden und Taijiquan bzw. Qigong¹³⁴ in die schulische Praxis integrieren. Die Konzepte unterscheiden sich hinsichtlich der adressierten Altersstufen, des organisatorischen Rahmens sowie ihrer didaktischen Zielsetzungen und Methodik. Hierdurch weist dieser Überblick ein Möglichkeitsspektrum aus, wie die Bewegungspraktiken im schulischen Alltag mit seinen Rahmenbedingungen ihren Platz finden können. Zugleich wird eine Gegenüberstellung der Konzepte möglich.

Moegling (1986a und 1999) stellt Konzepte für zwei Taijiquan-Kurse in der gymnasialen Oberstufe vor. Hierbei wurde Taijiquan von ihm unter dem Aspekt der „Körpererfahrung“ unterrichtet, wobei Moegling (1999) auch den Wert der Praxis „im Rahmen eines gesundheitsfördernd orientierten Sportunterrichts“ (ebd., S. 53) hervorhebt.

Er berichtet, dass für den Taijiquan-Unterricht Doppelstunden zur Verfügung standen; die Kurse waren für die Schülerinnen und Schüler frei wählbar. Zentraler Inhalt beider Kurse war die Vermittlung der 24er-Pekingform aus dem Yang-Stil, einer international und vor allem in China verbreiteten Form.

Vor allem Moegling (1999) problematisiert die traditionelle chinesische Vermittlungsmethode, die, auf mimetischem Lernen basierend,¹³⁵ aus seinen persönlichen Erfahrungen im Lehrstil autoritär und methodisch einseitig ist (vgl. ebd. S. 53). Er sieht eine Herausforderung darin, eine für westliche pädagogische Ansprüche geeignete Vermittlungsweise zu entwickeln, die kein „stures Technik-Training“ (ebd.) darstellt, sondern durch Subjektorientierung, Of-

¹³⁴ Neben zwei Unterrichtskonzepten für Taijiquan wurde ein Qigong-Ansatz ergänzt. Dies vor allem, um ein breiteres Spektrum an Konzepten zu erhalten. Da insgesamt nur wenige Konzepte und Erfahrungen dokumentiert sind, erscheint es zweckmäßig, aus diesen Anregungen zu lernen.

Wie in Kapitel 4, vor allem 4.1.1 ausgeführt, ist Qigong konzeptionell und praktisch als dem Taijiquan übergeordnet zu verstehen. Die Kultivierung von *qi* ist auch für die Praxis des Taijiquan grundlegend. Deshalb können Übungen, wie sie das hier dargestellte Konzept vorsieht, potentiell auch Bestandteil einer Taijiquan-Praxis sein, z.B. als vorbereitende Übungen (vgl. hierzu auch die Praxis des Taijiquan, Kap. 2.2).

¹³⁵ Vgl. hierzu die Erläuterungen in Kapitel 2.2.1.

fenheit und Vielseitigkeit charakterisiert ist. Er erläutert, dass er als Konsequenz in seinen Kursen die traditionelle Praxis mit verschiedenen Arten von Sensibilisierungsübungen, Bewegungsexperimenten und -improvisationen, der Reflexion von Erfahrungen und der Auseinandersetzung mit philosophischen Inhalten anreichert.

Zugleich sieht er mit Kursinhalten wie Taijiquan die „Gefahr der Therapeutisierung bewegungspädagogischer Situationen“ (ebd., S. 57) verbunden. Im Ideal sind die Unterrichtsstunden aus seiner Sicht „heilsam“, indem sie „günstige Voraussetzungen für leibliches Erleben, körperbezogenen Ausdruck und rationale Integration geben.“ (Ebd.)

Das beschriebene Stundenkonzept beider Kurse ähnelt sich: Auf eine dynamische Aufwärmphase in „westlichen Bewegungsformen“ folgt eine Phase zur Entspannung und Leibwahrnehmung. Hieran schließen sich taijiquan-spezifische Vorbereitungsübungen (Gehmeditation, Taijiquan-Grundhaltung etc.) an. Anschließend wird die 24er Peking-Form geübt, zunächst in der ganzen Gruppe und dann in Kleingruppen. Für das Stundenende führt er Abschlussübungen, Reflexionen und kreative Auseinandersetzungen mit philosophischen Inhalten des Taijiquan als Inhalte an.

An zweiter Stelle ist der Ansatz von *Kolb (1994)* zu betrachten. Kolb strebt in seiner Konzeption eine Vermittlung von Differenzenerfahrungen an, die Taijiquan als Bewegungspraxis für ihn gegenüber der im Westen vorherrschenden Form des Sich-Bewegens bietet. Im Gegensatz zum Ansatz von Moegling wird bei ihm nicht der Anspruch erkennbar, dass Kinder in der Schule im engeren Sinne Taijiquan lernen, das heißt, Übungsformen und Bewegungsprinzipien einüben. Sein Konzept konzentriert sich darauf, Kindern einen „Eindruck von der besonderen Bewegungscharakteristik des Taijiquan“ (ebd., S. 29) zu vermitteln, „ohne daß sie dazu einen langen, mühevollen Übungsweg durchlaufen müssen.“ (Ebd.). Dies begründet sich für ihn aus der Komplexität der Taijiquan-Formen, dem langwierigen Lernprozess und – vergleichbar zu Moegling – einer kritischen Reflexion traditioneller Vermittlungsweisen (vgl. ebd., S. 29).

Erkennbar wird bei Kolb (ebd.) ein eher hermeneutisches Interesse. Mit Bezug auf Trebels formuliert er als Ziel, bei den Kindern ein „Gefühl für einen bestimmten Umgang mit dem eigenen Körper zu entwickeln, aus dem sich nach und nach das zusammenhängende Bild einer typischen Bewegungsgestalt herauskristallisieren soll“ (ebd., S. 30). Mit Bezug auf Brodtmann strebt er an, durch die Vermittlung von Bewegungsweisen „Einstiegsqualifikationen‘ [...] für unterschiedlichste bewegungskulturelle Handlungsfelder zu schaffen“ (ebd., S. 38; ohne Hervorhebung).¹³⁶

Für sein Anliegen stellt Kolb (1994) ein umfangreiches Ensemble von Bewegungsaufgaben und Phantasiespielen zusammen, die zu Unterrichtsstunden kombiniert oder mit anderen Inhalten verbunden werden können. Hinsichtlich der Altersgruppe adressiert er vor allem die Primarstufe, und – je nach Entwicklungsstand – auch ältere Jahrgangsstufen (vgl. ebd., S. 30).

Die entwickelten Aufgaben und Spiele sollen Bewegungsweisen provozieren, „die der eigentümlichen Bewegungscharakteristik des Taijiquan [...] ähneln bzw. ihr weitgehend nahe-

¹³⁶ Das Erlernen von Grundschritten des Taijiquan beschreibt er als Option, die sich an das Erschließen des Bewegungscharakters anschließen kann (vgl. ebd., S. 37).

kommen“ (ebd., S. 29). Dieses Vorgehen wird hier als Form der Simulation verstanden. Zwar benennt er in den vorgestellten Übungen nicht, was genau das Typische des Taijiquan ist, dessen Erfahrung er jeweils provozieren möchte. Aus den Aufgabenstellungen wie auch aus der graphischen Hervorhebung von Bewegungsprinzipien des Taijiquan (vgl. ebd., S. 37) lässt sich jedoch entnehmen, dass es ihm um eine Annäherung an diese Prinzipien geht. Dieser Vermutung entspricht auch seine Zusammenfassung: „Als Ziel sollen sich langsame, fließende, weiche, runde, jederzeit kontrollierte und vorsichtig balancierte Bewegungsweisen ergeben, bei denen der Oberkörper bis zum Kopf aufgerichtet und gerade gehalten wird.“ (Ebd.). Er setzt also einerseits auf ein erfahrungsorientiertes Lernen, in dem die „Bewegungsgelegenheiten selbst [...] lehren und in denen durch selbstgesteuertes Ausprobieren tiefreichende praktische Erfahrungen zugänglich gemacht werden sollen“ (ebd., S. 37). Um eine taijiquan-gemäße Bewegungsweise zu erreichen, schränkt er andererseits den Gestaltungsfreiraum ein und strukturiert die Aufgaben so, dass sie nur „in relativer eindeutiger Weise beantwortet werden können.“ (Ebd.).

Einen weiteren Ansatz verfolgt die Arbeitsgruppe *Fessler*, indem sie Qigong in körperbasierte Entspannungsprogramme für den Elementar- und Primarbereich integriert.¹³⁷ Im Vergleich zu den beiden vorangestellten Ansätzen, ist ihr Konzept anhand von Interventionen wissenschaftlich evaluiert (vgl. hierzu Müller, 2016).

Als Begründung für den Einsatz von Entspannungsprogrammen diagnostiziert Fessler (2013), dass Hektik und Stress moderner Lebenswelten bereits im Vorschulalter und in der Grundschule Kinder beeinträchtigen. Aus seiner Sicht laufen Kinder heutzutage Gefahr, keine angemessene Rhythmisierung des Alltags in Anspannung und Entspannung zu erleben, Lern- und Leistungsstörungen sowie psychische bzw. somatische Symptome und Störungen zu entwickeln (vgl. ebd., S. 11f.).

Er sieht Entspannungstraining in der Moderne als Ansatz, eine „Kunst der rechten Lebensführung zu lehren“ (ebd., S. 11). Die Einübung von Entspannungsfertigkeiten soll dazu beitragen, Entspannungsfähigkeit zu entwickeln. Hierbei sollen die Kinder befähigt werden, selbstinterventiv arbeiten, „sich in individuell belastenden Situationen durch unmittelbaren Einsatz des Erlernen selbst helfen zu können“ (Fessler, 2013a, S. 22).

Entspannung definiert Fessler (2013a) wie folgt: „Entspannung ist, im Anschluss an anspannende Tätigkeiten oder auch diese unterbrechend, ein Zustand der Gelöstheit.“ (Ebd., S. 22; ohne Hervorhebung).

Für die Programme formuliert Fessler (2013) verschiedene „Zielsetzungen und Prinzipien“ (ebd., S. 14). Sie sollen unter anderem

- zur Entwicklung von Entspannungs- und Resilienzfähigkeit, zu Gelassenheit und einem besseren Stressmanagement beitragen,

¹³⁷ Taijiquan wird im Programm des Karlsruher Entspannungstraining (ket) auch unter den dort untersuchten und angebotenen Entspannungsverfahren aufgeführt. In den vorliegenden Publikationen, die sich auf den Elementar- und Primarbereich konzentrieren, finden sich differenzierte Analysen und Evaluationsergebnisse nur zum Qigong. Müller (2016) zufolge, liegen für diese Altersgruppe im Taijiquan bislang kaum geeignete Programme und demzufolge auch keine Wirksamkeitsstudien vor (vgl. ebd., S. 41f.). Zudem fehlt die Verankerung des Taijiquan in aktuellen Erziehungs- bzw. Lehrplänen (vgl. ebd., S. 103).

- physiologisch wirksam sein, d.h. treatmentbedingte Veränderungen bestimmter physiologischer Parameter sollen nachweisbar sein,
- körperzentrierte und bewegungsbasierte Zugänge zu Entspannung vermitteln, wobei das Prinzip der Entschleunigung mit dem der Körperwahrnehmung und Körperachtsamkeit kombiniert wird,
- für die Unterrichtenden ohne Anleitung durch Expert*innen lehrbar sein,
- kurzzeitig, flexibel und weitgehend ohne Materialaufwand in den Lehr- und Lernalltag integrierbar sein,
- für die Kinder schnell erlernbar und auch selbstinstruktiv zu üben sein (vgl. ebd., S. 14f.).

Die Forschungsgruppe stellt in ihren Publikationen verschiedene Praktiken dar, vor allem Eutonnie, Massage, Progressive Muskelrelaxation, Qigong und Yoga.¹³⁸ In einer Klassifikation der sog. „Entspannungstechniken“ differenziert Fessler (2013a) unter anderem, ob diese „religiös-philosophisch“ oder „weltanschaulich-neutral“ sind (ebd., S. 23).

Qigong und Yoga werden als „philosophisch-religiös“ eingeordnet, wobei Fessler deren pragmatische Vermittlung anstrebt.

„Für die Schule wird es maßgeblich darauf ankommen, Entspannungstechniken von Heilsversprechen und esoterischen Schleiern zu befreien. Ein Entspannungstraining soll vor allem Kompetenzen entwickeln, die auf eine autogene, d.h. selbst entstehende und selbst verantwortete Steuerung abzielen. In der schulischen Praxis muss dies dazu führen, Techniken wie Yoga oder Qigong von ihren philosophisch-religiösen Fundamenten zu entkoppeln.“ (Ebd., S. 22).

Zieht man das von Opper (2013) für die Klassenstufen 1 bis 6 ausgearbeitete Praxis-Konzept zum Qigong heran, wird ersichtlich, dass das Programm vor allem mit den zentralen Bewegungsprinzipien arbeitet, die auch im Taijiquan geübt werden.¹³⁹ Zudem soll *qi* zum Gegenstand von Reflexionsgesprächen mit den Kindern gemacht werden (vgl. ebd., S. 171 und 177f.).

Hinsichtlich der Ziele, die Opper (2013) grundlegend mit Qigong verbindet, wird ersichtlich, dass diese über das Thema der Entspannung hinausgehen. Sie beschreibt Qigong zunächst als „gute Methode, um Kindern eine ausgewogene Balance zwischen Anspannung und Entspannung, Bewegungsaktivität und Ruhe zu vermitteln.“ (Ebd., S. 165). Darüber stellt sie mit Verweis auf empirische Wirkungsstudien weitere Ziele des Qigong zusammen, unter anderem

- „Prävention und allgemeine Gesundheitsförderung [...]
- Verbesserung der Konzentration und Aufmerksamkeit
- Steigerung der motorischen Leistungsfähigkeit“ (ebd.).¹⁴⁰

Für die Übungen des entwickelten Programms formuliert sie einerseits das Ziel einer „Absenkung der Energie und Beruhigung“ (ebd., S. 167) und andererseits das Ziel der Aktivierung und Motivation der Schülerinnen und Schüler (vgl. ebd.).

¹³⁸ Fessler (2013) behandelt darüber hinaus Atemübungen, Fantasiereisen und Stretching. Müller (2016) ergänzt Autogenes Training.

¹³⁹ Zu den Prinzipien, vgl. Kapitel 2.2.3.

¹⁴⁰ Ob und in welchem Zusammenhang diese Ziele mit dem Entspannungsansatz des Programmes stehen, wird nicht erläutert.

Zur Organisation und Methodik des Qigong-Programms erläutert Opper (2013, S. 166-170), dass es für das Üben im Klassenzimmer entwickelt ist. Sie stellt sechs Einheiten vor, für die sie eine Übungsdauer von je 10 bis 15 Minuten angibt. Dabei gibt es über die Einheiten hinweg gleichbleibende Einstiegs- und Abschlussübungen und eine jeweils variierende Kernübung. Nachdem die sechs Übungseinheiten den Kindern bekannt sind, empfiehlt sie, den gesamten Zyklus zu wiederholen (vgl. ebd., S. 167).

Die Übungen, die Bewegung und (Selbst-)Massagen umfassen, sind zum Teil modifiziert aus dem Erwachsenen-Qigong gewonnen, zum Teil eigens für Kinder entwickelt (vgl. ebd.). In den Übungen finden sich Bewegungsprinzipien betont, die bereits für das Taijiquan erläutert wurden: vor allem der gelöste aufrechte Stand mit einer „Verwurzelung“ in den Boden hinein, die Betonung der unteren Körperhälfte und des Bauchraumes mit der Leibesinsel des *dantian*, die Durchführung der Übungen nach dem individuellen Maß und in innerer Ruhe, mit Fluss und Leichtigkeit in der Bewegungsausführung (vgl. ebd., S. 169f.).

Die Übungen, die Opper (ebd.) vorstellt, sind in Geschichten des Indianerkindes Qigo eingekleidet. Das Üben soll von der Lehrkraft angeleitet werden, die die Geschichten erzählt und die jeweiligen Bewegungen vormacht. Das traditionelle Prinzip des mimetischen Lernens dominiert, wobei Opper (ebd.) betont, dass die Kinder

„Spielraum haben [sollten], das Gehörte in Bewegung umzusetzen. Dabei kommt es nicht auf eine perfekte Bewegungsausführung der einzelnen Übung, sondern vielmehr darauf an, die Kinder mit Grundlagen des Qigong vertraut zu machen und ihnen Freude daran zu vermitteln.“ (Ebd., S. 168f.).

Die erste Übungseinheit endet mit einer Reflexion, in der die Spürwahrnehmungen im Bauchraum thematisiert werden und die Bedeutung der Leibesinsel *dantian* für die Sammlung und Zirkulation von *qi* erläutert wird (vgl. ebd., S. 177f.).¹⁴¹

Zusammenfassend ist zu erkennen, dass die drei Konzepte hinsichtlich der Rahmenbedingungen (Alter der Zielgruppen, Zeitdauer der Übungseinheiten und Fächerzuordnung) sowie insbesondere hinsichtlich ihrer Zielsetzungen Unterschiede aufweisen. Sie reichen von einer Einführung in Taijiquan als fremdkulturellem Bewegungsgut (Kolb) über die Vermittlung von Körpererfahrungen, unter anderem mit Hilfe von Taijiquan-Vorbereitungsübungen und Taijiquan-Form (Moegling), hin zu einer Ausbildung von Entspannungsfähigkeit (Fessler). Entsprechende Varianz zeigen auch die gewählten Vermittlungsweisen: Von einem experimentell-erfahrungsorientierten Vorgehen, das eigene Vermittlungswege wählt (Kolb), hin zu einem strukturierten, lehrerzentrierten Vorgehen, das die Inhalte altersgerecht aufbereitet, wobei es sich an überliefertem Übungsgut und der traditionellen Vermittlungsweise orientiert (Fessler/Opper).

An dieser Stelle soll darauf verzichtet werden, die Ansätze differenzierter gegeneinander abzuwägen. In den Schlussfolgerungen aus der empirischen Analyse wird noch einmal darauf eingegangen.

Mit Blick auf die dargestellte Selbstkultivierungspraxis im Taijiquan auf Basis der Frühen Schriften (vgl. Kap. 4.4) und die empirischen Ergebnisse ist davon auszugehen, dass für eine

¹⁴¹ Um eine Reflexion über *qi* leisten zu können, muss den Lehrkräften entsprechendes Hintergrundwissen zur Verfügung stehen. Insofern scheint der Anspruch einer pragmatischen Vermittlung, losgelöst von den einschlägigen philosophisch-anthropologischen Grundlagen, nicht vollends einlösbar.

Rehabilitierung ein strukturiertes Vorgehen erforderlich ist, das Erfahrungen aus der traditionellen Lehr- und Lernpraxis nutzt. Wie bereits zum Konzept der „Differenzerfahrung“ geschrieben (vgl. Kap. 5.4.3), ist anzunehmen, dass Einzelerfahrungen nicht hinreichend sein werden, um die Ausbildung dauerhafter Gewohnheiten zu erreichen. Hierfür ist vom Erfordernis eines längerfristigen systematischen Trainings auszugehen.¹⁴²

Wie anmerkend erläutert (vgl. Kap. 2.2.1), wird hier das traditionelle mimetische Lernen nicht im Widerspruch zu einer erfahrungsbasierten Selbsterziehung im Taijiquan gesehen. Dadurch, dass im Übungsgut des Taijiquan *per se* eine Subjekt- bzw. Erfahrungs- und Gesundheitsorientierung angelegt ist sowie eine Auseinandersetzung mit empirisch gewonnenen Prinzipien, scheint – in einer achtsamen Vermittlungsweise – nicht notwendig ein Konflikt zu modernen bewegungspädagogischen Vorstellungen gegeben.

Mit einer Zusammenfassung der theoretisch gewonnenen Erkenntnisse endet der hermeneutische Teil der Arbeit. Er stand im Bemühen, Traditionen und Zusammenhänge von Leib und Lebenskunst in China und Europa zu reflektierten sowie Anknüpfungspunkte für Taijiquan auf Basis der Frühen Schriften und der empirischen Ergebnisse zu aktuellen wissenschaftlichen Diskursen und Konzepten zu identifizieren.

5.5 Leib und Lebenskunst – Zusammenfassung

Im Ausblick auf die folgende Analyse (Kap. 6) ist aus den hier referierten Analysen und Konzepten festzuhalten, dass es mit den Ansätzen von Böhme (2003), Meinberg (2011), Shusterman (2001, 2007, 2012) sowie auch Kolb (1997) in der westlich-europäischen Philosophie und auch der Bewegungspädagogik Impulse gibt, die für die Elaboration einer „leibhaften Lebenskunst“ sprechen, d.h. einer Form der Selbstsorge, die den Leib als Ausgangs- und Ansatzpunkt einer umfassenden lebenspraktischen und auch lebensethischen Kultivierung des Menschen vorsieht.

Die Vorstellung einer solchen Form der Lebenskunst mag vor dem Hintergrund des Hauptstroms der europäischen Tradition fremd erscheinen. Folgt man den Einsichten insbesondere von Hadot (1991), Foucault (2005, 2009) und Rappe (v.a. 2007), weisen die antiken europäischen Praktiken eine intellektualistisch-rationalistische Prägung auf: Hiernach etablierte sich in der Folge Platons das Konzept der Selbstsorge als Sorge für die Seele bzw. die Vernunft. Meditationsformen, die durch geistige Übungen geprägt waren, sollten dazu verhelfen, ein vernunftdominiertes Leben zu führen, in Kontrolle der leiblichen Regungen. Für die Kultivierung des Körpers entwickelten sich eigenständige Praktiken und Zuständigkeiten, unter anderem in der antiken Gymnastik und später im Sport.

Gleichwohl werden auch Kultivierungsvorstellungen dargestellt, die die Leiblichkeit bzw. eine Verbindung von leiblicher und ethischer Schulung betonen. So wird bei Aristoteles die Auffassung erkannt, dass die leibliche Haltung des Menschen mit seiner ethischen Haltung korrespondiert. In der Moderne postulieren Shusterman (2001 und 2007) wie auch Böhme (2003) entsprechend, dass mit Hilfe von Leibesübungen auch die Ausbildung einer ethischen Haltung und eines moralischen Handlungsvermögens einhergehen kann – ein Standgewin-

¹⁴² Vgl. hierzu die Ausführungen zu Habitus und Transformation in Kapitel 5.3.

nen leiblich und ethisch-moralisch. Shusterman und Böhme ziehen dabei beide unter anderem Taijiquan als Referenzpraktik heran. Bezieht man zugleich die theoretisch gewonnenen Erkenntnisse zum Taijiquan ein (vgl. Kap. 2.2 und 4.1-4.4), würde diese Form der Lebenskunst vor allem auf einer Kultivierung leiblicher Basisgewohnheiten, wie des gelösten aufrechten Stehens, der inneren Ruhe und des Spürvermögens beruhen.

In der westlichen Moderne akzentuiert der europäische Lebenskunstansatz von Schmid in der Linie von Nietzsche und Foucault den Menschen als „Subjekt der Wahl“, das sich und sein Leben unter ästhetischen Gesichtspunkten selbstmächtig gestaltet. Im Vergleich zu den antiken Ansätzen, für die die ethisch-asketische Selbsttransformation im Streben nach Weisheit als zentrales Moment herausgestellt wird, bleiben hiernach das Moment der Transformation wie auch eine klare Werteorientierung nachrangig. Der Leib wird bei Schmid zum Thema, verbleibt jedoch untergeordnet, insofern als er präreflexiv die Wahlakte des Selbst unterstützen und diese entlasten soll.

Für Böhme (2003) und Meinberg (2011) begründet sich die Dringlichkeit einer leibhaften Selbstsorge bzw. Selbstbildung aus der Diagnose von Instrumentalisierung und technischem Machbarkeitsdenken, die den Umgang mit Leib und Körper in der westlichen Moderne prägen. Kolb (1997) argumentiert, dass hochkomplexe, von Flexibilisierung und Entgrenzung gekennzeichnete Gesellschaften neue Formen der Lebens- und Handlungskompetenz erfordern.

Shusterman (2001, 2007, 2012) weist auf subtile Formen der „Leibvergessenheit“ in der Moderne hin, indem er davon ausgeht, dass unsere „bad habits“ (2012, S. 199) im Umgang mit dem Leib uns häufig nicht reflektorisch zugänglich sind. Er geht von Selbstoptimierungsmöglichkeiten des Menschen aus, die er in einem Zugewinn leiblichen Bewusstseins und hierfür förderlicher leiblicher Praktiken begründet sieht. Die Veränderung leiblicher Gewohnheiten verbürgt für ihn zugleich sozio-politisches Potential (vgl. Shusterman, 2001, S. 255).

Nach hier vorherrschender Einschätzung bieten die gesichteten leibphänomenologisch-philosophischen, körpersociologischen und bewegungspädagogischen Ansätze, die sich als Antworten auf die Leibvergessenheit in der westlichen Moderne verstehen lassen, eine geeignete begriffliche und programmatische Basis, um die hier vorliegenden empirischen Ergebnisse und das Konzept einer leibhaften Lebenskunst zu fassen. Insbesondere die Ansätze von Shusterman und Böhme (sowie hierauf aufbauend Meinberg) erscheinen gegenstandsgemäß empiriegeladen und hierdurch gut kompatibel. Gleichwohl sind auch theoretisch-konzeptionelle Lücken erkennbar, so dass die empirische Forschung Impulse zur Theoriearbeit setzen kann.

Für die ausstehende Analyse (Kap. 6) lassen sich die in Kapitel fünf vorgestellten Ansätze und Konzepte in *vier Gruppen* einteilen: Böhme (2003), Meinberg (2011), Shusterman (2001, 2007, 2012) sowie Böhle (2009) und Franke (z.B. 2009) umreißen *Entwicklungsrichtungen*, in die sich die selbstkultivierende Arbeit der befragten Taijiquan-Übenden bewegt. Die Ansätze von Böhme, Meinberg und Shusterman bilden ab, was hinsichtlich der leiblichen Selbstsorge bzw. der Leibbemeisterung von einer mehrjährigen Praxis im Taijiquan erwartet werden kann. Ebenfalls mit Hilfe dieser Perspektiven, sowie ergänzend mit den Ansätzen von Böhle und Franke, kann in den Blick genommen werden, dass es im Taijiquan als Kunst der Selbst-

behauptung nicht alleine um die Ausbildung veränderter leiblicher Gewohnheiten geht, sondern um die Bemeisterung lebenspraktischer Vollzüge. Hierfür kann die von Böhle und Franke vertretene Perspektive eines „Wissens durch den Körper“ bzw. einer leiblichen Intelligenz als Anknüpfungspunkt genutzt werden.

Als *konzeptionelle Vergleichsfolie* für die durch Prinzipien ausgerichtete leibliche Kultivierung im Taijiquan bietet sich aus bewegungspädagogischer Sicht das Konzept der Körpererfahrung im Sport und seine nachfolgenden Elaborationen an (v.a. Klinge, 2009 und Kolb, 1997). Diese Konzepte betonen didaktisch die Dimension des leiblichen Spürens im Sport bzw. im (westlichen) Sich-Bewegen. Zugleich weist bereits die Existenz dieser Ansätze darauf hin, dass es offenbar erforderlich ist, leibliches Spüren in der westlichen Sport- und Bewegungspraxis zu betonen. Diese Erkenntnis lässt sich auch der Analyse von Grupe (1984) entnehmen, in der das Erfordernis zur Überschreitung des Leibes im sportiven Bewegungslernen und auch der gekonnten Bewegung zum Ausdruck kommt. Das leibliche Spüren, vor allem als aktive Wahrnehmungsform, wird im Anschluss an Grupe und Funke-Wieneke als Kann-Moment einer Sportpraxis verstanden, nicht aber als konstitutives Merkmal. Ein Einbezug konstitutiver und phänomenologischer Merkmale des Sports erscheint zielführend, um die von den Taijiquan-Praktizierenden erfahrene „Andersartigkeit“ von Taijiquan und Sport in den Blick nehmen zu können.

Mit Hilfe von Elementen aus antiker Lebenskunst, die eine prinzipienorientierte selbstdurchdringende Transformation betonen, des Habitus-Konzeptes im Sinne einer Gewohnheitsbildung und Vorstellungen zur habituellen Transformation in der westlichen Moderne kann der *Prozess der Kultivierung* in den empirischen Ergebnissen reflektiert werden. Hier sind insbesondere die Fragen von Interesse, wodurch Transformationsprozesse angestoßen werden, wie sie strukturell verlaufen und welche Möglichkeitsbedingungen für eine fortlaufende Transformation erforderlich sind. Einschränkend ist anzumerken, dass das Thema habitueller Transformation in den gesichteten Arbeiten randständig bleibt und es unter Umständen ertragreich sein kann, im Nachgang zu dieser Arbeit Ergänzungen aus anderen Disziplinen vorzunehmen.¹⁴³

Terminologisch-konzeptionell bieten die phänomenologischen Grundlegungen von Schmitz und Waldenfels sowie leibphilosophische und sog. körpersoziologische Ergänzungen durch Böhme bzw. Gugutzer eine geeignete Basis, um Taijiquan auf Basis der Frühen Schriften sowie die vorliegenden empirischen Ergebnisse zu betrachten. Insbesondere die Verknüpfung von Waldenfels' Konzept einer im Außen gründenden Responsivität bei gleichzeitiger Konzentration auf das leibliche Spüren (Schmitz) eröffnet eine Perspektive, die fruchtbar für den Gegenstand erscheint.

Zugleich sind begriffliche Reflexionen und Erweiterungen erforderlich, um vor allem die in den empirischen Ergebnissen charakteristisch befundenen Sowohl-als-auch-Zustände im Erleben der Befragten zu fassen.

¹⁴³ Denkbar wären z.B. Anleihen aus dem Bereich psychologischer Lerntheorien.

6 Hermeneutisch-phänomenologisch orientierte Analyse

In diesem Kapitel sind die Kategorien, die im empirischen Material identifiziert wurden (vgl. Kap. 3.4.2) unter Einbezug der in den Kapiteln vier und fünf gewonnenen Erkenntnisse, Konzepte und Begrifflichkeiten analytisch auszuarbeiten, d.h. zu strukturieren und vertiefend zu interpretieren.

Die relevanten Kategorien sind:

1. Leibhafte Zustandsveränderungen
2. Der Leib als Seismograph der Lebensführung
3. Transformationsprozesse
4. Durchdringung der Lebenspraxis
5. Funktionale vs. lebenspraktische Sinndimension
6. Spezifische Erfahrungsbereiche
7. Taijiquan, ein eigenständiger Erfahrungskomplex.

Inhaltlich gliedert sich das Kapitel wie folgt: Kapitel 6.1 erläutert die hier gewonnenen Erkenntnisse über eine leibhafte Lebenskunst. D.h. es gilt transformatorische Prozesse bzw. leibliche Gewohnheitsveränderungen zu betrachten, die mit der Praxis im Taijiquan assoziiert werden und die Auswirkungen in der Lebenspraxis zeigen.

Prägend für die Struktur dieses Kapitels ist, dass, in Auseinandersetzung mit den theoretischen Konzepten, die Kategorien 1 bis 5 zur Kernkategorie „leibhafte Lebenskunst“ verdichtet wurden. Von dieser ausgehend, gilt es, die Unterkategorien auszudifferenzieren bzw. analytisch „mitzubehandeln“; sie werden jedoch nicht unabhängig von der Kernkategorie betrachtet.

Während Kapitel 6.1 zunächst allgemeine Erkenntnisse über den transformatorischen Prozess und die Rolle des Leibes in diesem Prozess darlegt, spezifiziert Kapitel 6.2 diese Befunde. Es stellt sich die Frage nach der qualitativen Ausprägung der entwickelten Gewohnheiten – auch mit der Anschlussfrage, inwiefern es einen taijiquan-spezifischen Habitus gibt, eine habituelle Grundfigur, die sich durch die Selbstkultivierung im Taijiquan herausbildet. Jenseits allgemeiner habitueller Eigenschaften gilt es, drei Erfahrungsbereiche zu skizzieren, in denen die entwickelten Eigenschaften zum Ausdruck kommen.

Die Analyse in den Kapiteln 6.1 und 6.2 (sowie dann auch 6.4) erfolgt fallübergreifend. Fallunterschiede werden nur exemplarisch betrachtet und zur Illustration des Dargestellten herangezogen. In Kapitel 6.3 werden Fallunterschiede systematisch zusammengestellt und Möglichkeitsbedingungen für die zuvor dargestellten transformatorischen Prozesse herausgearbeitet.

Kapitel 6.4 folgt nochmals der Intention, Zugang zum Erfahrungskomplex Taijiquan zu vermitteln. Hier werden über Erfahrungsvergleiche zwischen Taijiquan und anderen Bewegungs- und Leibespraktiken Charakteristika im Erleben von Taijiquan herausgearbeitet.

Methodologisch kommt in Kapitel 6 das unter 3.2 dargestellte mehrgleisige Vorgehen zum Ausdruck: Kapitel 6.1 ist hermeneutisch orientiert, d.h. hier wird in besonderem Maße Anlehnung an die in den Kapiteln 4 und 5 zusammengestellten theoretischen Bausteine gesucht. Die empirischen Ergebnisse werden mit Hilfe dieser Konzepte erläutert und interpretiert. Es verbinden sich hier Induktion und Deduktion.

Im Vergleich zu Kapitel 6.1 ist das Vorgehen in den Kapiteln 6.2 und 6.4 eindeutiger induktiv gehalten. Zugang zu den Erfahrungen soll über eine phänomenologisch orientierte Vorgehensweise mit erfahrungsnahen Konzepten und Begrifflichkeiten befördert werden. Lediglich Kapitel 6.4.1 ist wieder stärker deduktiv angelegt. Hier werden abschließende Reflexionen zu den konstitutiven Merkmalen des Taijiquan angestellt.

6.1 Taijiquan als leibhafte Lebenskunst

In einer kurzen Gesamtschau wird in den empirischen Ergebnissen das zentrale Phänomen der Transformation bzw. des Wandels gesehen. Taijiquan wird als eine Praxis verstanden, die, über die Veränderung des leiblichen Zugangs zur Welt, den Praktizierenden andere Seins- und Verhaltensweisen eröffnet.

Dieser allgemeine Befund wird in den folgenden Unterkapiteln differenziert erläutert. Dabei beschäftigt sich Kapitel 6.1.1 mit dem Transformationsprozess als solchem, während Kapitel 6.1.2 die Rolle des Leibes akzentuiert.

6.1.1 Von der Gesundheits- zur Lebenspraxis

Das Phänomen von Transformation bzw. Wandel wurde auf zwei Ebenen identifiziert: auf einer leiblich-handlungsorientierten wie auf der Ebene der Hermeneutik, in den Bedeutungszuschreibungen zum Taijiquan, die die Praktizierenden vornehmen.

Auf der *leiblich-handlungsorientierten* Ebene ist zu erkennen, dass sich die Übenden mit ihrer Taijiquan-Praxis einer transformatorischen Arbeit an sich selbst unterziehen, die sich in die Lebenspraxis hinein überträgt. Die Befragten verbinden mit ihrer Praxis leiblich-habituelle Entwicklungsprozesse, die sich in einer Veränderung von Haltungen und Verhaltensweisen im Alltag niederschlagen.

Auf der Ebene der *Sinn- bzw. Bedeutungszuschreibungen* lassen sich über die Übungsbiographien hinweg Unterschiede erkennen. Während Praktizierende mit kürzeren Übungsbiographien bzw. einer weniger intensiven Praxis Taijiquan vorrangig als temporär anhaltende Intervention beschreiben, gilt in längeren Übungsbiographien (\geq ca. 10 Jahre) Taijiquan häufig als lebensdurchdringende Philosophie bzw. als lebenspraktisch leitendes „Prinzip“ (Int. L). Auch wenn methodologisch eingeschränkt werden muss, dass beim vorliegenden Untersuchungsdesign eine erfolgte *Veränderung* im Taijiquan-Verständnis der Einzelnen nicht nachgewiesen werden kann, zeigt sich doch recht konsistent das lebensdurchdringende Moment in langjährigen Taijiquan-Biographien. Deshalb wird von einer zunehmenden Selbst- bzw. Lebensdurchdringung der Praxis ausgegangen.

Im Folgenden sind beide Befunde differenzierter zu betrachten.

a. Leiblich-lebenspraktische Transformation

Über die vorliegenden Interviews hinweg lässt sich erkennen, dass die Übenden andere Effekte mit Taijiquan verbinden, als dies für eine sportive Bewegungspraxis zu erwarten wäre. Die Entwicklung technisch-motorischer Fähigkeiten und Dimensionen körperlicher Leistungsfähigkeit, wie Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination werden von den Befragten nur randständig erwähnt.¹⁴⁴ Gleichwohl beschreiben sie eine Vielzahl leiblicher Effekte.¹⁴⁵ Als zweiter großer Bereich sind Effekte erkennbar, die die Praktizierenden auf die Lebenspraxis beziehen. Die Befragten veranschaulichen diese an sozialen Interaktionen, dem Handeln vor allem in beruflichen Kontexten und dem Verhalten in Widerfahrnis-Situationen. Diese Unterscheidung „selbstbezüglicher“ und „lebenspraktischer“ Effekte ist vornehmlich analytischer Natur. In den Erfahrungsschilderungen der Praktizierenden bleiben diese beiden Ebenen zumeist aufeinander bezogen. Die leiblichen Veränderungen zeigen für die Befragten vor allem in Alltagssituationen Wirkung bzw. ihre Wirksamkeit wird in Alltagssituationen bewusst erlebt. Zum Beispiel wird das Ausbleiben von (Spannungs-)Schmerzen oder Stressempfindungen insbesondere in alltäglichen Belastungssituationen, etwa im Beruf, reflektiert. Auch das persönliche Standhalten oder veränderte Verhaltensweisen im Umgang mit Anderen werden erst im situativen Zusammenspiel bewusst bzw. als wirksam erlebt, in Alltagssituationen ebenso wie in der Praxis von Push-Hands-Übungen mit einem Gegenüber.

Unter Rückgriff auf die erarbeiteten theoretischen Konzepte lässt sich der Befund lebenspraktisch ausgerichteter Transformation mit Waldenfels (2000, 2006) bzw. Brunozi (2011) genauer betrachten. In Anlehnung an Waldenfels lässt sich sagen, dass die Befragten veränderte Selbstbezüge im Fremdbezug erfahren. Im Fremdbezug, der durch die Situation bzw. Andere gegeben ist, werden selbstbezügliche Veränderungen der Erfahrung zugänglich. Wie im Fortlauf noch ausgeführt und belegt wird, erscheint durch die transformatorischen Veränderungen dabei die Möglichkeit eines „doppelten Befremdens“ gegeben: Es liegt nicht nur ein Fremdbezug durch die Situation an sich vor, sondern der selbstbezügliche Wandel im Umgang mit der Situation ermöglicht auch eine Fremdheitserfahrung im eigenen Leib: Man erlebt, wie man selbst in einer gewohnten Alltagssituation „plötzlich“ anders reagiert, erlebt sich selbst in dieser Veränderung als fremd bzw. different.

Brunozzi (2011) arbeitet für die altchinesische, vor allem die daoistische Selbstkultivierung die Momente des Wandels und des „Konkreativen“ als charakteristisch heraus (vgl. Kap. 4.5.2). Beide Momente finden sich auch in den vorliegenden Befunden. Hiernach bewirkt die Taijiquan-Praxis einen Prozess leibhaft-habituellen Wandels, der auf die Lebenspraxis bezogen bleibt, sich in dieser spiegelt und manifestiert. Wie Interviewpartner H formuliert, ist Taijiquan für ihn „die Kultivierung und Harmonisierung von Bewegungsabläufen und Körperfunktionen, die im Alltag mitgenommen werden kann“ (Int. H, persönl. Korrespondenz, 12.03.15).

¹⁴⁴ Eine Ausnahme bildet vor allem Interviewpartner F, der die Taijiquan-Praxis funktional für die Entwicklung seiner Karatetechnik nutzt. Interviewpartnerin K beschreibt, dass sie insgesamt einen besseren Zugang zum Bewegungslernen gefunden hat. Zudem schildern die Befragten C, D, und N, dass sich ihre Beweglichkeit verbessert hat.

¹⁴⁵ Zu den leiblichen Effekten im Einzelnen, vgl. Kap. 6.1.2. Auch die häufiger benannte Wirkung eines Zugewinns an Konzentrationsfähigkeit wird als leiblich gefasst. Auf Basis der Taijiquan-Erfahrungen wird Konzentration als ganzleibliches Gesammelt- und Gerichtet-Sein auf Etwas verstanden wird (vgl. Kap. 6.2).

Eine differenzierte Betrachtung der leiblich-habituellen und lebenspraktischen Effekte findet sich in den Folgekapiteln (Kap. 6.1.2 und 6.2). Im Folgenden steht zunächst die Frage im Vordergrund, wie sich der transformatorische Prozess näher beschreiben lässt. Es werden allgemeine Aspekte in der *Themenstruktur und Dynamik* der transformatorischen Prozesse betrachtet:

Auf einer *thematisch-strukturellen Ebene* ist den vorliegenden Interviews zu entnehmen, dass sich die persönlichen Themen, die die Befragten mit ihrer Taijiquan-Praxis verbinden bzw. „bearbeiten“, im Laufe der Übungsbiographien verändern und in der Regel erweitern. Aus der Zusammenschau der Themen und thematischen Veränderungen entstand analytisch der Befund „von der Gesundheits- zur Lebenspraxis“, den es im Folgenden nachzuskizzieren gilt.

Den meisten Interviewdarstellungen lässt sich entnehmen, dass die Motive, die für den Einstieg ins Taijiquan als entscheidend galten und die Effekte, die die Anfangsphase der Übungsbiographie prägten, an Bedeutung verloren haben. Demgegenüber sind andere Effekte und in der Regel auch neue Themen hinzugetreten. Verallgemeinert lässt sich aussagen, dass sich im Verlauf der Übungsbiographien der Einzelnen das *Themenspektrum bzw. die Dimensionalität der Effekte erweitert*.¹⁴⁶ „Das was ich davon profitiere, hat sich vollkommen von dem wegentwickelt, was ich [...] gedacht habe“ (Int. B, S. 11), drückt Interviewpartnerin B diese Entwicklung aus. Nachdem sie eingangs Taijiquan als „eine Art Krankengymnastik“ (Int. B, S. 2) praktiziert hatte, wirkt sich zum Interviewzeitpunkt die Praxis für sie vor allem in der Bewältigung belastender Alltagssituationen aus.

Durch welche Einflüsse der Wandel der Effekte und Themen ausgelöst wird, kann auf Basis der vorliegenden Ergebnisse nicht geklärt werden. Zu fragen wäre zum einen, inwiefern die persönliche Weiterentwicklung durch die Lehrenden angestoßen wird. Dieser Frage kann im Rahmen dieser Arbeit nicht nachgegangen werden, weil Aspekte der Vermittlung und des Schüler-Lehrer-Verhältnisses nicht exploriert wurden.

Zum anderen wäre in Betracht zu ziehen, dass Übende im Verlauf ihrer Praxis intentional versuchen, neue Effekte zu erreichen oder thematische Dimensionen zu bearbeiten. Hierzu kann aus den Studienergebnissen einschränkend festgehalten werden, dass zumindest *zu Beginn* der Übungspraxis bei den Befragten in der Regel kein oder nur geringes Vorwissen über Taijiquan und potentielle Effekte der Praxis vorlag. In der überwiegenden Mehrzahl der Fälle erfolgte der Einstieg „naiv“, durch Anregungen von außen (Gesundheitsexperten, persönliches Umfeld, Karatelehrer), durch kontingente Einflüsse (vor allem Wohnort- oder Arbeitsplatznähe des Taijiquan-Angebots, Verfügbarkeit eines Kursplatzes) oder aufgrund einer ästhetisch-kulturellen Faszination (Beobachtung von Übenden, Interesse an chinesischer Kultur). Aufgrund des fehlenden Vorwissens bestand bei den Befragten keine differenzierte Erwartungshaltung gegenüber dem Taijiquan. Deshalb ist davon auszugehen, dass Effekte zumindest im frühen Übungsstadium nicht gezielt angestrebt werden konnten, sondern sich *sua sponte* entwickelt haben. Dies entspräche auch der nicht-intentionalen Logik des Taijiquan und daoistischer Philosophie, nach der zwar die Vorstellung, nicht aber die willentliche Fokussierung auf ein Ziel zu dessen Erreichen beiträgt (vgl. Kap. 4.1.2, 4.2.1 und 4.5.2).

¹⁴⁶ Ein vergleichsweise weniger umfangreiches Themenspektrum weisen in der Stichprobe die Interviews mit den Übenden D, F, G, L, S und T aus.

Betrachtet man die *Themenveränderungen inhaltlich*, wird über die Interviews hinweg kein eindeutiges Muster erkennbar, wie die Effekte und Themen sich wandeln. Es kristallisieren sich jedoch zwei Grundmuster heraus: Der Verlauf, der sich in der *Mehrheit* der Interviews findet, zeigt, dass in die Anfangsstadien der Übungsbiographie leibliche bzw. gesundheitliche Effekte eingeordnet werden. Aspekte, die den Schwerpunkt stärker auf eine lebenspraktische oder philosophisch-spirituelle Ebene verschieben, finden sich in den späteren Stadien.¹⁴⁷ Interviewpartnerin A resümiert für ihre eigene Entwicklung: „Das Körperliche war eigentlich am schnellsten“ (Int. A, S. 18). Hier könnte man den Schluss ziehen, dass zunächst selbstbezüglich leibliche Gewohnheiten verändert und Umgang mit der persönlichen Situation gefunden wird, bevor eine Zuwendung auf Andere und Anderes erfolgt bzw. bevor fremdbezügliche Veränderungen bewusst wahrgenommen werden. Aus dieser Perspektive heraus ist das Resümee „von der Gesundheits- zur Lebenspraxis“ als ein zeitlicher Verlauf und Wandel von Effekten der Taijiquan-Praxis zu verstehen.

In der vorgenommenen Analyse hat sich auch eben jenes Verständnis etabliert, dass der leibhafte Wandel dem lebenspraktischen vorgängig ist, eine Lebensbemeisterung *qua* Leibbemeisterung stattfindet (vgl. insbesondere Kap. 6.1.2). In kürzeren Übungsbiographien werden jedoch auch *vereinzelt* lebenspraktische Effekte, vor allem im Umgang mit Anderen, in frühe Stadien des Übens eingeordnet.¹⁴⁸ Dem folgend lässt sich in einer vorsichtigeren Lesart die Zusammenfassung „von der Gesundheits- zur Lebenspraxis“ als Abbildung des Spektrums der hier erhobenen Effekte verstehen, nicht notwendig aber deren zeitlichen Wandels.

Die erste Lesart, dass Taijiquan im Anfangsstadium häufig als Gesundheitspraxis fungiert und sich von dort aus erweitert, lässt sich mit Hilfe der *Einstiegs motive* der Befragten belegen. Bei etwa der Hälfte der Studienteilnehmer*innen ist ein *problemorientierter* Einstieg aufgrund gesundheitlicher Probleme erkennen.¹⁴⁹ Neben der Erfahrung von Erschöpfung, Nervosität und Ängsten waren vor allem Schmerzzustände sowie die Suche nach unterstützenden Maßnahmen in der Bewältigung schwerwiegender Erkrankungen ausschlaggebend für eine Aufnahme der Praxis.

Auch wenn Taijiquan von Anderen empfohlen wurde, nahmen in all diesen Fällen die Praktizierenden die Praxis aus eigener Initiative auf. Es lässt sich die von Böhme (2003) beschriebene Dynamik erkennen, nach der die Erfahrung von Schmerz einen Wendepunkt im Wechsel von personaler Regression und Emanzipation darstellt. Die empirischen Befunde weisen darauf hin, dass sich im Zustand leiblich-gesundheitlicher Beeinträchtigung bzw. personaler Regression die Befragten bemühen, wieder in einen Zustand personaler Emanzipation zu gelangen. Im Anschluss an Böhme, lässt sich die Aufnahme der Taijiquan-Praxis aufgrund leib-

¹⁴⁷ Vgl. hierzu Interviews A, B, E, F, G, I, J, K, L, O, P, S und auch T.

¹⁴⁸ Vgl. hierzu die Interviews mit den Interviewpartnerinnen M und R. Bei kürzeren Übungsbiographien ist allerdings methodisch davon auszugehen, dass die Praktizierenden im Anfangsstadium erlebte Effekte noch differenziert erinnern und im Interview entsprechend akzentuieren. Demgegenüber ist zu vermuten, dass Befragte mit langjähriger Praxis die attribuierten Wirkungen thematisch zusammenfassen, so dass Einzeleffekte ausgeblendet werden.

¹⁴⁹ Vgl. hierzu die Interviews A, B, E, G, I, K, O, P und S. Interviewpartnerin L beschreibt kein im engeren Sinne gesundheitliches, wohl aber persönliches Problem, das sie von Anbeginn der Praxis an bearbeitet. Deshalb wird sie hier auch zu dieser Untergruppe gezählt.

lich-gesundheitlicher Beeinträchtigung als Form einer „Geburt des Ich aus dem Schmerz“ (vgl. Kap. 5.2.3) beschreiben.¹⁵⁰

Auch andere theoretische Konzepte, die von einer Kriseninduktion persönlicher Transformationsprozesse ausgehen (vgl. Kap. 5.3.2), erweisen sich als hilfreich. Im Anschluss an Waldenfels (2000, 2006) lassen sich Zustände von Erschöpfung, Nervosität und Schmerz auch als ein Befremden im eigenen Leib fassen, ein Selbstentzug des Leibes, der durch eine erneute Selbstaneignung zu überkommen versucht wird. Hierdurch kann, im Sinne von Koller (2012) ein transformatorischer Bildungsprozess zustande kommen. Mit Bezug auf Bourdieu können Zustände von Schmerz oder Krankheit das Bestehen in sozialen Feldern (vor allem der beruflichen Arbeit) einschränken, wodurch Habitustransformationen notwendig werden.¹⁵¹

Betrachtet man die fortlaufende *Dynamik*, die diese Untergruppe an Befragten in ihren Entwicklungsprozessen beschreibt, scheint die Annahme, dass Transformation kriseninduziert, d.h. durch einen Veränderungsdruck, zustande kommt, primär auf das Anfangsstadium der Übungsbiographien zuzutreffen. Nachdem der initiale Problemzustand überschritten ist, setzen die Praktizierenden jedoch die habituell-transformatorische Arbeit fort. Die selbstkultivierende Arbeit wird zu einem fortlaufenden Prozess, einem sich perpetuierenden Prinzip. Fragt man, was diese fortlaufende asketische Arbeit motiviert, bieten die Schilderungen zwei Lesarten an.

In einer *ersten Auslegung* zeigt sich eine positive Motivation, hier als *intrinsischer Antrieb* verstanden. Die Lesart eines „intrinsischen Anhaftens an der Übung“ bestätigen insbesondere die Interviews mit Praktizierenden, die ohne den Hintergrund einer persönlichen Krisenerfahrung mit Taijiquan begonnen haben. Neben Beiträgen zum Wohlbefinden und zur Lebensqualität (vgl. Kap. 6.1.2) bringen die Befragten zum Ausdruck, dass sie am Taijiquan häufig eben jenes Potential einer fortlaufenden persönlichen Entwicklung und damit auch den transformatorischen Gehalt der Praxis schätzen. Sie erachten dabei zum einen die *Vieldimensionalität* der Entwicklung durch das Taijiquan als positiv, weil sie die Möglichkeit zur umfassenden Entfaltung der eigenen Person bietet. Aus Sicht von Interviewpartner J ermöglicht Taijiquan „seelische Entwicklung, [...] mentale Entwicklung, körperliche Entwicklung, die nie aufhört“ (Int. J, S. 18f.). Interviewpartner E sieht in Taijiquan einen Weg, „immer mehr zu sich selbst kommen in den verschiedensten Ausprägungen und Facetten, die man selbst eben hat als Charakter“ (Int. E, S. 10).

Zum anderen verspricht die Praxis ein *fortdauerndes* Potential für persönliche Entwicklung. Darin liegt für Interviewpartnerin K ein persönlicher Bindungsfaktor: „Man ist ja mit Taijiquan nie am Ende, und das bleibt so – mein Leben lang wird es immer was sein, was mich [...] interessieren wird.“ (Int. K, S. 19).¹⁵² Interviewpartnerin P schätzt die Perspektive, sich fortlaufend zu entwickeln – und die Möglichkeit, ihre persönliche Entwicklung dauerhaft mit dem Taijiquan begleiten zu können:

¹⁵⁰ Zugleich lässt sich feststellen, dass problemzentrierte Einstiege häufig zu einer besonders intensiven und ertragreichen Praxis führen (vgl. Kap. 6.3).

¹⁵¹ Aus den vorliegenden Interviews ist hierbei insbesondere auf die Einstiegskonstellationen ins Taijiquan von den Interviewpartner*innen I, K und O zu verweisen sowie in abgeschwächter Form auch auf A, E, G, P und S.

¹⁵² Ähnlich äußert sich auch Interviewpartner D.

„In dem Moment, wo man sich nicht mehr verändert und entwickelt, ist für mich das Leben nicht mehr interessant [...]. Und insofern finde ich das Taiji so toll [...]. Ich werde mich immer als Anfänger fühlen.“ (Int. P, S. 15f.).

Zusammenfassend kann diesen Aussagen entnommen werden, dass eine selbsttransformatorische Arbeit nicht allein mit Zwängen von Widerfahrnissen bzw. persönlichen Krisen assoziiert ist, dass hierfür nicht notwendig „Irritationen der Doxa“ (Alkemeyer, 2009, S. 135) vorliegen müssen, sondern dass diese *per se* attraktiv sein kann. Krisen mögen in diesen Fällen lediglich Anlass bieten, eine habituell-transformatorische Arbeit an sich selbst aufzunehmen. Dass die gesichteten theoretischen Ansätze zur habituellen Transformation (vgl. Kap. 5.3.2) diese positive Konnotation einer asketischen Arbeit nicht abbilden, lässt sich zum Beispiel dergestalt deuten, dass in der westlichen Moderne im Zuge einer Veräußerlichung der Selbstsorge (vgl. Sloterdijk, 2014, S. 530) Selbstkultivierungsbestrebungen in Vergessenheit geraten bzw. hinter die „Aneignung von Welt“ in Bildungsprozessen zurückgetreten sind.

In einer *zweiten Lesart* lässt sich eine Mikro-Ebene der Betrachtung ergänzen, nach der es plausibel erscheint, dass „*kleine Krisen*“ *dauerhaft als Motor für Transformationsprozesse* fungieren. Einige Befragte schildern, direkt oder indirekt, dass sie habituelle Verinnerlichungen in einem bestimmten Verlauf erleben bzw. erlebt haben. Dieser ist durch eine zunehmende Verstetigung der jeweiligen Effekte gekennzeichnet.¹⁵³ Interviewpartner E stellt diese Erfahrungen besonders differenziert dar.¹⁵⁴ Er beschreibt, dass positive gesundheitliche Effekte und das Erleben innerer Ruhe für ihn zunächst zeitlich unmittelbar an das Üben gekoppelt waren und nach dessen Beendigung schnell nachließen. Mit zunehmender Übungsdauer hielten die Effekte über die Praxis hinaus länger an, gingen aber bei fehlender Aktualisierung durch erneutes Üben zurück. Heute erlebt er sie als verstetigt.

Seine Darstellung deckt sich mit Schilderungen anderer Befragter, insbesondere über nachlassende Schmerzzustände. Diese werden zunächst mit Hilfe des Taijiquan selbstinterventiv bearbeitet, wie Interviewpartnerin G beschreibt: „Wenn ich merke, es geht irgendwie los, dann stelle ich mich hin, sortiere durch und oft knackt es dann irgendwo, und es wird besser.“ (Int. G, S. 2). Von anderen Schmerzzuständen berichtet Interviewpartnerin G, dass sie mittlerweile in ihrem subjektiven Erleben dauerhaft „weg“ sind.¹⁵⁵

Aus dem Interview mit Gesprächspartnerin R, die eine der kürzesten Übungsbiographien im Sample hat, geht ebenfalls hervor, dass der Entwicklungsprozess, wie von Interviewpartner E beschrieben, über Zwischenstadien einer noch nicht vorhandenen Verstetigung verläuft. Sie berichtet über ihr Erleben von Taijiquan-Effekten: „Es geht wieder [weg], wenn man nicht weiter Taiji übt.“ (Int. R, S. 7). Auch Interviewpartner S, mit langjähriger Übungsdauer, berichtet Erfahrungen unzureichender Verstetigung. Er beschreibt sich selbst unter anderem als „unleidlich“, wenn ihm die Praxis fehlt. Er benötigt die Aktualisierung der Effekte durch wiederholtes Üben, wobei für ihn persönlich vor allem die „psychische Stabilisierung“ (Int. S, S. 9) von Bedeutung ist.

¹⁵³ Erkenntnisse zu diesem Verlauf wurden insbesondere aus den Interviews B, C, E, G, K, L, P, R und S gewonnen.

¹⁵⁴ Vgl. hierzu die Verlaufsdiagramme, die Interviewpartner E im Interview angefertigt hat (Einzelfalldarstellung E, Kap. 3.4.1).

¹⁵⁵ Dieser Ausdruck findet sich auch in anderen Interviews, vor allem Int. E und K.

Wie Interviewpartner E beschreibt, kann die Suche nach Verstetigung einen Anreiz darstellen, sich dauerhaft einer transformatorischen Arbeit im Taijiquan zu unterziehen:

„Mein gesamtes Sein, [...] meine gesamte Wahrnehmung [...], die gesamte Welt [hat] sich für mich so viel angenehmer angefühlt, wenn ich viel Taiji geübt hatte, und dass [es] dann aber eben auch wieder zurückging, wenn ich wieder aufgehört hatte mit dem Üben. Und das hat mich doch jahrelang dazu motiviert, dabei zu bleiben.“ (Int. E, S. 4).

Ähnlich beschreibt Interviewpartnerin A, dass das Streben nach bzw. der Erhalt von Wohlbefinden sie zum dauerhaften Üben motiviert, „dass es so ein Bedürfnis geworden ist zu üben. Es kommt Unwohlsein, Angespanntheit, ich fühle mich eingeschränkt in meiner Beweglichkeit, wenn ich nicht Taiji übe.“ (Int. A, S. 12).

Diesen Schilderungen wird entnommen, dass der fortschreitende Transformationsprozess als Aneinanderreihung „kleiner Krisen“ verstanden werden kann. Die Dynamik dieses Prozesses lässt sich wiederum über das Konzept der Fremdheitserfahrung von Waldenfels fassen: Durch die Praxis wird ein wie auch immer gearteter „Fortschritt“ erfahren (z.B. erlebte Schmerzfreiheit oder allgemein ein Zugewinn an Wohlfühl), der sich bei ausbleibender Praxis zurückbildet. Hierdurch kommt es zu einer Selbstbefremdung, z.B. einem Fremdwerden des eigenen Leibes durch erneute Schmerzen. Aus dieser Selbstbefremdung als einer „kleinen Krise“ entsteht wiederum die Motivation, die Praxis fortzusetzen, bis schließlich eine Verstetigung des jeweiligen Effekts eintritt und keine „Rückfälle“ mehr gegeben sind.¹⁵⁶

Fasst man das Dargestellte zusammen, werden die beschriebenen Erfahrungen als Prozesse fortschreitender habitueller Transformation bzw. als Rehabitualisierung ausgelegt. Während die Praxis den Befragten zunächst Möglichkeiten zur temporären Selbstintervention bietet, verändern sich durch beständiges Üben leibliche Gewohnheiten und Verhaltensweisen bis sie letztlich als inkorporiert und zum eigenen Sein gehörig wahrgenommen werden. An den geschilderten Erfahrungen zunehmender Verstetigung wird deutlich, dass für die habituelle Transformation kurzzeitige leibliche Differenzenerfahrungen (vgl. Kap. 5.4.3) Impulse geben mögen, indem andere Seinszustände erfahrbar werden. Gleichzeitig ist zu erkennen, dass die Differenzenerfahrungen nicht hinreichend sind, um eine Rehabitualisierung zu erreichen. Vielmehr erscheinen die transformatorischen Effekte vor allem an die Intensität und Beständigkeit der habituellen Arbeit gekoppelt (vgl. hierzu vertiefend Kap. 6.3).

Je nach Breite des persönlichen Themenspektrums, das mit der Arbeit im Taijiquan assoziiert wird, erreicht diese habituelle Arbeit verschiedene Ebenen von Selbst und Lebenspraxis und kann hierdurch selbst- und lebensdurchdringend werden, wie die Taijiquan-Interpretationen von Praktizierenden mit langjährigen Übungsbiographien zeigen.

¹⁵⁶ Die beschriebene Dynamik ließe sich auch mit Konzepten von Schmitz fassen, als ein Wechsel von Zuständen personaler Regression und Emanzipation. Gleichwohl erscheint das Konzept eines Selbstbefremdens erfahrungsnäher, wenn es sich um Zustände eines leichten Unwohlseins handelt, z.B. das Wiederauftreten eines leichten Spannungsschmerzes, der die Betroffenen nicht in eine personale Regression führt.

b. Taijiquan-Interpretationen

Der Prozess einer zunehmenden Durchdringung von Selbst und Lebenspraxis spiegelt sich auf der *hermeneutischen Ebene* in den Bedeutungen bzw. Sinndimensionen, die die Befragten der Bewegungspraxis zuschreiben. Betrachtet man Fälle, in denen die Befragten von verstetigten Effekten berichten bzw. in denen eine thematisch breit gefächerte Durchdringung der Lebenspraxis mit Taijiquan erkennbar wird, im Vergleich zu solchen, in denen diese Verstetigungen offensichtlich (noch) fehlen, lassen sich grundlegende Unterschiede im Verständnis von Taijiquan feststellen (Abb. 1).

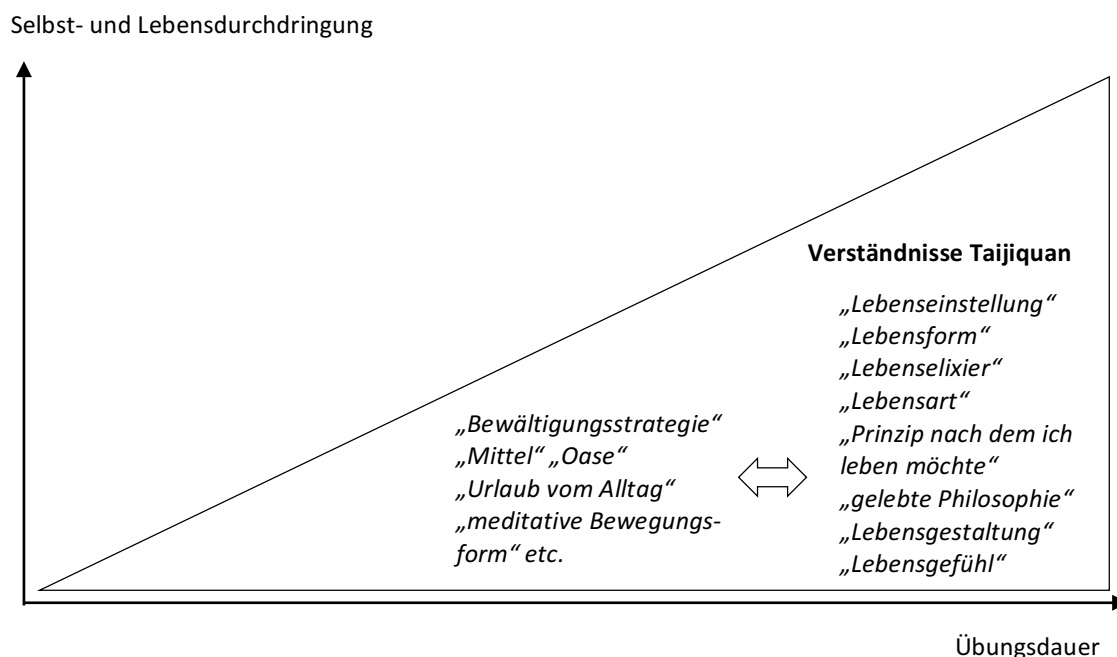


Abb. 1. Taijiquan-Verständnisse nach Übungsdauer

Die Zitate im linken Textfeld lassen erkennen, dass Befragte mit kürzeren bzw. vergleichsweise weniger intensiven Übungsbiographien Taijiquan eher funktional beschreiben oder über die konstitutiven Merkmale der Bewegungspraxis.¹⁵⁷

In den Taijiquan-Verständnissen der Interviewpartnerinnen B, G, M und R, die die vergleichsweise kürzesten Übungsbiographien in der Stichprobe haben,¹⁵⁸ wird eine temporär gegebene, jedoch nicht verstetigt anhaltende Funktionalität der Praxis erkennbar. Sie beschreiben Taijiquan als „Bewältigungsstrategie“ (Int. M, S. 11) bzw. als „Mittel, [...] so viel eigenen Raum um mich selber herum aufzubauen, dass diese Fremdeinflüsse keine negative Wirkung entfalten können.“ (Int. B, S. 17). Für Interviewpartnerinnen G und R ist Taijiquan wirksam als eine „Oase im Alltag“ (Int. G, S. 8) bzw. als „Urlaub vom Alltag“ (Int. R, S. 7). Wenn auch stärker emotional konnotiert, deuten diese beiden Auslegungen ebenfalls darauf hin, dass die Effekte nur temporär anhalten und (noch) nicht als verstetigt erlebt werden.

¹⁵⁷ In diese Untergruppe lassen sich die Interviewpartner*innen B, D, G, M, O, R und T einordnen.

¹⁵⁸ Die Befragten üben zwischen drei und acht Jahren. Abgesehen von diesen Fällen weist lediglich Interviewpartnerin O noch eine Übungsdauer von drei Jahren auf.

Interviewpartner F praktiziert langjährig Taijiquan, dabei jedoch sehr zielgerichtet, um seine Karatetechnik zu reflektieren und zu optimieren. Er interpretiert Taijiquan als ein intensives „Hilfsmittel“ (Int. F, S. 19), um an sich zu arbeiten. Auch hier ist ein funktionales Verständnis erkennbar, eine Distanz zwischen Taijiquan und der eigenen Person. Es kommt keine vollständige persönliche Identifikation mit der Bewegungspraxis, keine Durchdringung von Selbst und Lebensvollzug zum Ausdruck.¹⁵⁹

Betrachtet man im Vergleich hierzu Taijiquan-Verständnisse von Praktizierenden mit langjährigen, eher intensiven Übungspraxen, die thematisch offen angelegt sind, wird Taijiquan zumeist als selbst- und lebensdurchdringend beschrieben (vgl. hierzu das rechte Textfeld in Abb. 1).¹⁶⁰ Hier wird die Praxis als etwas Grundlegendes für den Lebensvollzug dargestellt; für Interviewpartner S beispielsweise gilt sie als „Lebenselixier. [...] *Conditio sine qua non*“ (Int. S., S. 15).

Die meisten Aussagen dieser Untergruppe an Praktizierenden verdeutlichen nicht nur die Verschmelzung von Taijiquan und Lebenspraxis, sondern auch die Orientierung, die in Taijiquan für den Lebensvollzug gesehen wird. Taijiquan ist für die Übenden ein „Prinzip [...], nach dem ich leben möchte“ (Int. L, S. 15), eine „Lebensform“ (Int. C, S. 12) oder „gelebte Philosophie“ (Int. I, S. 13).¹⁶¹

Interviewpartnerin A beschreibt, wie Taijiquan ihre Lebensvollzüge begleitet: „Im Prinzip lässt mich das Taiji eigentlich nie los, der Gedanke – auch wenn ich in die Natur und die Jahreszeiten gehe, oder der Umgang mit Menschen – es ist immer da.“ (Int. A, S. 14). Auch wenn sie an dieser Stelle sagt, dass Taijiquan sie gedanklich begleitet, wird zugleich der konkrete und leibhafte Gehalt der Praxis deutlich. Taijiquan ist für sie in konkrete alltägliche und leibhafte Vollzüge eingebunden, die Naturwahrnehmung und die Interaktion mit Anderen.

Auch andere Interviews bringen eine pragmatische Ausrichtung dieser Philosophie zum Ausdruck. Sie bleibt für die Befragten nicht theoretisch-abstrakt, sondern lebenspraktisch orientiert. Hiermit verbunden bedarf sie für die Befragten keines Rückzugs aus dem Alltag, um gelebt zu werden. Auch wenn Interviewpartner E Formulierungen verwendet, die als „esoterisch“ bzw. vergeistigt anmuten, betont er vor allem jenen Bezug zur Lebenspraxis, wenn er Taijiquan für sich beschreibt als „das innere energetisch-spirituelle Wachstum, verbunden mit einem [...] Völlig-in-der-Welt-Stehen“ (Int. E, S. 11).

Interviewpartner N spricht davon, dass man „im Taiji, in der Taijiform [...] das *dao* quasi leben [kann]. Also dieses – in meinem Horizont angesiedelte *dao* – war für mich nachzuvollziehen und zu erspüren.“ (Int. N, S. 7). Auch wenn er sich in seiner Aussage auf die konkrete Praxis des Taijiquan bezieht, nicht auf den Lebensvollzug im Allgemeinen, kommt hierin die leibhafte Erfahrung und das für ihn empirisch Prüfbar der Philosophie zum Ausdruck, die hinter dem Taijiquan steht.

¹⁵⁹ Die Distanz muss nicht notwendig im fokussierten Üben begründet sein, sondern kann auch andere Hintergründe haben, evtl. eine Geschlechtsspezifität darstellen. Vgl. hierzu Kap. 6.3.

¹⁶⁰ Dabei lassen Interviewpartner H und N in ihren Aussagen keine gleichermaßen hohe Identifikation mit dem Taijiquan erkennen wie andere Befragte. Gleichwohl betreiben beide als Hobby bzw. Nebenberuf eigene Einrichtungen für Taijiquan und Qigong, was wiederum auf eine weitreichendere persönliche Bedeutung der Bewegungspraxis schließen lässt.

¹⁶¹ Vgl. hierzu auch die Ergebnisse von Kuhn et al. (2016), die ebenfalls ausweisen, dass Taijiquan in langjährigen Übungsbiographien als „Lebensphilosophie“ verstanden wird (vgl. ebd., S. 19).

Zusammenfassend wird festgehalten, dass sich Taijiquan auf Basis der meisten vorliegenden Interviews in fortgeschrittenen Übungsbiographien (ca. ≥ 10 Jahre) als lebenspraktische Philosophie darstellt, die als Orientierung für Mensch und Lebensvollzüge genutzt wird, als Weg zur „Lebensbemeisterung“. Diese lebens- und seinsdurchdringende Auslegung von Taijiquan durch die Befragten wird in dieser Arbeit mit dem Begriff der *Lebenskunst* zusammengefasst. Versteht man die Praxis des Taijiquan als eine durch empirische Prinzipien ausgerichtete habituelle Arbeit an der eigenen Person (vgl. Kap. 4.4), werden Anschlussmöglichkeiten an Auslegungen von antiken europäischen Formen der Lebenskunst erkennbar. Hierfür sei nochmals auf Sellars (2007) verwiesen, der für die Lebenskunsttradition der klassischen Antike definiert, „daß die Lebenskunst ein systematisch gegliederter Wissenskorpus ist, der auf empirisch gewonnenen Prinzipien gründet und durch Übung zusammengefügt wird.“ (Ebd., S. 106). Im Unterschied zur klassischen europäischen Antike ist nicht die Gesundung der Seele Ziel dieser Lebenskunst, sondern eine Formung des Selbst durch den Leib bzw. die habituell-transformatorische leibliche Arbeit.

Wie in den Folgekapiteln zu vertiefen ist, entwickeln die Praktizierenden über die leiblich-habituelle Arbeit andere Umgangsformen in Bezug auf sich selbst und Andere. Es entstehen neue Formen der Lebensbemeisterung und Veränderungen in sozialen Interaktionen. Hierbei wird nochmals deutlich werden, dass sich Taijiquan mit seiner zugrundeliegenden Philosophie auf Basis der Empirie nicht als Form einer epistemischen Philosophie oder als „Esoterik“ darstellt, sondern als Bewegungspraxis, mit der eine paradigmatische Einübung in Lebensvollzüge stattfindet. Mit Bezug auf Böhme (2003) lässt sich von einer „Leibphilosophie in pragmatischer Hinsicht“ sprechen. Im Anschluss an Meinberg (2011) erscheint auch der Begriff einer „praktischen Hermeneutik“ geeignet – bzw. einer „hermeneutischen Praxis“, geht man davon aus, dass von den praktischen Vollzügen und leiblich-habituellen Veränderungen ausgehend sich ein zusammenfassendes Verständnis der Philosophie herausbildet und die Philosophie nicht umgekehrt kognitiv erarbeitet wird.

6.1.2 Lebensbemeisterung qua Leibbemeisterung

Aus den Frühen Schriften des Taijiquan wurde gelesen, dass mit der leiblichen Kultivierung entlang der Bewegungsprinzipien ein bestimmter leibkörperlicher Zustand einhergeht. Herausgearbeitet wurden folgende Merkmale:

- senkrecht-aufrechter Stand bei gelöstem Sinken aller Körperteile,
- Zustand innerer Ruhe,
- hohe Spürachtsamkeit, die den eigenen Leib umfasst und sich vom Leib nach außen hin auf Andere und Anderes ausdehnen kann,
- leibliche Verinnerlichung der Philosophie von *yin* und *yang*, aus der Wandlungs- und situative Einpassungsfähigkeit resultieren.¹⁶²

¹⁶² Vgl. zusammenfassend Kapitel 4.4.

In der *Gesamtschau* ist den Interviews zu entnehmen, dass diese und weitere Eigenschaften von den Befragten real ausgebildet werden, also eine „Leibbemeisterung“ stattfindet, verstanden als eine Arbeit *am und mit* dem Leib.¹⁶³ Diese impliziert kein Überschreiten des Leibes und kein distanziert-reflektierendes Arbeiten am Körper. Vielmehr impliziert sie eine Zunahme leiblichen Bewusstseins wie auch die Möglichkeit der eigenleiblichen Regulation über den Weg des leiblichen Spürens.¹⁶⁴ Mit der leibbemeisternden Arbeit verbinden die Praktizierenden eine Erhöhung der leiblichen Souveränität.

Durch die habituelle Arbeit verändert sich der „leibliche Zugang zur Welt“. Es entwickelt sich eine *Lebensbemeisterung qua Leibbemeisterung*. Indem die habituellen Veränderungen in die Alltagsvollzüge und die soziale Praxis hineinreichen, wird die Leibbemeisterung lebenspraktisch wirksam. Im Folgenden (sowie in Kap. 6.2) gilt es, Dimensionen der Leib- und Lebensbemeisterung genauer betrachten.

a. Zur Leibbemeisterung

Unter den Aspekt der Leibbemeisterung werden *zwei Arten von Erfahrungsberichten* gefasst: zum einen solche, nach denen die Befragten einen Ausgleich leiblich-gesundheitlicher Probleme erleben bzw. erlebt haben, zum anderen Schilderungen über leibliche Zustandsverbesserungen, ohne dass zuvor Defizite wahrgenommen wurden.

Betrachtet man zunächst den **Ausgleich leiblich-gesundheitlicher Probleme**, boten diese für etwa die Hälfte der Befragten Anlass, mit Taijiquan zu beginnen (siehe oben, Kap. 6.1.1). Den Interviewschilderungen zufolge, konnte diese Untergruppe an Befragten mit Hilfe der Praxis Schmerzen, Handlungsdefizite, Ängste, Nervosität, Impulsivität, Erschöpfung und Formen der Selbstüberschreitung eigener Grenzen reduzieren bzw. vollständig abbauen. In den von ihnen beschriebenen Erfahrungen wird erkennbar, dass sie von den genannten habituellen Merkmalen, die im Taijiquan ausgebildet werden sollen, vor allem die Fähigkeit der körperlichen Entspannung und der inneren Ruhe entwickeln. Auf die Einzeleffekte wird genauer in Kapitel 6.2.1 eingegangen. Im Folgenden werden zunächst übergreifende Aspekte dieser Leibbemeisterung betrachtet.

Mit den Ausgleichsprozessen reduzieren sich für die Betroffenen Beeinträchtigungen in der Alltagspraxis. Es entsteht eine Form von „*Bewegungsfreiheit*“, die kein motorisches Können im sportiven Sinne umfasst, sondern alltagsnah den eigenen Handlungs- und Verhaltensspielraum erweitert. Mit Rückgriff auf die daoistische Selbstkultivierung (vgl. Kap. 4.5.2) lässt sich von einem Abbau entwicklungshemmender Muster und Strukturen sprechen, den die Befragten erfahren; mit Shusterman (vgl. Kap. 5.1.4) von einem Abbau leibkörperlich „schlechter Gewohnheiten“, der eine Annäherung an ein physiologisches „Normalmaß“ an Bewegungsmöglichkeit erlaubt. Interviewpartner I beschreibt diesen Prozess als ein „Verlernen“. Ihm zufolge ist „Taiji [...] ja eher Verlernen als Lernen“ (Int. I, S. 6).

¹⁶³ Anzunehmen ist, dass diese habituellen Eigenschaften szeninterne Maßgaben darstellen, die in der Vermittlungspraxis an die Praktizierenden weitergegeben und entsprechend ausgebildet werden. Hier erfolgt noch einmal der Hinweis, dass die Einflüsse der Vermittlungspraxis nicht Gegenstand dieser Studie sind.

¹⁶⁴ Vgl. zu dieser eigenleiblichen Selbstregulation Kapitel 6.4.1.

In der Folge dieser Prozesse erweitern sich für die Befragten soziale Teilhabe und Wohlbefinden. Zudem erleben sie einen Zugewinn an Souveränität im Umgang mit dem eigenen Leibkörper. Diese drei Aspekte werden kurz anhand einiger Interviewaussagen veranschaulicht:

In Bezug ihre *soziale Partizipation* beschreiben Interviewpartnerinnen A, L und O, dass sie sich als „mutiger und freier“ erleben (Int. L, S. 18), in Interaktionen ihre Position zu vertreten. Interviewpartnerin M und R erfahren sich als gelassener, und hierdurch persönlich unbelasteter in sozialen Konfliktsituationen.¹⁶⁵ Interviewpartner E spricht über eine Erweiterung seiner sozialen Teilhabe. So kann er heute umfassender an gemeinschaftlichen Aktivitäten teilnehmen, ohne seine Ressourcen überzustrapazieren. Hierfür beschreibt er unter anderem die Verfeinerung seines eigenleiblichen Spürvermögens als zuträglich:

„Als ich 20 war, da war es noch so [...] zwei Nächte zu wenig geschlafen, zu spät ins Bett gegangen – bumm! Krank! Irgendwie übernommen – bumm! Krank! Und jetzt halt einfach [...] ich merke, okay, einerseits ist mein Energiespeicher viel größer als früher, und andererseits kenne ich den Speicherstand wie er gerade ist, viel-viel besser als früher.“ (Int. E, S. 13).

Darüber hinaus berichtet Interviewpartner E über eine Zunahme an *Wohlbefinden*. Er spricht von einem hinzu gewonnenen „Komfort, in meinem eigenen Körper zu sein. [...] dieses Körpergefühl, dieser Körperkomfort [ist] so viel schöner geworden.“ (Ebd.). Auch andere Befragte verbinden mit der Veränderung ihrer leiblichen Gewohnheiten eine Steigerung an Wohlbefinden. Interviewpartnerin K spricht davon, dass sie ein „Wohlfühlniveau“ (Int. K, S. 12) erreicht hat, weil sie sich von Spannungszuständen schneller befreien kann:¹⁶⁶

„Also dass man diesen Spannungsschmerz oder so, also diese Verspannungen wirklich schnell lösen kann, die auch trotzdem immer wieder mal kommen, weil man ja im (unv./Alltagsleben nie völlig dagegen gefeit ist), aber man kann sie schneller auflösen.“ (Ebd.).

Wie Interviewpartnerin C formuliert, kann sie mit Hilfe von Taijiquan allgemein ihr Wohlbefinden verbessern, sich „alleine etwas guttun und holen“ (Int. C, S. 12).

Die Befragten I, K und P – jeweils mit ausgeprägten gesundheitlichen Beschwerden zu Beginn der Taijiquan-Praxis – reflektieren eine *Zunahme an Souveränität* im Umgang mit dem eigenen Leibkörper.¹⁶⁷ So sagt Interviewpartnerin P: „Das Allerwichtigste, was mir Taiji und Qigong gebracht hat, ist [...] meine eigenen Befindlichkeiten, meinen eigenen Körper zu verstehen, meine eigenen Beschwerden zu verstehen, mir selber zu helfen dadurch“ (Int. P, S. 9). Deutlich wird in ihrer Aussage, dass sie ein Wissen um sich selbst entwickelt („verstehen“) wie auch eine Handlungskompetenz („mir selber zu helfen“), wiederum ein Indiz für eine hermeneutische Praxis. Interviewpartner I spricht zusammenfassend von einer Erweiterung der „Selbstkompetenz“ (Int. I, S. 7). Für diese weist er auf die Bedeutung seiner subjektiven Wahrnehmung hin. Souveränität entsteht für ihn durch die leibliche Praxis und seine Erfahrungen, die ihm subjektiv Sicherheit bieten: „Selbst wenn so etwas wie Qigong Humbug wäre – so lange du das Gefühl hast, du hast eine Souveränität über deinen Körper dadurch, lieferst du dich nicht bis zum letzten an einen Arzt aus.“ (Int. I, S. 7f.).

¹⁶⁵ Zu erfahrenen Veränderungen in sozialen Interaktionen, vgl. vertiefend Kapitel 6.2.3.

¹⁶⁶ Ähnlich äußert sich auch Interviewpartnerin G.

¹⁶⁷ Auch die Befragten B, E, F und R heben die gezielte Beschäftigung mit dem eigenen Leib allgemein als positiv hervor.

Auch für Interviewpartnerin K ist im Umgang mit ihren Rückenbeschwerden die subjektive leibliche Wahrnehmung leitend, eher als „objektive“ medizinische Kriterien. „Also ich habe keine Schmerzen mehr, und [...] ich kann mir immer selber helfen. Schon im Ansatz. [...] der Befund ist auch noch da wahrscheinlich irgendwo, aber nicht fühlbar.“ (Int. K, S. 2).

Mit Bezug auf Böhme (2003) lässt sich davon sprechen, dass die Befragten durch die leiblich spürende Arbeit mit und an sich selbst einen Umgang mit der Natur des eigenen Leibes finden. Wie im Folgekapitel (v.a. 6.2.1) zu vertiefen ist, lernen sie ihre Befindlichkeiten und Bedürfnisse besser wahrzunehmen, begrenzende Haltungs- und Verhaltensmuster aufzulösen und persönlich geeignete Umgangsformen zu entwickeln. Es findet eine Form der leiblichen Selbstsorge statt, mit deren Hilfe selbstregulativ das eigene Wohlbefinden erhöht werden kann. Mit der Fähigkeit zur Leibbemeisterung entwickelt sich auch eine leibliche Souveränität bzw. ein „Stand im eigenen Leibe“. Die Taijiquan-Praxis enthält hierdurch – im Anschluss an Böhme – eine ethische Komponente, eigenverantwortlich die eigene Natur zu wahren.¹⁶⁸

Nimmt man nochmals auf die europäische Tendenz Bezug, in antiker Lebenskunst wie auch in der Lebenspraxis der Moderne die Bekümmern um die Seele und die körperliche Kultivierung in getrennten Zuständigkeitsbereichen zu verorten,¹⁶⁹ weisen die vorliegenden Interviews auf das *integrative Potential* einer Bewegungspraxis wie Taijiquan hin: Zwar berichten die Befragten je nach persönlicher Situation zumeist über Einzeleffekte, die man aus westlicher Sicht als psychisch oder somatisch fassen könnte. In der Zusammenschau der Interviews tritt jedoch hervor, dass die Befragten auf beiden Ebenen profitieren, die Praxis des Taijiquan integrativ psychische und somatische, zusammengefasst: leibliche, Wirkungen entfaltet.

Den Schilderungen der Befragten zufolge, beschränkt sich die Leibbemeisterung nicht auf die Aufarbeitung von bewusst wahrgenommenen Problemzuständen. Über eine Lösung individueller Probleme hinaus, berichten die Meisten auf einer weiteren Ebene – wiederum psychisch und somatisch – über eine **Verbesserung ihres leiblich-habituellen Zustandes**, zum Teil auch über eine Entwicklung für sie neuartiger habituellen Merkmale.¹⁷⁰ Da die Befragten bezüglich dieser Effekte nicht über zuvor vorliegende Defizite berichten, erscheint plausibel, dass vorgängig suboptimale leibkörperliche Gewohnheiten ihnen nicht bewusst waren, es sich im Sinne von Shusterman (2012) um einen Ausgleich von „subtle pathologies“ (ebd., S. 208) handelt.

Nahe an den Formulierungen der Befragten belassen, sind die am häufigsten attribuierten Effekte Zugewinne an:

- Innerer Ruhe / Gelassenheit (Int. C, D, E, H, J, K, M, N, O, S)
- Konzentrationsfähigkeit (Int. A, M, N, P, S)
- (Selbst-)achtsamkeit / Sensibilität (Int. A, B, K, L, P)
- Leiblichem Spürvermögen / spürender Selbstwahrnehmung (Int. E, F, I, Q, R)
- Strukturiertheit (Int. A, C, I, R)

¹⁶⁸ Vgl. hierzu die Leibphilosophie von Böhme (2003), Kap. 5.2.3.

¹⁶⁹ Als Beispiel können Spezialisierungen wie Seelsorge und Psychotherapie einerseits und Sport, Mode und Kosmetik andererseits gelten.

¹⁷⁰ Ausnahmen bilden Interviewpartnerinnen G und T. Interviewpartnerin G profitiert aus ihrer Sicht von der Praxis, jedoch primär im Ausgleich von Schmerzzuständen und Haltungsproblemen. Interviewpartnerin T profitiert insgesamt wenig.

- Zufriedenheit, innerem Frieden, positiver Stimmung (Int. D, L, Q, R)
- Präsenz (Int. I, J, L, Q)
- Lebenskraft, Belastbarkeit, Fitness (Int. A, E, N)
- Beweglichkeit (Int. C, D, N)
- Selbstsicherheit (Int. E, J)
- Standfestigkeit (Int. A, E)
- Loslassen-Können (Int. H, M)
- Schlafqualität (Int. N, O)
- „Entschleunigung“ (Int. H, T)

Über die Einzeleffekte hinaus, bringen einige Befragte zum Ausdruck, dass sie durch Taijiquan insgesamt eine *Selbstaneignung bzw. Aufwertung des Leibkörpers* erlebt haben.¹⁷¹ So sagt Interviewpartnerin R für ihre heutige Situation: „Jetzt ist mein Körper viel mehr *mein* Körper“ (Int. R, S. 6). Interviewpartnerinnen C und P betonen die Aufwertung des Leibkörpers gegenüber ihre vormals als „kopflastiger“ erlebten Seinsweise. Interviewpartnerin C empfindet sich heute als „mehr körperlich (Pause), nicht so kopfig, [...] körperbewusster“ (Int. C, S. 13). Interviewpartnerin P resümiert: „[Im Kopf] da findet ja dein Leben statt, und deinen Körper spürst du gar nicht. Das ist heute viel mehr eine Einheit.“ (Int. P, S. 13). Die Übenden C und D schildern in ihrer Leibwahrnehmung eine Aufwertung des Bauchraumes, des Aktionszentrums der Taijiquan-Praxis. Der Bauchraum tritt für sie auch im Alltag als Leibesinsel im Spüren hervor und relativiert hierdurch den Kopf als Zentrum des Selbst. Interviewpartnerin C erinnert für sich einen habituellen Entwicklungsprozess, „als ob man innerlich zunehmend tiefer sackt. Das fand ich schon sehr spannend. Also so dieses Im-Becken-sein-Können.“ (Int. C, S. 11). Interviewpartner D erlebt auch im Alltag heute, „nicht nur im Kopf zu sein, sondern auch im Bauch zu sein.“ (Int. D, S. 8).¹⁷²

Die dargestellten Erfahrungen lassen sich als eine *Veränderung des Leibverhältnisses in Richtung einer leibbewussteren Seinsweise* deuten. Auch aus anderen Interviews ist indirekt zu entnehmen, dass die Übenden sich und ihr Sein (als) leibbewusster wahrnehmen aufgrund der Taijiquan-Praxis. Vergewärtigt man sich noch einmal, dass habituelle Veränderungen, wie zum Beispiel eine erlebte Verbesserung der Standfestigkeit, in der Selbstwahrnehmung nur im leiblichen Spüren zugänglich sind, wird bereits darin, dass Praktizierende solche Effekte wahrnehmen, erkennbar, dass sie (sich) leiblich spürend im Alltag reflektieren. Die in der Sport- und Bewegungspädagogik vertretene Annahme, dass sog. Körpererfahrungen bzw. ästhetische Erfahrungen in Bewegung zu einer Erhöhung der leiblichen Bewusstheit beitragen können (vgl. Kap. 5.4.2 und 5.4.3), bestätigt sich in diesen Ergebnissen. Zugleich ist Böhmes Aussage zuzustimmen, dass Weisen leiblichen Seins veränderlich erscheinen und kultur-spezifische Seinsweisen durch abweichende kulturelle Praktiken offensichtlich überformt werden können.¹⁷³

Auf einer begrifflich-konzeptionellen Ebene schließt sich die Frage an, wie dieser veränderte Leibzustand genauer umschrieben werden kann. Die Unterscheidung von Zuständen eines unauffälligen „gelebten Leibes“ und eines thematischen bzw. „erlebten Leibes“ erscheint vor

¹⁷¹ Zusammenhängend schildern dies vor allem Int. C, D, P und R.

¹⁷² Vgl. hierzu auch Kapitel 6.2, die Aufwertung des Unten.

¹⁷³ Vgl. hierzu Böhme (2003, S. 49) bzw. Kap. 5.2.3.

dem Hintergrund der dargestellten Erfahrungen eher als philosophisch-anthropologisches Spiegelbild unserer westlichen Umgangsformen mit Leib und Körper. Hier wird der Zustand eines erhöhten Leibbewusstseins als ein „Dazwischen“ zwischen gelebtem und erlebtem Leib verstanden: Der Leib entzieht nicht unauffällig der spürenden Wahrnehmung, tritt aber auch nicht thematisch hervor. Eher scheint dauerhaft der Zustand eines latenten „Scannens des Leibes mit dem Leib“ gegeben.

Zu erkennen ist weiterhin, dass mit der subtileren leiblichen Wahrnehmung in Anlehnung an Shusterman andere Formen der Selbsterkenntnis, der Glückseligkeit in Form leiblichen Wohlbefindens und des sozialen Umgangs möglich werden.

b. Zur Lebensbemeisterung

Wie im vorangehenden Kapitel (6.1.1) zusammenhängend dargestellt, wird den Interviews entnommen, dass Langzeitpraktizierende nicht nur selbstbezüglich am eigenen Leibsein arbeiten und hiervon profitieren, sondern dass ein Übertrag dieser Arbeit in den Alltag stattfindet. Die Bewegungspraxis unterstützt nicht allein die Leibbemeisterung, sondern hiermit verbunden auch die Lebensbemeisterung. Dieser Befund erscheint bereits aus der Theorie des Taijiquan plausibel: Als Kunst der Selbstbehauptung *muss* die Bewegungspraxis konkreativ auf die Außen- bzw. Lebensvollzüge bezogen sein. Für eine effektive Verteidigung seiner selbst erscheint eine Souveränität im Umgang mit dem eigenen Leib nicht hinreichend. Vielmehr gilt es, auch eine Souveränität in äußeren Bezügen zu entwickeln. Verallgemeinert lässt sich hierin das Sowohl-als-auch von Innen und Außen wiederfinden, das als charakteristisch nicht nur für das Taijiquan, sondern auch für die altchinesische Philosophie beschrieben wurde (vgl. Kap. 4).

Aus den vorliegenden Interviews werden *drei Wege* erkennbar, wie eine Leibbemeisterung durch Taijiquan für die Befragten Eingang in die Lebenspraxis findet: Erstens werden habituell ausgebildete Veränderungen im Alltag wirksam. Zweitens beschreiben einige Befragte, wie sie von Wirkungen, die sie durch ein unmittelbar vorgängiges Üben erzielen, im Alltag profitieren. Dieses Muster wird hier als „Üben für den Alltag“ gefasst. Drittens setzen einige Befragte Prinzipien der Praxis und bereits erworbene habituelle Fähigkeiten bewusst in Lebensvollzügen ein und aktualisieren bzw. kultivieren diese hierdurch. Dieser Ansatz wird hier als ein „Üben im Alltag“ verstanden. Im Folgenden werden diese Ebenen genauer betrachtet.

Die *erste Ebene*, der Übertrag veränderter leiblicher Gewohnheitsmuster in den Alltag, war bereits Thema in Kapitel 6.1.1. Habituell entwickelte Eigenschaften wie innere Ruhe, Konzentrationsfähigkeit, Strukturiertheit, Sensibilität, Lebenskraft, Präsenz, Selbstsicherheit, Standfestigkeit und die Fähigkeit, loslassen zu können, fungieren als *leibhafte Life Skills*. Ihr Nutzen wird konkreativ in der Lebenspraxis erfahren, indem die Befragten sie vor allem in beruflichen Kontexten bzw. im Umgang mit anderen als vorteilhaft erleben.

Aus den Interviews lässt sich entnehmen, dass die Befragten vor allem das *Eintreten* der Veränderung bestehender Muster bewusst wahrnehmen, d.h. sie nehmen wahr, *dass* neue Verhaltensweisen im Alltag wirksam werden. Dabei wird die Differenzierung „Vorher-

nachher“ häufig sehr bildhaft erinnert und auch im Interview wiedergegeben.¹⁷⁴ Als besonders instruktiv erscheinen in diesem Zusammenhang Interaktionserfahrungen, in denen die Befragten erleben, dass sie im Vergleich zu vorhergehenden sozialen Interaktionen anders reagieren. Interviewpartnerinnen M, O und R (mit vergleichsweise kurzen Übungsbiographien) wie auch Interviewpartnerinnen A und K (mit längerer Praxis) beschreiben, wie sie an sich selbst erlebt haben, dass sie, ohne kognitiv-reflexive Steuerung, in Interaktionen gelassener bleiben und alte Reaktionsmuster nicht mehr aktiviert werden. Die kognitive Reflexion dieser Veränderung folgte dabei jeweils dem situativen Verhalten nach. In den Interviews wird – auch nonverbal – eine Form des „Erstaunens“ über die Veränderung des eigenen Verhaltens deutlich, weil die Veränderung als *von selbst (ziran)* eintretend erlebt und nicht prospektiv erwartet wurde.

Das situative Antwortverhalten wird hier als Responsivität gedeutet, die unmittelbar vom Leib ausgeht, wobei die leibliche Antwort nicht als präreflexiv in Bezug auf ein intentionales Handeln zu verstehen ist, sondern im Anschluss an Gugutzer (2006) als leiblicher „Eigensinn“. Auf diese Erfahrungen wird anhand von Interviewbeispielen genauer in Kapitel 6.2.3 eingegangen.

Mit dem Einzug neu erworbener habitueller Muster in die Lebenspraxis wird von den Befragten zum Teil auch eine Veränderung bzw. eine Ausweitung der Dimensionalität einzelner Effekte wahrgenommen. Interviewpartner E beschreibt anhand des Stehens, wie er eine Erweiterung von der Bewegungspraxis hin zu einer umfassenden Standfestigkeit erlebt hat, die sich in seinem gesamten Sein auswirkt:

„Begriff Standfestigkeit im Leben, [...] absolut prägend ist in meinen Augen: Gutes Stehen ist ja wirklich in jedem Taiji und sicherlich nicht nur in jedem Taiji, sondern eigentlich so gut wie in jeder Kampfkunst früher oder später eine ganz wichtige Sache. Und physisch gut zu stehen, heißt eben halt auch einfach psychisch gut zu stehen, mental gut zu stehen. Das ist eben auch etwas, was ich für mich mit der Zeit festgestellt habe.“ (Int. E, S. 3).

Interviewpartnerin A beschreibt eine vergleichbare Erfahrung. Sie stellt dar, wie sie nach einer muskulären Kräftigung von Rücken, Becken und Beinen eine Verbesserung des Bodenkontaktes im Stand wahrgenommen hat. In ihrer Erfahrung hat sich diese in ihre Alltagspraxis hinein übertragen und für sie zu einem Zugewinn an Souveränität geführt: „Man lässt sich nicht so leicht umwerfen von Situationen. Beweist im Alltag auch mehr Rückgrat, also wenn es ein Nein gibt, dann sag ich auch Nein.“ (Int. A, S. 14f.).

Anhand eines weiteren Beispiels stellt sie ebenfalls die Ausweitung vom Leibkörperlichen auf die lebenspraktischen Vollzüge dar. Nachdem sie zunächst eine Verbesserung der „körperliche[n] Verdauung“ erlebt hat, schloss sich für sie die Erfahrung einer verbesserten „Verdauung der Lebensumstände“ an, „das geht so Hand in Hand.“ (Int. A, S. 15).

Auch Interviewpartnerin R, mit der kürzesten Übungsbiographie im Sample, sieht eine Übertragung ihrer veränderten leibkörperlichen Haltung, einer gespürten „inneren Aufrichtung“ (Int. R, S. 8) auf die Strukturiertheit von Denken und Handeln im Alltag: „Ich kann einfacher

¹⁷⁴ Insofern lässt sich auch die in Kapitel 5.4.3 mit Bezug auf Klinge (2009) und Kolb (1997) referierte Annahme teilen, dass Differenzenerfahrungen in besonderem Maße eine Bewusstheit in der Wahrnehmung fördern. Nicht geteilt wird jedoch die Aussage, dass ohne diese Differenzenerfahrung spürende Wahrnehmung nicht stattfindet.

unterscheiden, was wirklich wichtig ist. [...] Nicht nur von Dingen, die es zu tun gibt, sondern auch worauf ich meinen Schwerpunkt lege. [...] Es ist irgendwie intuitiver.“ (Int. R, S. 9).

Neben der Wirkung habituell ausgebildeter Muster im Alltag, beschreiben einige Befragte auf der *zweiten Ebene* Formen des „Übens für den Alltag“. Aus diesen Schilderungen lässt sich herauslesen, dass bestimmte Muster noch nicht verstetigt ausgebildet sind bzw. das Erleben des jeweiligen Effekts eine Aktualisierung durch das Üben bedingt.¹⁷⁵ Unterschiede zwischen den Befragten finden sich dahingehend, dass Effekte zum Teil als von-selbst-eintretend nach dem Üben erlebt werden. Zum Teil werden sie auch bewusst von den Übenden durch die Praxis angestrebt.

Interviewpartnerin C beschreibt, wie das morgendliche Üben ihr „von selbst“ zu einer gespürten Struktur verholfen hat, die ihr einen anderen Umgang mit ihren Klienten ermöglichte: „Es hat innerlich sortiert irgendwie (lacht). Also wie so ein Baum rechts und links, und Ausrichtung [...]. Die Leute haben mich nicht so bedrängt. [...] ich habe nicht erst dafür sorgen müssen, dass ich [...] Distance aufbaue.“ (Int. C, S. 8).

Im Vergleich hierzu stellt Interviewpartnerin B dar, wie sie die leibliche Übung im beruflichen Alltag gezielt einsetzt:

„Das mache ich eigentlich sogar häufig – wenn ich in eine schwierige Besprechung hineingehe, dass ich versuche, vorher mich so zu stellen – also dieses Stehen auf zwei Beinen und dann so in den Bauch hinein zu atmen, und dann so zu denken: Du bleibst jetzt bei dir selber.“ (Int. B, S. 9).

Die Möglichkeit, über eine leibliche Praxis selbstinterventiv auf ihr Verhalten einzuwirken, verkehrt für sie dabei vorgängige Verhaltensmuster:

„Ich glaube, das hat sich total geändert, dass [...] durch die Art, wie ich mich hinstelle, mein Körper praktisch meinem Geist aufzwingt, dass jetzt gerade etwas anders zu laufen hat. Und das war vorher überhaupt nicht so. Da habe ich praktisch nur mental versucht, meine Gefühlssituation [...] zu beeinflussen. [...] Und das ist jetzt wirklich anders, dass ich weiß, ich kann mich jetzt so hinstellen, oder mache die und die Bewegungen, und schalte meinen Geist aus.“ (Ebd., S. 14).

Auch andere Praktizierende beschreiben, wie sie bewusst Taijiquan-Prinzipien in den Alltag integrieren. Bei ihnen geht es jedoch weniger darum, diese für den Alltag zu aktualisieren, sondern sie kultivieren bereits habitualisierte Bewegungsprinzipien im Alltag und dehnen hierdurch das Üben auf die Lebenspraxis aus.¹⁷⁶ Auf einer *dritten Ebene* findet demnach ein „Üben im Alltag“ statt.

Interviewpartner H überträgt zum einen pragmatisch das Stehen in seinen Berufsalltag. „Ich arbeite ja grundsätzlich im Stehen [...] und stehe [...] wie im Qigong. Das ist in Fleisch und Blut übergegangen.“ (Int. H, S. 11). Diese Praxis verschafft ihm Abhilfe für seine Rückenprobleme. Zudem erlebt er eine Effizienzsteigerung im beruflichen Alltag, indem Besprechungen sich fokussieren und zeitlich verkürzen. Zum anderen beschreibt Interviewpartner H, wie er

¹⁷⁵ Zur habituellen Verstetigung von Effekten, vgl. das vorhergehende Kapitel 6.1.1.

¹⁷⁶ Vgl. hierzu die Darstellung der Bewegungspraxis in Kapitel 2.2. Weitere Beispiele zum Üben im Alltag finden sich bei den Befragten A, E, H, I, J, L, P, Q und S. Diese werden zum Teil in Kapitel 6.2 aufgegriffen.

lebenspraktisch Belastendes zwar bewusst wahrnimmt, es aber leiblich nach unten ableitet. Hierin ist das Taijiquan-Prinzip des lösenden Sinkens bzw. Fallens zu erkennen.¹⁷⁷

„Wenn du nervlich gefragt bist, wenn dir irgendwas an die Nieren geht [...] ich nehme es bewusst wahr, aber ich leite es auch bewusst weg. Es ist nicht so, dass ich das irgendwo in der Hinterhand verstecke und in mich reinfresse, sondern – eben das Ableiten nach unten, das habe ich hier gelernt.“ (Int. H, S. 9f.).

Interviewpartner I schildert, dass er das Taijiquan-Prinzip einer leiblich-spürenden Verbundenheit im Alltag kultiviert, auch in einfachen lebenspraktischen Vollzügen: „Mein Ziel ist eigentlich die Pflege eines Gefühls innerer Verbundenheit. [...] Und das ist auch für dein sonstiges Leben ein super Gefühl! Als Alltagsgefühl! Damit kannst du Geschirrspülen, du kannst alles machen“ (Int. I, S. 9).

Fasst man die Befunde zur Leib- und Lebensbemeisterung zusammen, lässt sich festhalten, dass die Befragten durch die Bewegungspraxis eine leibbewusstere Seins- und Lebensweise und eine gesteigerte Souveränität im Umgang mit Leib und Körper erfahren. Aus diesen Veränderungen geht – entsprechende Intensität der Praxis vorausgesetzt (vgl. Kap. 6.3) – ein Zugewinn an erlebter Souveränität in der Lebenspraxis hervor. Diese lebenspraktische Souveränität vermittelt sich durch den spürenden Leib, dessen Bedeutung in der Bemeisterung von Lebensvollzügen für die Befragten zunimmt. Die integrative Leibes- und Selbstkultivierung im Taijiquan ist demnach zugleich Schlüssel zur Lebensbemeisterung. Dieses Phänomen wird in dieser Arbeit mit dem Begriff der „leibhaften Lebenskunst“ zusammengefasst. Wie schon herausgestellt, bleibt diese Lebenskunst pragmatisch und konkret. Taijiquan zeigt sich als leibhafte Philosophie, die sich in einer Philosophie als Lebensform konkretisiert.

Auch wenn Verbesserungen, z.B. in der Konzentrationsfähigkeit oder in einem Zugewinn an innerer Ruhe, in der Außenbetrachtung als vergleichsweise „geringfügig“ erscheinen mögen, weil sie keinen im engeren Sinne pathologischen Zustand beheben, erscheinen diese habituellen Veränderungen für die Befragten häufig so grundlegend, dass sie diese als selbst-durchdringend erleben, das eigene leibliche Sein verändert erlebt wird.¹⁷⁸ Insbesondere in der Summe dieser „kleinen Veränderungen“ kommt in den vorliegenden Interviews ein holistisch-selbsttransformatorischer Gehalt der Taijiquan-Praxis zum Ausdruck.

Es lassen sich weiterführend die Frage nach *möglichen Ursachen* dieser Selbst- und auch Lebensdurchdringung anschließen. Hier geraten zwei Gesichtspunkte in den Blick. *Zum ersten* wird erkennbar, dass die erfahrenen Eigenschaften ein hohes Maß an *Universalität* besitzen. Wie bereits in Kapitel 2.2 resümiert, üben die Praktizierenden Veränderungen leiblicher Basisgewohnheiten ein. Effekte wie ein Zugewinn an innerer Ruhe, Konzentrationsfähigkeit, leiblichem Spürvermögen, Stehvermögen usw. können in eine Vielzahl von Alltagsvollzügen eingehen. Hierdurch erscheint es plausibel, dass die Praxis selbst- und lebensdurchdringend erlebt werden kann, weil die neu entwickelten Eigenschaften in vielfältige Situationen eingebracht und hierin aktualisiert werden. Zugleich ist anzunehmen, dass die Universalität der

¹⁷⁷ Vgl. hierzu auch die Bewegungsprinzipien, Kapitel 2.2.3 sowie Kapitel 6.2.

¹⁷⁸ Dabei sind auch diese „kleinen Effekte, die eine große Wirkung entfalten“, durch intensives Training erarbeitet. Zu den Übungserfordernissen und interindividuellen Unterschieden in den wahrgenommenen Effekten, vgl. Kapitel 6.3.

Effekte die habituelle Transformation begünstigt, indem sie zur Reproduktion und damit Stabilisierung des Erworbenen beiträgt.

In der Universalität dieser leiblichen Gewohnheiten wird auch ein grundlegender Unterschied zur Ein- und Ausübung sportmotorischer Techniken gesehen. Für deren habituelle Einübung ist ebenfalls von einem Prozess zunehmender Verstetigung auszugehen. Aktualisiert werden sie jedoch vor allem in spezifischen Kontexten, z.B. auf dem Tennisplatz, indem sie dort intentional trainiert bzw. abgerufen werden. Es erscheint weniger wahrscheinlich, dass sie im Alltag beiläufig bzw. durch kontingente Einflüsse aktiviert werden.

Ein weiterer Unterschied zum sportmotorischen Training, der paradox anmuten mag, ist in der Nicht-Intentionalität zu sehen, d.h. dem Umstand, dass sich Effekte des Taijiquan vor allem beiläufig (*ziran*) einstellen, sich aber kaum isoliert und zielgerichtet ausbilden lassen.¹⁷⁹

Als *zweite Ursache* ist zu vermuten, dass die *Fremdheit*, die Andersartigkeit der Taijiquan-Praxis im Vergleich zu gewohnten Bewegungserfahrungen und leiblich-habituellen Mustern, Transformation befördert. Zwar wurde festgehalten, dass kurzzeitige Differenzenerfahrungen nach den hier vorliegenden Erkenntnissen nicht ausreichen, um habituelle Veränderungen herbeizuführen. Gleichwohl erscheint ein systematisches und langfristiges habituelles Training in einer leiblichen Praxis, die Interviewpartnerin O als zusammenfassend als „artfremd“ (Int. O, S. 3) beschreibt, gerade aufgrund ihrer Unterschiedlichkeit gegenüber bekannten Praktiken, Übungsinhalten und -zielen geeignet, Veränderungen zu befördern. Wiederum mit Bezug auf Waldenfels, lässt sich annehmen, dass über die Taijiquan-Praxis versucht wird, den Selbstentzug zu kompensieren, den die Fremdheitserfahrung impliziert, indem durch das fortschreitende Üben das „Fremde zum Eigenen“ gemacht wird.¹⁸⁰

Ein anderer weiterführender Gedanke leitet zum Folgekapitel über. Dieser Gedanke nimmt auf moderne westliche Konzepte der Lebenskunst Bezug. Mit einer Lebenskunst, die – wie befunden wurde – auf leiblich-habitueller Transformation beruht, wird für die Befragten auch ein spezifischer Modus der Daseinsbewältigung erlebbar. Diesem zufolge entsteht Selbstmächtigkeit für die Person nicht primär dadurch, dass sie situative Bedingungen bzw. ihr Leben eigenmächtig gestaltet.¹⁸¹ Selbstmächtigkeit entsteht vielmehr durch einen vorgängigen selbstbezüglichen Wandel. Mit der leiblichen Selbstkultivierung entwickelt sich ein anderer Zugang zur Welt, der einen veränderten Umgang *mit Gegebenem* ermöglicht. Die Person ist in der Lage, neue Reaktions- und Verhaltensweisen zu realisieren und sich in der Folge „andersartig“ situativ responsiv zu verhalten. Es entsteht ein Zugewinn an Freiheitsgraden im Handeln, ohne dass hierbei notwendig in die Gegebenheiten eingegriffen werden muss.

¹⁷⁹ Hier mag ein Widerspruch gesehen werden zum zuvor beschriebenen Muster eines zielgerichteten Übens „für“ den Alltag. Dabei ist davon auszugehen, dass ein leiblich „optimaler“ Zustand zur Bewältigung einer Alltagssituation nicht intentional hergestellt werden kann – dies alleine schon, weil die situativen Anforderungen komplex und variabel sind. Es lässt sich lediglich der Versuch unternehmen, durch das Üben in einen persönlich allgemein „guten“ Zustand zu kommen, der sich dann – in welcher Form auch immer – positiv auf die situativen Anforderungen auswirken mag.

¹⁸⁰ Auf einen derartigen „Mechanismus“ lässt sich vor allem bei Befragten schließen, die über eine initiale – positive oder auch negative – Faszination des Fremden berichten, die für sie vom Taijiquan ausging, bei bzw. vor Aufnahme der Praxis (Int. A, D, I, O, P, T).

¹⁸¹ Vgl. hierzu die Lebenskunstvorstellung von Schmid, Kapitel 5.1.3.

Die empirischen Ergebnisse weisen darauf hin,¹⁸² dass für die Befragten das Prinzip des *wuwei* möglich wird, das in der daoistischen Auslegung und im Taijiquan als ein „Nicht-Eingreifen“ zu verstehen ist (vgl. Kap. 4.5.2). Wie verschiedene Interviews zeigen, gewinnen die Befragten die Möglichkeit eines „Lassen-Könnens“ hinzu, das eine Erweiterung des Spektrums individueller Verhaltensoptionen darstellt. Interviewpartnerin A erläutert zum Beispiel, dass sie heute eine Vielzahl unterschiedlicher Verhaltensweisen zur Verfügung hat, um konflikträchtige Situationen im Arbeitsleben zu bewältigen:

„Und da sage ich halt heute [...] ‚da ist jetzt mein Platz‘. Ich kann besser dafür sorgen, dass es meins ist. Oder ich kann auch mal ganz gelassen hingehen und kann sagen: ‚Jetzt räume ich das halt weg‘ (Gegenstände die ihre Arbeit behindern), und mache das, ohne dass mich das belastet. Halt eben eine andere Vorgehensweise, ganz pragmatisch“ (Int. A, S. 16).

Das Lassen-Können beschreibt unter anderem auch Interviewpartnerin K als eine für sie neue Form des sozialen Umgangs:

„Man (unv./harmonisiert) sich schon, wirklich, im wahrsten Sinne des Wortes. [...] man kann es (die Aussagen anderer) auch mal so stehen lassen, man kann [...] in einem anderen Moment die Dinge in Ruhe dann doch anbringen. Also man geht nicht so in die Konfrontation.“ (Int. K, S. 12).

Greift man nochmals die Argumentation von Brunozzi (2011) auf, werden in der Veränderung der leiblichen Verfasstheit bestehende Muster bzw. „Versteifungen“ als Hindernisse der Selbstfortführung abgebaut. Hierdurch kann ein flexiblerer Umgang mit dem Wirklichkeitsgeschehen, wie auch ein anderer Vollzug seiner selbst gefunden werden.¹⁸³

Wie im Folgekapitel (v.a. 6.2.2) betrachtet wird, entwickeln die Befragten neben dem Lassen-Können auch ein Vermögen, die eigenen Bedürfnisse in der Lebenspraxis gezielter zu wahren. Es entsteht ein Sowohl-als-auch, Andere in ihrem Selbstvollzug zu belassen und zugleich selbstbewahrend den eigenen Vollzug zu befördern.

Bislang wurde der transformatorische Prozess im Allgemeinen betrachtet. Im Folgenden werden drei Erfahrungsbereiche genauer untersucht. Mit diesen wird – jenseits des Befundes allgemeiner habitueller Veränderungen – eine *Richtung* derselben beschrieben. Es geht um qualitative Ausprägungen der habituellen Entwicklung. Zu fragen wäre, ob sich hierin Spezifitäten der Taijiquan-Praxis zeigen, es einen „spezifischen Taijiquan-Habitus“ gibt, oder ob andere Formen asiatischer Leibesübungen (zum Beispiel der Yoga) ähnliche Eigenschaften befördern.¹⁸⁴

Mit der Zuwendung zu den Erfahrungen erfolgt ein Akzentwechsel im methodischen Vorgehen, indem Kapitel 6.2 vor allem phänomenologisch ausgerichtet ist. War das bisherige Vorgehen auf ein Verstehen des Selbstkultivierungsprozesses als solchem ausgelegt, sollen im Folgenden die Erfahrungen der Praktizierenden stärker in den Vordergrund rücken. Es geht weniger um die Frage, als was Taijiquan sich verstehen lässt, sondern darum, wie es erlebt wird.

¹⁸² Vgl. hierzu Interviews A, B, F, H, J, K, L, M, S sowie vertiefend Kapitel 6.2.3.

¹⁸³ Vgl. hierzu Kapitel 4.5.2.

¹⁸⁴ Vgl. hierzu den Forschungsausblick, Kapitel 7.4.

6.2 Aufwertung von Innen, Leere und Unten – Erfahrungsbereiche

Die in diesem Kapitel betrachteten Erfahrungen können im Wesentlichen als Ausdruck einer Aufwertung bestimmter Qualitäten gefasst werden, in deren Zentrum die erlebten Dimensionen von „innen“, „leer“ und „unten“, z.T. auch „schwach“ stehen.¹⁸⁵ Diese gewinnen, den vorliegenden empirischen Ergebnissen zufolge, für die Befragten an Bedeutung.

Dabei zeigen die Berichte, dass im Anfangsstadium der Übungsbiographie diese Erfahrungsdimensionen häufig als fremdartig wahrgenommen werden. Sie bilden einen Gegenpol zum gewohnten Sein und Handeln. Es wird eine Differenz im Vergleich zu persönlichen Dispositionen sowie vorhandenen leibkörperlichen, handlungs- bzw. bewegungsbezogenen und auch gesellschaftlichen Gewohnheiten erlebt. Dass diese Erfahrungen als abweichend erfahren werden, weist zugleich darauf hin, dass die vorherrschenden Dispositionen und Gewohnheiten offenbar den Gegenpol betonen, d.h. durch eine Orientierung am Außen und Oben, an Stärke und Fülle gekennzeichnet sind. Insofern vermag unter Umständen bereits eine geringfügige Relativierung durch hinzutretende Innen-Leere-Unten-Erfahrungen ein Irritationspotential darstellen – auch wenn letztlich ein Sowohl-als-auch der unterschiedlichen Erfahrungsdimensionen erreicht wird.

Betrachtet man zunächst den Aspekt des *Innen*, wird dieser in der Taijiquan-Praxis¹⁸⁶ durch die Bewegungsprinzipien und den meditativen Bewegungsmodus gefördert und gefordert. Die äußeren Bewegungen werden im innerlichen Spüren ausgeführt. Im Innen kann, in den Worten von Landmann (2005), ein „Studium der eigenen Bewegung“ (ebd., S. 30) erfolgen, während die (auch äußerlich erkennbaren) Bewegungsformen ausgeführt werden.

Die Gleichzeitigkeit von äußeren Bewegungen und innerem Üben fordert – insbesondere von Praktizierenden, die die Übungsformen noch nicht vollständig verinnerlicht haben – ein hohes Maß an Aufmerksamkeit; mit Schmitz ausgedrückt, eine Zuwendung des vitalen Antriebs in Wartestellung (vgl. Kap. 5.5.2). Interviewpartnerin G beschreibt ihre Erfahrung, dass sie die Wahrnehmung ihrer inneren Bewegungsabläufe fordert, aus denen die äußeren Bewegungen hervorgehen. Hier ist „Innen“ zunächst als eine in den eigenen Leib und das innere Bewegungsgeschehen gerichtete Aufmerksamkeit zu verstehen:

„Ich muss mich beim Taiji total konzentrieren, also ich habe keinen Platz für irgendetwas anderes, sonst kann ich die Übung nicht machen. Und bei diesen ganzen Gewichtsverlagerungen muss ich ja irgendwo entspannen, irgendwo entlasten auf der einen Seite, damit ich das Gewicht auf die andere Seite bringe.“ (Int. G, S. 2).¹⁸⁷

¹⁸⁵ Nimmt man Praxispublikationen aus dem Bereich der sog. Traditionellen Chinesischen Medizin hinzu, ließen sich diese Dimensionen dem *yin*-Pol zuordnen. Rappenecker (2007, S. 131) beispielsweise subsumiert unter *yin* unter anderem die Eigenschaften innen, tief, schwach, leer, ruhig und langsam. Mit *yang* assoziiert Rappenecker die Eigenschaften außen, oberflächlich, aktiv/bewegt, stark, voll und schnell (vgl. ebd.). Wie erläutert, sind je nach eingenommener Perspektive der Autor*innen unterschiedliche Zuordnungen zu den Polen zu finden (vgl. Kap. 4.3.2). Grundlegend bleibt die Sowohl-als-auch-Perspektive auf die Pole.

¹⁸⁶ Vgl. hierzu die Erläuterungen zur Taijiquan-Praxis, Kapitel 2.2.

¹⁸⁷ Interviewpartnerin G gelangt sogar zu dem Schluss, dass Taijiquan nicht primär eine Bewegungspraxis ist, die Konzentration erfordert, sondern umgekehrt eine „Konzentrationsübung, die mit Bewegung unterstützt ist, sodass der Körper miteinbezogen ist.“ (Int. G, S. 7).

In ihrer Schilderung wird deutlich, dass sie mit der Zuwendung zum Innen ein hohes Maß an Ausschließlichkeit verbindet („kein Platz für irgendetwas anderes“). Mit Schmitz (1990) lässt sich formulieren, dass die von ihr beschriebene Konzentration zum einen eine Präsenz fordert, als eine Verschmelzung von Hier, Ich, Jetzt und Diesem (vgl. ebd., S. 51), die zugleich einen Ausschluss von Anderem bzw. Jenem umfasst. Zum anderen wird deutlich, dass die beschriebene Konzentration im leiblichen Tun nicht eine rein geistige Widmung meint, sondern ein ganz-leibliches Gesammelt- und Gerichtet-Sein auf etwas. Als vergleichbar können komplexe und unvertraute praktische Arbeitsaufgaben (z.B. Handwerks- oder künstlerische Tätigkeiten) angesehen werden, die einen über die Praxis in eine Versenkung in die Gegenwart führen. Im Gegensatz zur künstlerischen Tätigkeit steht jedoch nicht ein äußeres Werk oder der Schaffende in Bezug auf ein äußeres Werk im Fokus, sondern das leibliche Selbst. Man ist bewusst auf bzw. in sich selbst gerichtet und hierdurch in sich selbst gesammelt bzw. zentriert. Dieses Phänomen soll hier als *eigenleibliche Präsenz* gefasst werden, weil Ich, Hier, Jetzt und Dieses im Leib bzw. im leiblichen Tun zusammenfallen. Grundlegend für die eigenleibliche Präsenz erscheint die Erfahrung des Leibbewusstseins im Sinne von Böhme, d.h. ein Sich-seiner-selbst-im-Leib-bewusst-Sein (vgl. Kap. 5.2.3). Eigenleibliche Präsenz wird der Ausbildung von Leibbewusstsein gleichgesetzt, das in einer Formulierung von Interviewpartnerin L dahingehend erlebt wird, dass man sich ganz-leiblich „mit sich selbst gefüllt“ wahrnimmt (vgl. hierzu Kap. 6.2.2). Mithin lässt sich eigenleibliche Präsenz auch als gespürte Anwesenheit des Selbst im eigenen Leib reformulieren.¹⁸⁸

Auch Interviewpartnerin K beschreibt diese Zentrierung, die in dem bzw. aus dem leiblichen Tun hervorgeht, als herausfordernd.

„Man ist halt in dem Moment, wo man jetzt ist. Also da braucht man überhaupt keine buddhistische oder was weiß ich was. [...] Ich denke, wenn man Taiji macht und schön (i.S.v. gut) übt, dann geht das nicht anders. Weil es wirklich eine hohe Konzentration fordert. Und das war auch das Erste, was eine Schülerin mal zu mir gesagt hat: ‚Ich habe gar nicht gewusst, dass man sich so konzentrieren muss, um sich zu entspannen.‘ Ist auch eine Anstrengung.“ (Int. K, S. 17f.).

In dieser Schilderung wird noch einmal deutlich, dass die Konzentration sich zunächst ausschließlich auf sich selbst richtet („um *sich* zu entspannen“).

Interviewpartner N beschreibt, wie ihn die Innenorientierung zu Beginn der Taijiquan-Praxis „fasziniert“ hat. Mit Schmitz (1990) ausgedrückt, wurde er in der spürenden Erfahrung des Innen *qua* Einleibung in die Taijiquan-Praxis hineingezogen (vgl. ebd., S. 306). Auch hier wird wieder deutlich, dass das Innen einerseits als fremd bzw. ungewohnt, andererseits aber auch als komplementär erlebt wird („etwas Anderes da“, „gutgegangen“, „ausgeglichen“).

„Es ist das Kernthema eigentlich, dieses Innere, vom Äußerlichen weg zum inneren Qigong und Arbeiten mit *qi*. Dieses innere Arbeiten, das hat mich dann einfach irgendwo fasziniert. Man hat es gespürt natürlich, dass da noch etwas Anderes da war, nicht nur also – beim Karate geht es ja auf Geschwindigkeit und auf Formalismus, bzw. auf Technik auch. Und das (Innere) hat mich dann mehr fasziniert als dieses Schnelle eben, also dieses Langsame, das (unv.) Entschleunigen [...]. Und man merkte auch relativ schnell, dass es einem da gutgegangen ist und dass man sich ausgeglichen gefühlt hat.“ (Int. N, S. 3f.).

¹⁸⁸ Unterschieden hiervon wird in Kapitel 6.2.2 und 6.2.3 eine situative Präsenz.

Bislang wurde das Innen als eine nach innen gerichtete Aufmerksamkeit beschrieben. Eine häufiger in den Interviews verwendete Formulierung, die diese Erfahrung zum Ausdruck bringt, ist der Ausdruck des „Bei-sich-Seins“.¹⁸⁹ Für Interviewpartnerin L, die vor Aufnahme der Taijiquan-Praxis Vorerfahrungen in Meditation besaß, stellt das „Bei-sich-Sein“, d.h. spürend im eigenen Leib zentriert zu sein, ein Motiv dar, mit Taijiquan zu beginnen. Zugleich hat sie das Bedürfnis, nicht nur in sich zu ruhen, sondern sich in diesem Zustand auch zu bewegen. Um dieses Sowohl-als-auch von innerer Zentrierung und Bewegung zu fassen, bietet sich Schmitz' Begriff des leiblichen Richtungsraumes an (vgl. ders., 1990, S. 282). Aus dem Zentrum des leiblichen Richtungsraumes heraus bilden die Bewegungen Richtungen und damit eine Vermittlung nach außen. Die Schilderung von Interviewpartnerin L wird hierbei so gedeutet, dass die Bewegung zum Innen, zum „Bei-sich-Sein“, hinzutritt, und nicht umgekehrt ein Sich-spüren aufgrund von Bewegung eintreten soll.¹⁹⁰

„Weil ich sportbegeistert bin, hatte ich dann halt die Hoffnung, dass ich die Erfahrung, die ich (durch das) Meditieren habe, und die Ruhe und das mich selbst Spüren, bei mir Sein, dass ich das in der Bewegung auch haben kann, weil ich mich doch lieber bewege als ruhig zu sitzen“ (Int. L, S. 3).

Innen wird von einigen Befragten auch als eine Richtung bzw. eine Dynamik dargestellt. Hier steht (zunächst) ein Nach-innen-Kommen im Vordergrund der Erfahrung, nicht bereits das erlebte Innen als Zustand eines Bei-sich-Seins. Das Nach-innen-Kommen impliziert eine zunehmende spürende Selbstwahrnehmung, eine Besinnung auf sich selbst.

Interviewpartnerin M, eine der jüngsten Teilnehmerinnen an der Studie, beschreibt das Nach-innen-Kommen als charakteristisch für die Meditation. Sie erlebt es zunächst als herausfordernd, weil es ihrer inneren Haltung widerspricht. Im Gegensatz zur beschriebenen Faszination (s.o., Int. N) dominiert bei ihr zunächst die Grenze zwischen Eigenem und Fremden („abschreckend“), die sie erst überwinden muss („sich einlassen“).

„Ich fand das (Meditieren) ganz abschreckend. [...] wahrscheinlich diese Stille oder auch [...], wenn das so angeleitet wird, [...] da musste ich mich immer lustig machen, wenn die Leute sagen: ‚Ja, jetzt komm langsam bei dir an.‘ Und das hat auch was, worauf man sich einlassen muss, und das habe ich früher nicht gemacht. Das fand ich irgendwie seltsam und komisch, lächerlich.“ (Int. M, S. 3).¹⁹¹

Auch Interviewpartnerin B beschreibt die Dynamik des Nach-innen-Kommens. Ähnlich wie Interviewpartnerin L (s.o.) betont sie dabei zugleich das aktive Moment, das Bewegungshandeln in der Taijiquan-Praxis. Dieses tritt jedoch für sie nicht zum Innensein hinzu, sondern führt sie nach innen und in die bewusste Erfahrung ihrer selbst. Auch hier findet sich wieder der Ausdruck der Konzentration:

„Konzentration auf mich selber. Das habe ich überhaupt nie gemacht. Ich bin ja immer am Arbeiten – [...] immer 2 Jobs mindestens und dann noch irgendwelche sonstige Tätigkeiten am Hals. Und ich habe das auch immer vermieden, oder ich kann das eigentlich gar nicht, so wie manche Leute: ‚Ach, wenn

¹⁸⁹ Vgl. hierzu auch die Zielvorstellungen daoistischer Selbstkultivierung, Kapitel 4.5.2.

¹⁹⁰ In der Vorgängigkeit des Spürens (vor der Bewegung) ist ein Unterschied zum Konzept der Körpererfahrung im Sport zu sehen, bei dem das Sich-Spüren, d.h. das Innen, an Bewegen gekoppelt bleibt (vgl. Kap. 5.4.2).

Die Bindung der Bewegung an den leiblichen Richtungsraum ist als ein besonderes Merkmal des Taijiquan anzusehen, bei dem – anders als im westlichen Sport – gezielte Ortswechsel des Leibkörpers in Bewegung von untergeordneter Bedeutung sind (vgl. hierzu vertiefend, Kap. 6.4.1).

¹⁹¹ Ähnliche Eingangshaltungen zur Meditationen bzw. zu den Bewegungen im Taijiquan finden sich in den Interviews B und I.

ich heimkomme, setze ich mich erst einmal hin und mache es mir gemütlich.' Also das kenne ich gar nicht. Und ich kann das auch heute noch nicht. Das Taiji ist ja auch etwas Aktives. Aber ich habe das Gefühl, ich kann mich dann zumindest in diesem Rahmen – auch wenn ich da aktiv bin – aber das ist eine Aktivität, die auf mich selber bezogen ist – und nicht irgendwie so wie Bücherlesen oder so. Ich meine, da komme ich auch zur Ruhe, aber das ist etwas, das auf mich selber bezogen ist. Und trotzdem sitze ich dabei nicht herum, sondern es ist etwas, wobei ich etwas tue, aber das führt zu mir selber. Die anderen Sachen, die man tut, führen oft von einem weg, und das kann auch erholsam sein. Aber das finde ich das Interessante daran. Und das würde ich sonst nicht hinkriegen.“ (Int. B, S. 10).

Zum Teil wird die Erfahrung des Zu-sich-Kommens auch als ein „Nach-Hause-Kommen“ beschrieben, das sich mit Böhme (2003) als ein heimisch werden im eigenen Leib fassen lässt (vgl. Kap. 5.2.3). Dieses ist in der Regel gekoppelt mit spontanem Wohlbefinden.¹⁹² Interviewpartnerin A beschreibt, wie diese Erfahrung sie leiblich ergreift, sie in sie hineingesogen wird. Zugleich wird auch hier deutlich, dass diese Erfahrung in ihrer Folge konkret auf die Alltagspraxis bezogen bleibt (vgl. Kap. 6.1). D.h., das Zu-sich-Kommen bleibt nicht selbstbezüglich verhaftet, sondern wird in der Folge außenbezüglich wirksam:

„Und dann habe ich als ich in den ersten 3-4 Sitzungen gewusst: Das mache ich mein ganzes Leben lang! Und zwar war die Erfahrung so frappierend gut, dass ich mich erleben durfte, es war also eine besonders sinnliche Erfahrung, die mich so erfasst hat in meinem körperlichen Sein, und dass ich eben meine Gedanken auch völlig sein lassen konnte, die mich so mit dem Alltag beschäftigten und ich ganz zur Ruhe kam. Punktuell. Und es war auch so eine Wachheit da. [...]

Und wir haben eigentlich ganz kurz geübt nur – es waren drei Viertelstunden Entspannung im Stehen, Sitzen und im Liegen. Und danach gab es eben 3-4 Bewegungen und das immer wieder, und dann war es schon zu Ende. Und trotzdem war ich sehr erholt und habe gemerkt: Ich kann zwei Tage lang abends ein Buch lesen, kann noch telefonieren, kann mich treffen, und ich komme zu Kräften. Habe also gemerkt, dass mich das kräftigt.“ (Int. A, 1f.).

Wie in diesem Zitat anklingt, werden neben der Erfahrung eines Innen im Sinne eines spürenden Zu-sich-Kommens bzw. eines zentrierten Bei-sich-Seins, in den Interviews Qualitäten geschildert, deren Grunderfahrung hier als „Leere“ gefasst werden soll. Leere tritt dabei – ähnlich wie beim Aspekt des Innen – in den Erfahrungen eines Werdens auf, d.h. eines Leer- bzw. Freiwerdens von Etwas auf sowie als Seinerfahrung, als Erfahrung des Leerseins von Etwas.

Im oben zitierten Ausschnitt beschreibt Interviewpartnerin A Erfahrungen des Leerwerdens im Sinne eines vorübergehenden Freiwerdens von Gedanken, das für sie ein „Zur-Ruhe-Kommen“ ermöglicht. Diese Erfahrung lässt sich an altchinesische Selbstkultivierungsvorstellungen anschließen, die ein Freiwerden von Gedanken bzw. eine Beruhigung des Herzens implizieren.¹⁹³

Interviewpartnerin R suchte zu Beginn der Praxis bewusst eine Technik, die das Freiwerden von Gedanken ermöglichte.¹⁹⁴ Wie sie schildert, verfolgte sie damit auch ein inneres Ziel, für

¹⁹² Vgl. hierzu vor allem Interviews A, J, K sowie auch N und P. Interviewpartner J, beispielsweise, beschreibt eine Form der „Liebe“ in der Ersterfahrung: „Ich habe das angefangen und habe mich sofort zu Hause gefühlt. Also mein ganzes Vorleben war sozusagen dafür gedacht, in diesem Moment jetzt das zu treffen und als das zu erkennen, was es ist, nämlich den Rest meines Lebens damit zu verbringen.“ (Int. J, S. 1).

¹⁹³ Vgl. hierzu Kapitel 4.1.5 und 4.5.2.

¹⁹⁴ Vgl. ähnlich Interviews A, P und S.

sich „sortierter“ zu werden, in der hier genutzten Umschreibung eine Orientiertheit zu gewinnen bzw. zu erhalten (s.u., Kap. 6.2.1).

Sie beschreibt, dass sie hierfür eine entspannende Aktivität suchte – auch hier lässt sich wieder eine Innenorientierung (s.o.) hineininterpretieren. Sie will nicht die Gedanken durch ein „Auspowern“, ein Stillwerden von Leibkörper und Gedanken durch Erschöpfung oder durch eine Zerstreuung in äußerer Aktivität erreichen, sondern sie möchte über den Weg der Ruhe eine verbesserte Orientiertheit erlangen:¹⁹⁵

„Habe eben was gesucht, wo ich mich entspannen kann und so ein bisschen den Kopf abschalten kann auch. Es war nur wichtig, dass es mir einen Ausgleich schafft zu der vielen Kopfarbeit im Job und in der Uni, was jetzt nicht so... ja, die muskelfordernde Sportart ist. Also, man kann auch durch Auspowern den Kopf frei kriegen. Das geht auch. Aber ich wollte was Ruhiges. Wo ich das Gefühl habe, dass ich auch hinterher so ein bisschen... weiß nicht, wie ich es beschreiben soll... ‚sortierter‘ [...] ja, genau, das war so mein Ziel.“ (Int. R, S. 2).

Interviewpartner H beschreibt Erfahrungen des Leerwerdens bzw. des Leerseins auf zwei unterschiedlichen Ebenen: Zum einen als ein Leerwerden von Aktivitäten, von „Hektik“, von Terminen, das er unter dem Oberbegriff der „Entschleunigung“ zusammenfasst. Zum anderen beschreibt er ein Leersein, das ihm ein zielloses Fließen in der Taijiquan-Bewegung erlaubt. Beiden Erfahrungen ist gemeinsam, dass sie für ihn ebenfalls das Moment der „inne[n] Stille“ bzw. des Freiseins von Gedanken beinhalten.

Zudem ermöglichen diese Leere-Erfahrungen für Interviewpartner H ein Bewusstwerden des Bipolaren, hier von Fülle und Leere, und dabei insbesondere des Wertes der Leere. Hierdurch entsteht für ihn die Möglichkeit einer kritischen Reflexion seiner persönlichen wie auch gesellschaftlicher Gewohnheiten mit der Option, diese im bzw. durch Taijiquan zu korrigieren.

„Entschleunigung ist ein ganz entscheidender Punkt für mich, einfach [...] der Zwang – mir fällt kein besseres Wort ein, aber es ist kein wirklicher Zwang – sich aus der Hektik herauszunehmen, die innere Stille zu finden, um dann langsam damit umzugehen. Das ist etwas, was mir ansonsten im Alltag ohne Taiji wirklich völlig abhandengekommen wäre. Wenn du hier (im Café) dich umschaust, und meinen Terminkalender anschaust, und andere Terminkalender anschaust, da wird es dir angst und bange. Und das kompensiere ich zu einem ganz großen Teil (mit Taiji).“ (Int. H, S. 11).

Im Erleben von Leere beschreibt Interviewpartner H eine Form der Selbst- bzw. Ich-Vergessenheit, wie sie auch für die daoistische Selbstkultivierung als charakteristisch dargestellt wurde.¹⁹⁶ Sie ermöglicht ihm ein Flowerlebnis, ein Fließen bzw. Sich-Verlieren in der Bewegung, für das wiederum die eigenleibliche Präsenz kennzeichnend ist, als Verschmelzung von Hier, Jetzt, Dieses und Ich im eigenen Leib. Die Ich-Aktivität ist reduziert, das Bewusstsein in den Leib hinabgestiegen. Zugleich weist die Schilderung von Interviewpartner H darauf hin, dass dennoch ein Fokus, eine Orientiertheit erhalten bleibt, weshalb die Erfahrung sich eher ein Sowohl-als-auch von personaler Regression und Emanzipation beschreiben lässt, denn als ein reiner Rückfall in personale Regression – ein Aspekt, der in Kapitel 6.2.1 vertieft wird.

¹⁹⁵ Zur Orientiertheit, vgl. Kapitel 6.2.1.

¹⁹⁶ Vgl. hierzu die Ausführungen in Kapitel 4.5.2.

„Im Taiji kann ich mich wirklich auf mich konzentrieren oder einfach auch mal auf gar nichts konzentrieren. Diese Funktion der Leere, dass man einfach mal wirklich alles sein lässt, alle Gedanken sein lässt, und nur in der Bewegung fließt, ohne irgendwelche Ziele verfolgen zu müssen, ohne auf irgendetwas achten zu müssen oder auch nur zu können, weil du dich eben in der Bewegung verlierst. Das ist das, was ich aus dem Taiji ziehe. Zum einen. Zum anderen [...] auch der Fokus und die Konzentriertheit, die Präzision der Bewegung. Das klingt jetzt zwar diskrepant, augenscheinlich, aber eigentlich ist es das nicht. Du kannst ja das eine machen, das andere nicht lassen.“ (Int. H, S. 7f.).

Die Funktionalität der Leere, die Interviewpartner H beschreibt, erinnert nochmals an daoistische Vorstellungen.¹⁹⁷ Leere wird hiernach nicht als ein „Nichts“ verstanden, sondern als eine Form der Fülle bzw. Potenz, der Möglichkeit des Entstehens von Etwas (vgl. Kap. 4.3.1). Auch aus den bereits angeführten Erfahrungsschilderungen geht hervor, dass für die Befragten im Leersein etwas entsteht bzw. entstehen soll, ein Wachsein (Int. A) bzw. ein Sortiertsein (Int. R); bei Interviewpartner H entsteht oder besteht im Leerwerden Raum für einen „Fokus“. Insofern lässt sich das Leerwerden weniger als ein vollständiges Aufgeben von Allem verstehen, denn eher als ein Raum-Schaffen und Zulassen von Anderem, das sich jedoch nicht intentional, sondern von selbst (*ziran*) einstellt.

Für Interviewpartner E entsteht aus dem bewussten Verzicht auf vormals gewohnte soziale Aktivitäten zugunsten des selbstbezüglichen Übens von Taijiquan, eine intensiviertere Wahrnehmung und ein Erleben gesteigerter Präsenz in der hieran anknüpfenden sozialen Aktivität.

„Dass ich doch recht früh gemerkt habe, okay, wenn ich gewisse Opfer bringe – in Anführungszeichen – also an gewissen Aktivitäten zurückfahre, die nicht selbstverständlich waren, in dem Alter zurückzufahren, wie halt irgendwie eine Party ausfallen zu lassen, oder eine soziale Aktivität, halt mal einen Freund weniger treffen an einem Tag usw. Wenn ich das fallen lasse, und dafür diese Zeitfenster zum Üben für mich habe, dann ist es ein enormer Gewinn, weil ich all das, was danach ist, viel intensiver erlebe als ohne. Also ich habe plötzlich gemerkt, ich nehme das Leben – wenn ich sozusagen energetisiert bin – so viel intensiver wahr, dass ich bereit bin, sagen wir mal 3 Stunden weniger mit meinen Freunden zu verbringen (unv.), aber dafür die Zeit, die ich dann noch mit ihnen verbringe, so viel mehr da zu sein, dass ich es wirklich richtig spüre, dass ich die Zeit mit ihnen verbringe.“ (Int. E, S. 6).

Auch Interviewpartnerin A beschreibt den Wert des Leeren und wie sie im Alltag bewusst das Leere pflegt, in Form einer handlungsfreien Zeit, die sie als „Lücke“ bezeichnet. Als Gesamtverhaltensmuster betrachtet, entsteht eine Form des Pendelns zwischen Leere und Fülle, das sie ebenfalls als Fließen benennt, das Leben bzw. der Alltag fließt. In der Lücke entsteht für sie – ähnlich wie Interviewpartner E beschreibt (s.o.) – zum einen ein intensiveres sinnliches Erleben. In ihrer Beschreibung ist es die Natur, deren „Dichtigkeit“ sie erlebt und die „dichter“ an sie „heranrutscht“. Mit Schmitz lässt sich diese Erfahrung wiederum als Prozess ein-, vielleicht auch wechselseitiger Einlebung umschreiben, der durch ihr Zulassen bzw. ihre Offenheit im Leersein ermöglicht wird. Zugleich beschreibt sie, dass sie diese Verschmelzung nicht als einengend erlebt, sondern dass sie das Gefühl eines Freiseins unterstützt, als ob sie gespürte Lasten an die Natur abgeben kann bzw. diese in die Natur hinein-

¹⁹⁷ Vgl. hierzu die Vorstellungen zum Nutzen des Leeren. Exemplarisch sei auf Daodejing, Vers 11, verwiesen, dessen Eingangszeilen Wilhelm (2008) wie folgt übersetzt: „Dreißig Speichen treffen sich in einer Nabe; Auf dem Nichts daran (dem leeren Raum) beruht des Wagens Brauchbarkeit.“ (Ebd., S. 19).

diffundieren.

Zum anderen entsteht für sie aus dem erlebten Leersein wieder ein Impuls zu einer erneuten Füllung durch Handlung; wenn der Höhepunkt des Nicht-Aktiven erreicht ist, stellt sich eine neue „Idee“ zum Aktiv-Werden ein.

„Dass ich gerne Lücken habe in meinem Leben, wenn mal gerade nichts passiert. Das ist so eigentlich typisch. Und in dieser Lücke fühle ich mich total wohl. [...] keine geplante Zeit, keine verplante Zeit, aber auch so eine wirkliche Gestaltungslücke, wo ich mal einfach im Garten sitze und die Katze anschau, oder die Blumen anschau, meinen Gedanken nachgehen kann, also so eine echte Lücke. Was ja vielen Leuten Angst macht – ich erlebe das gerade im Freundeskreis. Die älter sind, kein Taiji machen, die haben demnächst bald die Pension vor sich, und die erleben eine richtige Lücke, Männer noch mehr als Frauen – und auch einen Verlust in der Lücke. Ich betone dann immer, wie konstruktiv für mich so eine Lücke ist. Und das finden sie ganz spannend.

I: Was ziehst du aus dieser Lücke?

A: Ja, Freiheit und Kreativität. Ich erlebe da eine gewisse Dichtigkeit in der Natur, dass mich alles sehr tief berührt, sehr bewegt, und dieses Reizarme. Da erlebe ich dann die Vögel in der Natur, die Katze, die Düfte der Natur, und alles rutscht irgendwie ein bisschen dichter an mich heran. Und gleichzeitig macht es doch frei. [...] Es nimmt einfach dann so die Schwere, die ich auch in mir habe, total weg, und dann geht es mir richtig gut. Punktuell. Und irgendwann kommt dann so die Idee, was könntest du denn jetzt machen, und dann handle ich mal wieder, und dann setze ich mich wieder hin. Versuche dann in der Freizeit eigentlich oft so ein katzenhaftes Leben zu leben, mache so ein bisschen was und dann mag ich mich ausruhen, lese mal einen Artikel, oder gestalte etwas, und dann geh ich wieder an die Arbeit, gucke noch mal ins Büro, es fließt alles so dahin. Das finde ich sehr schön und mag es gar nicht, wenn mich Leute in irgendwas reindrängen wollen. Da habe ich richtig Schwierigkeiten, auch in der Partnerschaft, wenn dann meine Zeit so gebraucht wird, wo ich dann denke: Uh, eigentlich fehlt mir jetzt die Lücke.“ (Int. A, S. 2f.).

Zu erkennen ist, dass sich diese Flow-Erfahrung offensichtlich der Einflussnahme durch Andere widersetzt. Sie scheint an die eigene Bedürfnislage und an die Aufrechterhaltung eines eigenen Rhythmus gebunden, ein Aspekt, auf den in Kapitel 6.2.2 vertiefend eingegangen wird.

Als dritte Erfahrungsdimension sollen abschließend Erlebnisse betrachtet werden, die hier als Aufwertung des „Unten“ bzw. des „Schwachen“ gefasst werden. Auch hierfür finden sich Parallelen in den Vorstellungen daoistischer Selbstkultivierung.¹⁹⁸

Bereits dargestellt wurde, dass verschiedene Übende über leibliche Habitualisierungsprozesse berichten, in denen das gespürte Zentrum des Leibes sich nach unten verlagert. So schildern die Übenden C und D eine erlebte Aufwertung des Bauchraumes als Leibesinsel (vgl. Kap. 6.1.2). Wie bereits zitiert, erinnert Interviewpartnerin C die Erfahrung, „als ob man innerlich zunehmend tiefer sackt. Das fand ich schon sehr spannend. Also dieses Im-Becken-sein-Können.“ (Int. C, S. 11).

An anderer Stelle beschreibt Interviewpartnerin C die Erfahrung von „Erdung“, die (für andere) offensichtlich an einer Veränderung ihres Gehens zum Ausdruck kam. Das „Vertiefen“, das sie beschreibt, lässt sich zum einen – wie im angeführten Zitat – als ein leibliches (Ab-)

¹⁹⁸ Vgl. nochmals Kapitel 4.5.2. Insbesondere das Daodejing stellt immer wieder die Vorzüge des Untenseins und der Schwäche dar, vgl. exemplarisch Verse 61 bzw. 28.

sacken oder Sinken verstehen, das sich auch körperlich-äußerlich ausdrückt, z.B. in einer anderen Festigkeit oder Schwere der Schritte.¹⁹⁹ Zum anderen bezieht sie die Polarität von Oben und Unten offensichtlich auf ihr Verhalten. Auch dieses scheint an Vertiefung im Vergleich zum Oberflächlichen gewonnen zu haben:

„Also es sagte mir irgendwann mal jemand, dass sich mein Schritt, mein Gehen offensichtlich im Laufe der Zeit wohl auch verändert hat. Ich war ganz sicher jemand, der ... [...] es gibt immer wieder eine Ungeduld, die mich husch-husch machen lässt. [...] Aber das vermeidet natürlich auch das Vertiefen. [...] dieser Begriff mit dem Erden [...] nehmen wir ihn mal: Da hat mir Taiji ganz sicher viel gebracht und geholfen.“ (Int. C, S.3)

Die von Interviewpartnerin C erfahrene Vertiefung im Handeln bzw. Verhalten lässt sich wiederum auch als gesteigerte Präsenz, eine dezidierte Hinwendung zum und Versenkung im Hier, Jetzt und Dieses unter Ausschluss von Jenem und Anderen fassen. Gleichwohl ist zu vermuten, dass es sich bei ihr eher um eine Form der situativen Präsenz handelt. Das Hier, Jetzt und Dieses bleibt nicht auf den eigenen Leib und das leibliche Tun beschränkt, sondern bezieht ein Außen bzw. ein außengerichtetes Handeln mit ein („husch-husch machen“).

Eine Habitualisierung des Unten bzw. des Tiefen beschreibt Interviewpartner N in Bezug auf sein Denken, sein Denkhandeln, in dem er heute der Tiefe mehr Raum gibt als der Breite: „Dass ich tiefer denken kann, also mehr so in die Vertikale denken kann [...]. In einer Sache auch konzentrierter wieder sein kann. Ich bin halt auch so ein Verfechter: Weg vom Horizontalen, (hin) zum Vertikalen.“ (Int. N, S. 12).

Die Habitualisierung des Unten beschreibt auch Interviewpartnerin A, indem sie von einer Verbesserung des Bodenkontaktes spricht, der ihr einen Zugewinn an Standfestigkeit, auch in Alltagssituationen, gibt. Das gespürte Absinken ermöglicht eine Verbindung mit dem Boden bzw. eine Einleibung des Bodens über die Füße, die sich wiederum nach „oben“ auswirkt, in einer Stärkung des Selbst. D.h. über die Einleibung entsteht nicht lediglich eine Verbindung zum Boden, sondern für Interviewpartnerin A wird der Boden zu einer Art unterstützendem Koagens (vgl. Schmitz, 1990, S. 137). Nochmals das bereits angeführte Zitat:

„Gibt Bodenkontakt auf alle Fälle. Man lässt sich nicht so leicht umwerfen von Situationen. Beweist im Alltag auch mehr Rückgrat, also wenn es ein Nein gibt, dann sag ich auch Nein. Es gibt viele Menschen, die das ja nicht so können. Da fühle ich mich sehr gestärkt.“ (Int. A, S. 14f.).

Wie dargestellt, beschreibt auf einer Verhaltensebene Interviewpartner H, wie er im Alltag das Unten bewusst kultiviert, indem er Belastendes nach unten ableitet und damit aus sich selbst herausleitet. Es soll wiederum ein leibliches Frei- bzw. Leerwerden von dem Belastenden erreicht werden. Das Unten gibt eine Richtung, eine Orientierung, wohin bzw. wie das Freiwerden geschehen kann:

¹⁹⁹ Vgl. aus den Frühen Schriften des Taijiquan, Chen Xin (zit. nach Landmann 2005, S. 123): „Erst nachdem das vom großen Zeh benötigte qi der Hand zum Fuß gegangen ist, ist dieser im Augenblick mit der Hand fest verbunden, und erst in diesem Moment kann man voll auftreten. Sobald ein wenig wendiges qi vom Herzen ausgeht, dringt man nach oben in den blauen Himmel und nach unten in die Erde ein.“

„Wenn du nervlich gefragt bist, wenn dir irgendwas an die Nieren geht [...] ich nehme es bewusst wahr, aber ich leite es auch bewusst weg. Es ist nicht so, dass ich das irgendwo in der Hinterhand verstecke und in mich reinfresse, sondern – eben das Ableiten nach unten, das habe ich hier gelernt.“ (Int. H, S. 9f.).

Neben den dargestellten Erfahrungen des Unten gibt es einzelne Schilderungen, die auf eine Steigerung der Sensibilität für das *Schwache* im Laufe der Kultivierung im Taijiquan hinweisen. Das folgende Zitat belegt dies in einem sozialen Kontext. Die Schilderung von Interviewpartner F zeigt zugleich nochmals, dass die Taijiquan-Praxis nicht nur zu einem selbstbezüglichen Spüren führt, sondern auch zu einem Gespür in sozialen Bezügen.

„Und zwar ist es für mich persönlich einfach der Umgang mit Leuten. Also z.B. auch mit älteren Leuten. Oder mit – ja, gebrechlich sind sie ja jetzt nicht gerade, aber sie haben also schon gewisse Schwächen. Gleichgewicht oder die Motorik ist ja sehr oft schlecht. Aber sagen wir mal das Verständnis dafür und [...] wieder sich (im Unterricht) etwas für die einfallen lassen, dass sie alle das Gleiche machen, aber die einen vielleicht in einer bissel anderen Art als die anderen, und trotzdem fühlt sich keiner unter- oder überfordert. Das ist für mich eigentlich das, was ich am meisten mag, Leute z.B. ihren Verhältnissen entsprechend zu behandeln. Und das hätte ich früher als reiner Karateka gar nicht gemacht. [...] Ich hätte es nicht verstanden. [...]

Also wenn ich jetzt Leute treffe, [...] lasse ich sie mal so sein wie sie sind. Und nicht, ‚mein Gott wie läuft denn der wieder herum oder was macht denn der‘, all diese Dinge (Bewertungen) mache ich nicht mehr so. Früher war das: ‚Wenn du nicht stark und groß bist, dann hast du nichts verloren auf der Welt.‘ So ähnlich war das.“ (Int. F, S. 15f.).

Die Schilderung von Interviewpartner F verdeutlicht auch, dass durch die Taijiquan-Praxis vormals unreflektierte Haltungen erkannt und überformt werden, wobei die Selbsterkenntnis, die ihm zunächst gefehlt hat („ich hätte es nicht verstanden“), ihm zufolge als wesentlich für den transformatorischen Prozess einzuordnen ist.

Abschließend werden einige Beispiele angeführt, die zeigen, wie schwierig sich letztlich die habituelle Transformation gestaltet.²⁰⁰ Die Schwierigkeit besteht offensichtlich darin, dass die Qualitäten von Innen, Leere und Unten Konträre zur vorliegenden habituellen Prägung bilden. Hierdurch entsteht die Herausforderung, dass bestehende Muster, die dem Leibkörper innewohnen, letztlich nicht modifiziert, sondern (in Teilen) aufgelöst werden müssen, um dem Gegenpol das Hinzutreten zu ermöglichen. Es muss ein Möglichkeitsraum für das Komplementär geschaffen werden. Die folgenden Schilderungen zeigen, dass der Leib in diesen Differenz- bzw. Kontrasterfahrungen als „sperrig“ wahrgenommen wird; allerdings nicht – wie im Sport – im Hinblick auf die Bewältigung einer äußeren Bewegungsaufgabe, sondern im Hinblick auf das eigene Selbst, den eigenen Zustand, in dem der Leib sich der gestellten leiblich-inneren Aufgabe widersetzt. Deshalb kann diese Aufgabe nicht in einer Überwindung des Leibes, einem Hinwegsetzen über den Leib, sondern nur in einer Besinnung auf und Versenkung in den Leib gelöst werden (vgl. hierzu vertiefend Kapitel 6.4.1).

Die Beschreibung von Interviewpartnerin A, die im Rückblick ihren Zustand vor Beginn mit dem Taijiquan schildert, lässt sich als ein Vollsein (von Aktivität, Unruhe bzw. Emotionen)

²⁰⁰ Über initial habituelle Gegensätzlichkeiten bzw. Schwierigkeiten in der Umsetzung von Taijiquan-Prinzipien berichten Int. C, D, F, H, I, J, K, P und S.

auslegen, das im Kontrast zum geschilderten Leerwerden steht. Zugleich erwähnt sie eine Oben- bzw. Außen-Ausrichtung („hochgespult“, „Impulsivität“), die der dargestellten Unten- bzw. Innen-Orientierung entgegensteht. Zusammenfassend lag für sie in dieser vormaligen Gegensätzlichkeit zu ihrem eigenen Zustand ein Anreiz, mit Taijiquan zu beginnen.

Die Überwindung dieser Gegensätze sieht sie im „Durchstehen“ gegeben. Zu ergänzen ist, dass das Durchstehen als szenointerner Ausdruck gelten muss, der im Taijiquan nicht primär metaphorisch verwendet wird, sondern als leibhafte Technik, durch die ein sinkendes Lösen des Leibkörpers und die Entwicklung einer bestimmten leiblichen (und inneren) Haltung erreicht werden soll.²⁰¹

„Es war [am Anfang] wirklich nur dieser äußere, ästhetische Eindruck, und die Langsamkeit, wo ich dann eine Herausforderung drin gesehen habe eben infolge meiner Impulsivität. [...] wir waren alle sehr hochgespult. Und auf einmal kam dieser Gegenpol. Das war überzeugend, dass man das durchstehen kann. [...]

Ich konnte mir auch vorstellen, dass es eine Konfrontation ist zwischen diesem Impulsiven und dem zur Ruhe kommen. Aber die Reibung hatte ich sowieso in mir. Ich wollte das auch mal üben, wie das geht, wenn ich das ganz anders mache. Es war eine unheimliche Bereitschaft da, gerade in den Gegenpol zu gehen.“ (Int. A, S. 8).

Beschreibungen von Interviewpartnerin K und Interviewpartner H lässt sich entnehmen, dass sie zu Beginn der Praxis in einem Zustand waren, der durch ein Vollsein von Spannungen gekennzeichnet war. Das Leer- bzw. Freiwerden von Spannungen gestaltete sich als schwierig, der Leibkörper in seinen Gewohnheiten als eigensinnig. Versteht man Spannung mit Schmitz als einen Zustand der Engung, ließ sich dieser offensichtlich nicht willensgeleitet in einen Zustand der Weitung überführen. Aus der Schilderung von Interviewpartnerin K lässt sich entnehmen, dass in dieser Engung auch die Untenorientierung nicht umgesetzt werden konnte; die vorhandenen Spannungen bildeten Hindernisse für ein Sinken mit der Schwerkraft.²⁰² Sie erinnert: „Also dieses Loslassen, was man eigentlich sollte, dieses Entspannen und Sinken, das war erst einmal gar nicht gegeben. Nach 2-3 Bewegungen hatte sich meine ganze Muskulatur auch verspannt. Genau in dem Bereich, wo es eigentlich guttun sollte.“ (Int. K, S. 8). Interviewpartner H, mit langjähriger Biographie in einer äußeren Kampfkunst und im Ausdauersport, schildert Vergleichbares. Er führt seine Schwierigkeiten loszulassen auf die habituellen Formungen durch die Kampfkunst bzw. den Sport zurück. Beide Praktiken verbindet er mit einer ganzleiblichen „Grundspannung“. Er beschreibt, wie er diese Spannung, von der er frei bzw. leer zu werden versuchte, nicht einfach auflösen konnte, sondern sie im Leibkörper einwohnte bzw. „drin“ war, sie also auch den Leibkörper festhielt und ihn – einer Klammer vergleichbar – am Loslassen hinderte.²⁰³

„Wo ich sehr große Schwierigkeiten hatte, [...] das ist das Loslassen. Nicht so sehr das Entspannen, sondern wirklich das Loslassen. Halt geistig auch loszulassen. [...] Kampfsportler sind halt häufig sehr, sehr angespannt [...] und sind auch häufig geistig sehr angespannt, weil sie ganz andere Dinge erwar-

²⁰¹ Vgl. aus den Frühen Schriften des Taijiquan nochmals Wu Yuxiang (zit. nach Landmann, 2005, S. 135f.): „Um die Jin-Kraft abzuschließen, muss man sich sinkend restlos lösen. Man konzentrierte sich vollkommen auf eine Richtung. Der stehende Körper muss zentriert, aufrecht, ruhig und entfaltet sein.“

²⁰² Vgl. hierzu die Bewegungsprinzipien, Kapitel 2.2.3 (Punkt a), nach denen ein „Fallen“ mit der Schwerkraft stattfinden soll.

²⁰³ Vgl. auch die Gegenüberstellung zu anderen Bewegungs- und Leibespraktiken, Kapitel 6.4.

ten. Wenn du jemanden holst aus dem Fußball – oder [...] nimm eine Sportart, welche auch immer du willst – du hast immer eine Grundspannung drin, und die rauszukriegen, ist furchtbar schwer.“ (Int. H, S. 13).

Zusammenfassend ist festzuhalten, dass Erfahrungen von Innen, Leere und Unten für die Praktizierenden Differenz- bzw. Kontrasterfahrungen darstellen und die Bewusstheit für die eigenen Gewohnheiten und auch für Polaritäten und ihre Komplementarität im Allgemeinen fördern. Im Erkennen des Eigenwertes der jeweiligen Pole und ihres Aufeinanderbezogen-Seins wird die Ausbildung komplementärer bzw. ausgleichender Eigenschaften häufig als sinnvolles persönliches und zum Teil auch gesellschaftlich-soziales Korrektiv wahrgenommen.

Wie im vorhergehenden Kapitel (Kap. 6.1) betont, wird an den geschilderten Erfahrungen erkennbar, dass die Wahrnehmung von Polaritäten an konkrete und alltägliche Lebensvollzüge rückgebunden wird, also nicht „reine Theorie“ oder „Esoterik“ bleibt.

In den folgenden Unterkapiteln werden weitere Gewohnheiten betrachtet, die die Befragten entlang der Dimensionen von Innen, Leere und Unten ausbilden und die sich im individuellen und sozialen Handeln ausdrücken. Insofern lassen sich die drei Unterkapitel als Spezifikationen bzw. Ausdifferenzierungen der Erfahrungen von Innen, Leere und Unten verstehen. Dabei betonen die Kapitel 6.2.1 und 6.2.2 vornehmlich individuelle Erfahrungen leiblich-habituellen Wandels, während Kapitel 6.2.3 Aspekte akzentuiert, die die Befragten in Interaktion mit Anderen und dem Wirklichkeitsgeschehen wahrnehmen.

Für diese Darstellung erfolgt noch einmal methodisch der Hinweis, dass nicht der Anspruch erhoben wird, *alle* von den Befragten attribuierten Effekte vollständig abzubilden. Vielmehr wird das Ziel darin gesehen, fallübergreifend zentrale Kategorien bzw. Phänomene zu betrachten, deren Analyse zu einer intersubjektiven Nachvollziehbarkeit der Taijiquan-Praxis beitragen kann.

Die drei Unterkapitel thematisieren die folgenden Erfahrungsbereiche:

1. *Gelöstheit und Orientiertheit*: Hier steht die paradox anmutende Erkenntnis im Vordergrund, dass eine Aufwertung vor allem von Leere nicht zu einer Gelöstheit (bzw. Weitung) als einer konturlosen Diffusität führt, sondern dass die Praktizierenden zugleich eine hier sogenannte Orientiertheit behalten. In der Weitung bleiben bestimmte Koordinaten erhalten, die das Selbst und das Verhalten ausrichten. Erfahren wird nicht eine Form des „Leibzerfalls unter Entspannung“ (Schmitz, 2011, S. 25), in der „der Leib in nur noch locker oder kaum verbundene Inseln [zerfällt]“ (ebd.), sondern ein Erhalt von Verbundenheit, Zentrierung und Ausrichtung, der hier als Orientiertheit gefasst wird.
2. *Selbstökologie*: Dieses Kapitel thematisiert, wie die Akzentuierung des Innen eine verfeinerte Wahrnehmung seiner selbst und des eigenen Rhythmus ermöglicht. Zugleich werden Verhaltens- und Handlungsmuster entwickelt, um die eigenen Bedürfnisse und den eigenen Rhythmus zu wahren. Hierdurch wird eine hier so genannte Selbstbewahrung oder Selbstökologie möglich, die zugleich als taijiquan-spezifische Form der Selbstverteidigung verstanden wird.

3. *Veränderte situative Responsivität*: Hier werden Erfahrungen über Veränderungen in den Außenbezügen vertieft. Diese sind wiederum durch eine Betonung des Innen wie auch des Unten bzw. Schwachen geprägt.

6.2.1 Gleichzeitigkeit von Gelöstheit und Orientiertheit

Im folgenden Abschnitt wird vertiefend auf ein Phänomen eingegangen, das im vorhergehenden Kapitel mit einem Sowohl-als-auch von personaler Regression und Emanzipation angedeutet wurde. Es wird hier als „Gleichzeitigkeit von Gelöstheit und Orientiertheit“ gefasst. Paradox und deshalb mit den bislang einbezogenen Konzepten schwer greifbar erscheint vor allem das „Sowohl-als-auch“ diesbezüglicher Erfahrungen. Schmitz betont in seinem „Alphabet der Leiblichkeit“ vornehmlich den Wechsel aus Zuständen von Weitung und Engung, von personaler Emanzipation und Regression. Hierin wird ein dynamisch wechselndes Entweder-oder deutlich. In den empirischen Ergebnissen kommt jedoch eher eine Gleichzeitigkeit und ein Aufeinanderbezogen-Sein, ein simultanes Sowohl-als-auch dieser Zustände zum Ausdruck.²⁰⁴

Denkbar erscheint eine Reflexion des Konzepts der Eutonie, aus dem griechischen als „Wohlspannung“ übersetzbar,²⁰⁵ das hier jedoch eher als ein „Dazwischen“ zwischen Entspannung und Spannung, denn als ein „Sowohl-als-auch“ beider Zustände verstanden wird. Gleichwohl erscheinen die vorliegenden Erfahrungsberichte nicht differenziert genug, um zu entscheiden, ob die erlebten Zustände beide Endpole umfassen oder sich zwischen ihnen bewegen. Weitere Spezifizierung steht also noch aus.²⁰⁶

In einem begrifflich herantastenden Vorgehen soll zunächst der Begriff der Entspannung um den Begriff der *Gelöstheit* erweitert werden. Wie in Kapitel 5.4.5 dargestellt, definiert Fessler (2013) Entspannung wie folgt: „Entspannung ist, im Anschluss an anspannende Tätigkeiten oder auch diese unterbrechend, ein Zustand der Gelöstheit.“ (Ebd., S. 22; ohne Hervorhebung). Während er damit Entspannung und Gelöstheit gleichsetzt, soll hier auf Basis der bereits dargestellten Ergebnisse Gelöstheit als *Steigerung* von Entspannung verstanden werden. Im Vergleich zum Begriff der Entspannung soll der Begriff der Gelöstheit zum Ausdruck bringen, dass – wie im Prozess der zunehmenden Verfestigung bzw. habituellen Transformation aufgezeigt (vgl. Kap. 6.1.1) – Befragte nach längerer Übungsbiographie zum Teil ein vollständiges *Auflösen* von Spannungszuständen erleben. Bezogen auf das jeweilige Phänomen – Schmerz, Nervosität oder anderes – erscheint keine Rückführung in eine Polarität von Spannung und Ent-Spannung mehr möglich. Der Schmerz ist „weg“, wie die Betroffenen formulieren. Gelöstheit benennt demnach einen Zustand dauerhaften Freiseins von dieser Art der Spannung. Entspannung wird hier demgegenüber – auf Basis der Erfahrungen, die die Befragten berichten – als ein übungsbio-graphisch vorgeordneter Zustand verstanden, in dem Spannungszustände *temporär* ausbleiben. Demnach lässt sich der Zustand von Gelöst-

²⁰⁴ Zur Vorstellung eines Sowohl-als-auch in altchinesischer Philosophie, vgl. Kapitel 4 sowie Linck (2011 und 2013).

²⁰⁵ Vgl. hierzu die gleichnamige Praxis von Gerda Alexander (z.B. Gerhardt & Müller, 2013).

²⁰⁶ Auch die Ergebnisse von Rienhoff (2016, vgl. Kap. 3.1) verweisen auf Effekte von Entspannung/Ruhe einerseits und gesteigerter Konzentrationsfähigkeit andererseits. Leider wird in der Ergebnisdarstellung von Rienhoff nicht erkennbar, ob und ggf. wie diese Erfahrungen von den Praktizierenden aufeinander bezogen werden.

heit auch als Endstufe eines transformatorischen Geschehens beschreiben (vgl. Kap. 6.1.1). Die Möglichkeit eines Rückfalls in einen Zustand der Spannung, der ein Selbstbefremden auslöst und hierdurch weiteres Üben anregt, entfällt.

Ist Gelöstheit in Schmitz' Terminologie als Zustand von Weitung einzuordnen, so verweist Orientiertheit zunächst auf eine Fokussierung und hierdurch auf eine Form der Engung, was anhand der vorliegenden Erfahrungen im Verlauf der Erörterung reflektiert werden soll. *Orientiertheit* soll hier zunächst verstanden als ein *Formerhalt* bzw. eine *Ausgerichtetheit*, die geistig, leibkörperlich und/oder verhaltensbezogen sein kann.²⁰⁷

Elemente der Taijiquan-Praxis, die Orientiertheit vermitteln, sind zunächst Koordinaten, die strukturgebend im leiblichen Richtungsraum wirken. Dies sind zum einen die in den Bewegungsprinzipien formulierten Anforderungen an die leibkörperliche Haltung (senkrecht-aufrecht und nach unten gelöst) und die Gerichtetheit der spürenden Aufmerksamkeit (auf Vorgänge im Innen des Leibes, v.a. in Bezug auf das *dantian* als gespürtes Zentrum des Leibes, sowie im Außen, auf das Gegenüber bzw. die Situation). Zudem stellen die Bewegungsbilder der Taijiquan-Formen Orientierungsvorgaben dar, die beim Üben vom Zentrum im leiblichen Richtungsraum ausgehend nach außen hin „bedient“ werden.

Elemente der Praxis, die auf Gelöstheit abstellen, sind zum einen in einem Zustand der inneren Ruhe zu sehen (Lösen von Gedanken) und zum anderen im (inneren) leiblichen Sinken, der Schwerkraft folgend. Beide Aspekte sind im Kapiteleinstieg 6.2 unter dem Moment der Leere bzw. des Leerwerdens thematisiert worden, indem ein Leer- bzw. Freiwerden von Gedanken einerseits und Spannungszuständen andererseits angestrebt wird.

Fasst man diese Anforderungen zusammen, lässt sich sagen, dass es gilt, eine *Gelöstheit bei gleichzeitiger Orientiertheit*, also eine Weitung trotz vorhandener Ausgerichtetheit oder „Rahmung“ zu entwickeln. Interviewpartner I beschreibt diesen Zusammenhang. Er spricht davon, dass im Taijiquan keine „kollabierende Entspannung“ (Int. I, S. 8) ausgebildet wird, im Sinne von Schmitz' „Leibzerfall[...] unter Entspannung“ (Schmitz, 2011, S. 25). Interviewpartner I beschreibt die Anforderung wie folgt:

„Das Schwere an Taiji ist ja, zu lernen in eine Struktur (hinein) zu entspannen. Einerseits eine Ausrichtung zu haben, und dann in diese Struktur zu entspannen. Die andere Art von Entspannung, die [...] kollabierende Entspannung, das kannst du im Autogenen Training lernen, oder du kannst dich in eine warme Badewanne legen.“ (Int. I, S. 8).

In den Interviews wurden die Phänomene von Gelöstheit und Orientiertheit sowohl in ihrer paradoxen Zusammengehörigkeit thematisiert, wie auch als jeweilige Einzelphänomene.

Bevor auf die wechselseitige Bedingtheit dieser beiden Aspekte einzugehen ist, sei anhand eines Beispiels aus Interview P eine Erläuterung ergänzt, warum auf der Erfahrungsebene dem Begriff der Orientiertheit gegenüber dem der Normierung der Vorzug gegeben wird.

Interviewpartnerin P berichtet die Erfahrung einer leibkörperlich strukturellen Veränderung („Körperhaltung zu verändern“) in Verbindung mit zunehmender Entspannung („Verspannungen los[z]uwerden“). Hiernach ist es ihr mit Hilfe der Praxis gelungen, die Koordinaten bzw. das Muster ihrer vormaligen Körperhaltung zu verändern. Zusammenfassend sagt sie,

²⁰⁷ Die Befragten selbst bringen Erfahrungen von Orientiertheit häufiger mit dem Begriff der „Struktur“ zum Ausdruck (s.u.).

dass sie es geschafft hat, die „Körperhaltung [zu] verändern, die ganzen Verspannungen los[zu]werden, die Rückenschmerzen, die ich viele Jahre gehabt habe.“ (Int. P, S. 10). An anderer Stelle des Interviews stellt sie dar, dass diese Entwicklung unabhängig von den Rückmeldungen anderer verlief und sie sich erst nach vollzogener habitueller Veränderung des Blickes von außen bewusst wurde. Sie schildert, wie jemand zu ihr sagte:

„Du hast so eine schöne Haltung!’ Und da habe ich gedacht: Oh – was? Da spricht mich jemand auf meine Körperhaltung an. Ich habe halt früher eine Skoliose gehabt, das hat mir ein Arzt mal gesagt. [...] Und das fand ich auch bemerkenswert, weil das realisiert man jetzt ja gar nicht so. Man realisiert vielleicht dann mehr das Körpergefühl, aber wie man auf andere wirkt, das realisiert man selber ja nicht ganz so gut.“ (Int. P, S. 7)

Hier ist nochmals das Charakteristikum der Taijiquan-Praxis zu erkennen, dass habituelle Veränderungen selbstbezüglich im leiblichen Spüren erarbeitet werden. Äußerlich erkennbare Merkmale, wie die Körperhaltung, liegen nicht im Fokus der Selbstwahrnehmung, sondern werden erst nachgängig im Blick von Anderen zum Thema. Um die Subjektivität des spürenden Erfahrungs- und Entwicklungsprozesses zum Ausdruck zu bringen, wird der Begriff der Orientierung bzw. Orientiertheit gewählt. Es handelt sich nicht um Normvorgaben, die primär zum Zwecke der Außenbetrachtung und einer äußeren Überprüfung realisiert werden.²⁰⁸

Kommt man auf die wechselseitige Bedingtheit von Orientiertheit und Entspannung bzw. Gelöstheit zurück, lassen sich *zwei Zusammenhänge* aus den Interviews erkennen. *Erstens* bieten Orientierungsvorgaben, denen im subjektiven Spüren nachgefolgt werden kann, offensichtlich eine Form der *Entlastung*. Eine Entspannung wird erleichtert, indem benannte Koordinaten spürend exploriert und nach dem eigenen Gespür umgesetzt werden. Anders formuliert, erscheint die Entspannung bei Orientiertheit als Weg, vorhandene Strukturen zu modifizieren. In der Vorgabe fester Koordinaten bei gleichzeitig spürenden Wahrnehmungs- und Entspannungsprozessen entwickelt der Leibkörper „Vertrauen“, sich von vorhandenen Mustern zu lösen und schrittweise neue zu entwickeln.

Interviewpartner I schildert, wie er zu Beginn der Praxis die Anpassung an die Schrittfolgen geübt und diese Orientierungsvorgaben für sich als „strukturierend“ wahrgenommen hat.

„Damals habe ich noch in einem [...] (Arbeitsstätte) gearbeitet und da habe ich mir im Büro mit Gaffaband Marken geklebt gehabt (auf den Boden), z.B. für die Peitsche (Bewegungsbild): So da und jetzt da, und jetzt musst du da hin (zeigt, wie er den Schrittmarken gefolgt ist). [...] Also das war sehr strukturierend für mich.“ (Int. I, S. 7).

²⁰⁸ Auch die Schilderungen von Interviewpartnerin G lassen sich in dieser Form lesen, indem sie den Rückgang von Spannungsschmerzen und die Verbesserung ihrer Sitzhaltung beschreibt. Bei anderen Interviewpartner*innen ist eine Veränderung der Körperhaltung anzunehmen, die aber selbstbezüglich anders erfahren wird, z.B. in einem Rückgang von (Spannungs-)Schmerzen (z.B. Int. E und K), so dass eine Haltungsveränderung nicht als Selbsterfahrung reflektiert wird.

Zu vermuten ist, dass mit der Praxis nicht im erfahrenen Maße das Moment der Entspannung erzielt werden könnte, wenn die Vorgaben im und für den Blick von außen realisiert würden, weil hierdurch die eigenleibliche Besinnung gestört wäre.

Interviewpartnerinnen G, H und P beschreiben, wie sie sich (auf ihrem jeweiligen Übungsniveau zum Zeitpunkt des Interviews) im Taijiquan-Stand entspannen, d.h. unter Einnahme bzw. Beibehaltung einer bestimmten leibkörperlichen Struktur. Interviewpartnerin G nimmt diese Haltung bewusst ein, „sortiert“ ihren Leibkörper entsprechend, um Schmerz- bzw. Spannungszustände auszugleichen: „Wenn ich merke, es geht irgendwie los, dann stelle ich mich hin, sortiere durch und oft knackt es dann irgendwo, und es wird besser.“ (Int. G, S. 2). Interviewpartnerin P erlebt heutzutage das taijiquan-typische Stehen pauschal als entspannend, verweist aber zugleich auf einen langwierigen habituellen Anpassungsprozess: „Stehen ist Entspannung. Das kann ich heute sagen, aber es war ein weiter Weg dahin, bis Stehen eine Entspannung ist.“ (Int. P, S. 10).

Erkennbar wird aus diesen Aussagen die Zusammengehörigkeit der leibkörperlichen Ausrichtung (in den Schrittfolgen bzw. der leibkörperlichen Haltung im Stehen) und gleichzeitiger Entspannung oder Gelöstheit, die beschriebene Entspannung in einer Struktur.

Zweitens beschreiben einige Befragte einen gegenläufigen Prozess, nach dem aus einer Form der Entspannung bzw. Weitung eine Orientiertheit *hervorgeht*. Die Koordinaten, die diese Orientiertheit ermöglichen, leiten sich nicht unmittelbar aus der Bewegungspraxis ab, sondern bilden sich „von selbst“. Sie stellen gewissermaßen eine „höhere“ bzw. „emergente“ Form von Orientiertheit dar, die lebenspraktisch erfahren wird.

Diese Ebene der Orientiertheit wird hier als *Folge* der Entspannung bzw. Gelöstheit im Rahmen klarer Orientierungsvorgaben durch die Bewegungspraxis verstanden. Sobald ein Zustand der Gelöstheit innerhalb der leibkörperlichen Strukturen und Bewegungsvorgaben gegeben ist, kann der eigene Orientierungsrahmen leiblich spürend erweitert werden. Es entsteht ein Zustand von Weite, in dem die Einleibung von Anderen bzw. ganzen Situationen möglich wird, der jedoch weiterhin an die leibkörperliche Struktur und die Bewegungsprinzipien gekoppelt bleibt. Aus dieser Weite kristallisieren sich neue Orientierungsoptionen hervor. Sie treten gewissermaßen „von außen“ an das Selbst heran. Etwas tritt einem aus einem Zustand von Weite entgegen, kristallisiert sich für einen heraus, spezifiziert bzw. klärt sich.²⁰⁹

Betrachtet man zunächst weniger komplexe Erfahrungen in diesem Zusammenhang, beschreibt Interviewpartner S für sich Entspannung allgemein als Voraussetzung, um eine bestimmte Form der Orientiertheit zu gewinnen. Er schildert, dass es ihm gelingt, seinen Konzentrationszustand zu verbessern, *indem* er es schafft, sich zu entspannen. Als Ideal sieht er einen Zustand „konzentrierter Ruhe“ an (Int. S., S. 2). Auch Interviewpartnerin M beschreibt einen derartigen Zusammenhang, indem sie sich beim Klettern zugleich als „viel ruhiger, viel fokussierter, nicht so hektisch“ erlebt (Int. M, S. 11).

²⁰⁹ Auf die Frühen Schriften des Taijiquan bezogen, erinnern die beschriebenen Erfahrungen an einen Zustand der „Geistesklarheit“ (Xu Longhou, zit. nach Landmann, 2005, S. 127).

Angesprochen wurde dieses Phänomen bereits unter dem Moment der Leere, die gefüllt wahrgenommen wird (s.o., Einleitung unter 6.2). Leere wurde hierbei als Leersein bzw. Leerwerden von Spannungen und Gedanken beschrieben. Durch das Leerwerden von Spannungen, Gedanken bzw. allgemein leibkörperlichen Mustern entsteht ein Gefühl der Weite, weil das Anhaften an Spannungszuständen, Gedanken oder Mustern wegfällt. Zugleich wird diese Weite bzw. Leere als potent bzw. gefüllt erlebt.

Diese Weite kann u.U. auch als eine Bedingung von Waldenfels' ethischer Dimension der Responsivität verstanden werden: Erst durch eine Offenheit kann ein Anspruch an das Selbst von außen herantreten, der beantwortet wird (vgl. Kap. 5.2.1).

Die beiden folgenden Beispiele zeigen, dass für die Praktizierenden *konkrete* Orientierungen oder Orientierungshilfen von selbst (*ziran*) hervortreten. Es entsteht in der Lebenspraxis eine Klarheit bzw. „Struktur“ durch das Üben. Wie bereits zitiert, berichtet Interviewpartnerin C über ihr morgendliches Üben,

„dass mir Taiji da gute Struktur z.T. gegeben hat. [...] also ich brauchte nicht erst mal eine Rolle im Büro anzulegen [...] sondern ich kam mit einer Struktur hin, die nicht unbedingt die Rolle war, aber eine Struktur. Wenn du morgens aufstehst, bist du ja manchmal noch wunderbar doddelig und doddelst dann weiter – finde ich ja auch toll. Aber da fand ich es sehr hilfreich. Es hat innerlich sortiert irgendwie (lacht). Also wie so ein Baum rechts und links, und Ausrichtung und – ich fand das gut.“

(Int. C, S. 8).

Auch Interviewpartnerin R schildert eine neu gewonnene Form der Klarheit, ein verfeinertes Unterscheidungsvermögen, das sie als „intuitiver“ charakterisiert: „Ich kann einfacher unterscheiden, was wirklich wichtig ist. [...] Nicht nur von Dingen, die es zu tun gibt, sondern auch worauf ich meinen Schwerpunkt lege. [...] Es ist irgendwie intuitiver.“ (Int. R, S. 9). Die Erfahrung einer „intuitiven“ Unterscheidungsfähigkeit lässt sich dabei ebenfalls verstehen als ein leiblich gespürtes Herauskristallisieren von Etwas aus einem Kontext von Weite – wiederum ein Sowohl-als-auch von Fokus und Weite.

Am umfassendsten schildert Interviewpartner E den Zugewinn an Orientiertheit, den er als „Strukturiertheit“ beschreibt. Zugleich weist er darauf hin, dass diese Strukturiertheit bzw. Orientiertheit aus „Weite“ bzw. Offenheit entsteht. Gleichwohl sieht er diese Orientiertheit nicht als spezifisch für Taijiquan an, sondern für meditative Praktiken im Allgemeinen.

„Diese Strukturiertheit [...] dadurch, dass ich [...] diese andere Art von Aufmerksamkeit [kennengelernt habe] – das ist glaube ich nicht auf das Taiji begrenzt, das ist ja in so gut wie jeder Meditationsschulung so – nämlich nicht diese fokussierte Aufmerksamkeit auf einen Punkt, sondern dieses Weite – dass ich eben angefangen habe, größere Strukturen zu sehen und zu erkennen [...] und immer mehr innerlichen Detektor entwickelt habe, sowohl bei mir selbst als auch bei anderen. Wenn wir jetzt z.B. beim Studium bleiben: Wo beiße ich, oder eine Person, mit der ich zusammenarbeite, wo beiße ich mich fest und sehe dadurch den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr? Und wo ist der Geisteszustand so offen, dass ich die Sache wirklich in ihrer Objektivität erfassen kann?“ (Int. E, S. 6).

Im vorhergehenden Kapitel wurde das konkreative Moment der Taijiquan-Praxis herausgearbeitet, das permanente Zusammenspiel von leiblicher Erfahrung und Wirklichkeitsgeschehen. Dies wird auch in den Schilderungen zu Gelöstheit und Orientiertheit deutlich, indem die Erfahrung dieser Effekte für die Befragten in der Regel an ein situatives Geschehen oder eine situative Bedingtheit gebunden bleibt. Situationen, die in den Interviews vor allem mit Beispielen aus der Berufswelt oder aus sozialen Interaktionen illustriert werden, und in ihrer „chaotischen Mannigfaltigkeit“ (Schmitz) die unterschiedlichsten Anforderungen stellen, ermöglichen den Übenden eine Vergewisserung, dass Spannungen dauerhaft gelöst oder zumindest temporär aufgehoben sind bzw. dass ein Zugewinn an Orientiertheit auch unter bestimmten situativen Anforderungen aufrechterhalten werden kann.

Bei Erfahrungen von Orientiertheit, wie einem Zugewinn an Konzentration, wird unmittelbar deutlich, dass es für die Aktualisierung und Reflexion der jeweiligen Eigenschaft eines Außenbezuges bedarf. Konzentrationsfähigkeit konkretisiert sich erst in dem Vermögen, sich auf *Etwas* leiblich zu sammeln und auszurichten.

Ein Entspannungs- oder Gelöstheitseffekt wie Schmerzreduktion oder Schmerzfreiheit wird auch als solitäres, situativ unabhängiges Phänomen erlebt. Maßgeblich ist für die Betroffenen jedoch, dass diese Erfahrung auch unter situativen Belastungsbedingungen anhält. Der Zugewinn an innerer Ruhe wird von den Befragten vor allem unter den Anforderungen der Arbeitswelt bewusst erlebt, wie Interviewpartner D schildert: „Was ich nicht so gut ab kann, und was in meinem Beruf eigentlich schlecht ist, wenn man fünf Sachen gleichzeitig machen müsste. Und da habe ich das Gefühl, ich werde nicht so schnell hektisch.“ (Int. D, S. 6).

Unter anderem auch Interviewpartner J schildert verschiedene Alltagsvollzüge, in denen er einen Zugewinn an Entspannung erlebt, beim Autofahren, beim Arbeiten am Computer – oder auch in einer Unfallsituation (vgl. Kap. 6.2.3). Insofern lässt sich auch hier von einem Sowohl-als-auch von Gelöstheit und Orientiertheit sprechen, weil die Spannungsreduktion für die Befragten in einem Bezug zu Alltagsstrukturen und -vorgaben steht. Sie wird nicht allein als ein aus dem Alltagsleben herausgelöster Zustand wertgeschätzt, sondern auch – und vor allem – aufgrund der Beständigkeit unter den situativen Vorgaben. Es gilt also nicht nur, Gelöstheit bei gleichzeitigem Erhalt bestimmt leibkörperlicher Koordinaten zu erlangen, sondern auch in Wahrung von Alltagsvorgaben. Mit Bezug auf Waldenfels lässt sich wiederum sagen, dass die Selbsterfahrung eines (temporären) Freiseins von Gedanken und Spannungen bzw. eines Zugewinnes an Orientiertheit sich über den situativen Fremd- oder Außenbezug konkretisiert und in der Erfahrung manifestiert.

Für die beschriebenen Effekte von Gelöstheit und Orientiertheit gilt ebenfalls, dass sie ein hohes Maß an Universalität aufweisen, aufgrund derer sie in die verschiedensten Lebensvollzüge hineinwirken. Sie ermöglichen den Praktizierenden in verschiedensten Alltagskontexten zusätzliche Freiheitsgrade im Verhalten.

Betrachtet man abschließend die *Effekte im Einzelnen*, die die Befragten benennen und die sich den beiden Ebenen von Gelöstheit bzw. Entspannung und Orientiertheit zuordnen lassen, so wird ersichtlich, dass die Mehrheit der Befragten nicht die paradoxe Gleichzeitigkeit von Gelöstheit und Orientiertheit thematisiert, sondern das Erleben von Formen der Entspannung *oder* Orientiertheit.²¹⁰ Die Effekte im Überblick:

- Zugewinne an Entspannung / Gelöstheit:
 - Zunahme an innerer Ruhe / Gelassenheit (Int. C, D, E, H, J, K, M, N, O, S)
 - Schmerzfreiheit / -reduktion (Int. A, B, E, G, H, K, M, P)²¹¹
 - Zunahme an Toleranz (Int. F, H, K)
 - Loslassen-Können (Int. H, M)
 - „Entschleunigung“ (Int. H, T)
 - Körperliche Entspannung (Int. R)

²¹⁰ Zum Teil stellen Praktizierende auch Effekte auf beiden Ebenen dar, ohne diese aufeinander zu beziehen, dies bei den Befragten A, C, P und N.

²¹¹ Rückgang oder Ausbleiben von Schmerz wird hier unter Entspannung bzw. Gelöstheit gefasst, dies aufgrund der Möglichkeit zur Schmerzlösung durch Entspannung (vgl. Schmitz, 2011, S. 16). Zudem beschreiben die Befragten die Schmerzzustände zum Teil explizit als Spannungsschmerzen (Int. E) bzw. bedingt durch Verspannungen (Int. P).

- Zugewinne an Orientiertheit:
 - Konzentrationsfähigkeit (Int. A, N, M, P, S)
 - Strukturiertheit (Int. A, C, I, R)

Im Vergleich zeigt sich, dass mehr Befragte Erfahrungen schildern, die dem Bereich von Entspannung bzw. Gelöstheit zugeordnet werden. Insofern lässt sich der Arbeitsgruppe Fessler partiell folgen, wenn sie Qigong und Taijiquan als Entspannungstechniken einordnen.²¹² Zugleich zeigt sich, dass Entspannung nur einen Teilaspekt der Erfahrungen der Praktizierenden abbildet.

Die hier herausgestellte *Gleichzeitigkeit* von Gelöstheit und Orientiertheit ist auch den Frühen Schriften des Taijiquan zu entnehmen. Sie findet sich beispielsweise in der Gu Liuxin zugeordneten Beschreibung des habituellen Charakters des Taijiquan-Praktizierenden:

„Man soll zentriert und gerade, ruhig und gemütlich sein. Von alleine stehen und selbstständig sein.“ (Zit. nach Landmann, 2005, S. 208).

In dieser Beschreibung verweisen die Eigenschaften „zentriert und gerade“ auf eine bestimmte Ausrichtung, in der zugleich eine Form der Entspannung oder Gelassenheit vorliegen soll; man soll „ruhig und gemütlich“ sein.

Auch die erläuterte Beschreibung der Voraussetzungen zum Auslösen der *jīn*-Kraft in einem Text aus der Wu-Tradition bringt Aspekte von Gelöstheit und Orientiertheit zum Ausdruck:

„Um die Jin-Kraft abzuschließen, muss man sich sinkend restlos lösen.

Man konzentriere sich vollkommen auf eine Richtung.

Der stehende Körper muss zentriert, aufrecht, ruhig und entfaltet sein.“

(Wu Yuxiang, zit. nach Landmann, 2005, S. 135f.).

Diesem Text zufolge, soll eine weitreichende Gelöstheit erreicht werden („sinkend restlos lösen“, „ruhig und entfaltet“). Zugleich soll eine Orientierung gewahrt bleiben, die zum einen leibkörperlich-strukturell im Stehen als solchem zu erkennen ist und zum anderen in einer Ausrichtung des Standes („vollkommen auf eine Richtung [konzentriert]“, „zentriert, aufrecht“).

Einigen Interviews ist zu entnehmen, dass die Umsetzung der paradoxen Zusammengehörigkeit von Gelöstheit und Orientiertheit die Übenden in der Praxis herausfordert. Interviewpartner Q beschäftigt die Frage, wie er eine (andersartige) Form von Kraft aus dem Zustand von Entspannung erreichen kann: „Wie kann ich eine Kraft wohin entwickeln, wenn ich selbst so entspannt sein soll?“ (Int. Q, S. S. 8).

Auch Interviewpartner H reflektiert dieses Sowohl-als-auch-Phänomen. Er verbindet mit der Taijiquan-Praxis eine Form der Weichheit, in der „weich [nicht] mit wachweich“ (Int. H, S. 10) zu verwechseln sei. Er verwendet in der Positivdarstellung das Bild von Wasser. „Wasser ist immer weich, aber du kannst Wasser nicht greifen, und trotzdem hat es gewaltige Kraft.“ (Ebd.).²¹³

²¹² Vgl. z.B. Fessler und Weiler (2013).

²¹³ Vgl. hierzu auch die Analogien zum Element Wasser, die in Vorstellungen daoistischer Selbstkultivierung enthalten sind, z.B. Daodejing Vers 8.

Auch die im Folgenden reflektierten Erfahrungen, die als spezifischer Modus der Selbstverteidigung im Taijiquan verstanden werden, mögen paradox anmuten, indem diese Form der Selbstbewahrung weniger im Außen ansetzt als primär in einer Aufwertung des Innen.

6.2.2 Selbstökologie – das Innen als Basis

In diesem Kapitel wird der Aspekt des Innen vertieft und hiermit das typische Muster der Selbstverteidigung im Taijiquan anhand der berichteten Erfahrungen illustriert. Das Muster fußt auf einer zunehmend verfeinerten spürenden Selbstwahrnehmung, die zum einen eine Erkundung des eigenen leiblichen Rhythmus, der eigenen Bedürfnisse und Grenzen umfasst und zum anderen das Vermögen, Rhythmus, Bedürfnisse und Grenzen in Interaktion mit dem Wirklichkeitsgeschehen zu wahren. Diese Art der Selbstbewahrung stellt letztlich den Selbstverteidigungsaspekt des Taijiquan dar. Als Synonym für das Wort Selbstbewahrung eignet sich der Begriff der Selbstökologie, versteht man unter einem ökologischen System ein sich nachhaltig selbst erhaltendes natürliches System.²¹⁴

Analog zum Dargestellten lassen sich die Erfahrungen der Praktizierenden in drei Ebenen gliedern, die im Folgenden zu erläutern sind. Die Befragten berichten über Lern- und Entwicklungsprozesse, nach denen sie

- a) eine verfeinerte *Wahrnehmung ihrer selbst* und ihrer leiblichen Bedürfnisse und Grenzen erleben,
- b) *Verhaltensweisen* ausbilden, um die eigene Ökologie in der Lebenspraxis zu unterstützen und zu wahren,
- c) das Vermögen zur Selbstbewahrung in der Alltagspraxis *leiblich spürend reflektieren*.

a. Verfeinerte Selbstwahrnehmung

Wie in Kapitel 6.1.2 aufgeführt, berichtet die Hälfte der Befragten über Zugewinne an Selbstachtsamkeit und leiblichem Spürvermögen.²¹⁵ Dabei stellt für einen Teil dieser Praktizierenden die Wahrnehmung eigener Bedürfnisse und Grenzen ein persönlich wichtiges Thema dar.²¹⁶

Diese Befragten beschreiben, wie sie vor Aufnahme der Taijiquan-Praxis über ihre eigenen Ressourcen hinaus gelebt haben. Die Grenzüberschreitungen bestanden in einer Verausgabung von Kräften (Int. A, E, P), in einem Sich-selbst-Verlieren in sozialen Interaktionen (Int. L) oder einer Inkaufnahme von Schmerzen und körperlichen Schädigungen in der Karate-Praxis (Int. F). Die Praktizierenden schreiben der Taijiquan-Praxis zu, dass sie hierdurch zunehmend gelernt haben, ihre leiblichen Bedürfnisse und Grenzen spürend wahrzunehmen, d.h. eine Selbstachtsamkeit zu entwickeln bzw. eine „Aufmerksamkeit für körperliche Vorgänge“ (Int. B, S. 5), wie Interviewpartnerin B formuliert.

²¹⁴ Vgl. hierzu auch die Referenz bei Kükelhaus, Kapitel 7.3.

²¹⁵ Vgl. hierzu Int. A, B, E, F, I, K, L, Q, P und R.

²¹⁶ Besonders ausgeprägt bei Int. A, E, F, L und P.

Die Innenorientierung im eigenleiblichen Spüren kann allgemein als Schlüssel der Leibbe-
meisterung bzw. Selbstsorge im Taijiquan verstanden werden.²¹⁷ Über das spürende Sich-
Bewegen entsteht eine gesteigerte Bewusstheit für die eigene Bewegung, die leibkörperli-
chen Gegebenheiten und die Möglichkeiten eines selbstökologischen bzw. gesundheitsför-
dernden (Bewegungs-)Verhaltens. Interviewpartner H beschreibt, wie die Langsamkeit der
Bewegungsausführung zu einer Bewegungsbewusstheit beiträgt.

„Das merke ich auch immer am Taiji natürlich, wie viel da an biologischer Ingenieurskunst letztendlich
drinsteckt. [...] wenn du in andere Kampfkünste guckst, hast du das da genauso, es wird nur nicht so
bewusstgemacht. Hier ist es viel bewusster, weil du eben langsamer dich bewegst.“ (Int. H., S. 11).

Auch Interviewpartner F zieht einen Vergleich zu einer anderen Kampfkunst, zum Karate.
Er beschreibt, wie er einerseits die äußeren Bewegungsabläufe, die auch im Karate enthalten
sind, anhand des Taijiquan spürend studiert („langsam beobachten“), und wie andererseits
aus dem Hineinspüren in die Bewegung und sich selbst für ihn die Möglichkeit entsteht, die
Bewegungen wirksam („wie sicher und fest man steht“) und zugleich schonender („scho-
nende Bewegung“, „dass nichts passiert“) als im Karate auszuführen.

„Also all diese Dinge, die du dann so langsam beobachten kannst. [...] wenn ich z.B. ‚Die Knie streichen‘
(ein Bewegungsbild aus der Yang-Form) angucke, das ist ja das Karateding hoch 5 eigentlich: Block und
gleichzeitig Schlag. Und wenn Sie dann das Becken nach vorne bringen – wie sicher und fest man steht.
Das können Sie mit durchgestrecktem Bein hinten gar nicht machen. Wie Sie verankert stehen über
die Wirbelsäule... Das sind alles so Dinge, die halt in mein Training einfließen jetzt. [...] Also das ist –
glaube ich – das Wichtigste überhaupt, die schonende Bewegung zu finden, obwohl man dann eine
Kampfkunst macht [...]. Aber [Taiji] geht halt näher (heran an Fragen wie): Wo kommt etwas her, wie
geht Energie von wo nach wo, was muss ich machen, damit ich das Ding (den Schlag) dahin bringe, wie
bewege ich mich ökonomisch, dass nichts passiert, dass ich alles einsetze? Das ist für mich schon faszinierend.“ (Int. F., S. 11).

Interviewpartner E betont das leibkörperlich regenerative bzw. präventive Potential, das aus
der spürenden Selbsterkenntnis resultiert und ein leiborientiertes situatives Verhalten er-
möglicht,

„dadurch dass man den Körper besser kennt und besser weiß, wie kann ich meinen Körper besser hei-
len, wenn ich mir jetzt mal irgendwie das Gelenk verknackst habe, oder wenn ich mal irgendwie mich
hier verdreht habe, oder überhaupt fühlen in dem Moment, bevor es passiert: Hey, wenn ich jetzt den
Körper hier wegdrehe, dann vermeide ich hier die Verletzung.“ (Int. E, S. 12).

An Darstellungen von Interviewpartner E wird zugleich deutlich, dass die spürende Selbst-
wahrnehmung sich nicht im engeren Sinne auf die Bewegungspraxis bzw. das Leibkörperli-
che beschränkt, sondern dass auch darüber hinaus mit Hilfe des spürenden Übens eine diffe-
renzierte Wahrnehmung des eigenen leiblichen Rhythmus entwickelt werden kann. Der Leib
wird in der Folge zu einer Art Seismograph für die Alltagsgestaltung:

„dass ich nach meinem eigenen Rhythmus gehe, dass ich in meinem Körper fühle: Wann bin ich auf-
nahmebereit, wann bin ich nicht aufnahmebereit, wann will ich mich eigentlich bewegen, wann will
ich eigentlich schlafen und wann ist mein Kopf frei?“ (Int. E, S. 4).

²¹⁷ Vgl. hierzu auch Kapitel 6.1.2.

Interviewpartner E beschreibt des Weiteren, wie er insbesondere die Grenzen seiner Kräfte heute bewusster wahrnimmt, der Leib ihm Einhalt gebietet, *bevor* er seine Grenzen überschreitet, „dass ich in den Zeiten, wo ich mich entlade, weil ich viel mache und viel machen muss, [...] von meinem Körper [...] eine Warnungsanzeige fühle, die [gefehlt hat], bevor ich Taiji kennengelernt habe“ (Int. E, S. 5).

Auch Interviewpartnerin L beschreibt ein Problem der Überschreitung eigener Grenzen, das jenseits einer Bewegungspraxis angesiedelt ist. Sie sieht sich selbst als „ziemlich feinfühlig und einfühlsam, kann mich sehr gut auf [...] andere Leute einstellen, mein Gegenüber, und vergesse mich aber dabei“ (Int. L, S. 7). Bereits vor dem Taijiquan machte sie in einer meditativen Praxis die eingangs beschriebene Erfahrung des „Nach-innen-Kommens“, „dass mich das Meditieren wieder bei mir selbst ankommen lässt“ (Int. L, S. 7). Durch die Taijiquan-Praxis entsteht für sie die Einsicht: „Ich muss mich mit mir selber füllen, um dableiben zu können und meine Erde zu behalten“ (Int. L, S. 10).

Aus ihrer weiteren Schilderung wird deutlich, dass das Sich-mit-sich-selbst-Füllen für Interviewpartnerin L an das Sich-Spüren gekoppelt ist. Mit der Ausweitung des Sich-Spürens ist eine Zunahme an eigenleiblicher Präsenz verbunden („dableiben“, „mehr da sein“). Diese führt zu einer gespürten Ausdehnung bzw. Standhaltigkeit in ihr selbst, die sich auf die Situation bzw. Interaktion auswirkt.

„Und wenn ich die Form laufe, [...] dann fühle ich ja auch überall rein. Und dieses Gefühl, das kann ich jetzt auch, wenn ich jetzt meinem Chef gegenüberstehe, kann ich das einfach so wieder herausholen. Und dann ist es schon – ich brauche dann keine Grenze mehr, weil er überrollt mich nicht wie eine Welle. Der andere Mensch [...] der meint das ja gar nicht böse, der hat halt so viel Präsenz. Und ich muss dann halt auch ein bisschen mehr ... da sein.“ (Int. L, S. 10).

Aus ihrer Schilderung wird deutlich, dass sie dieses „Da-Sein“ als den Mechanismus versteht, der dem Anderen Einhalt gebietet, so dass sie nicht „überrollt“ wird. D.h. sie reagiert nicht mit einem äußeren (Bewegungs-)Handeln, sondern mit einer inneren Zustandsmodifikation, die im Wesentlichen aus dem spürenden Bewusstwerden ihrer selbst besteht. Hierauf wird gleich noch einmal zurückgekommen.

Fasst man die dargestellten Erfahrungen zusammen, ist den Schilderungen einerseits eine Selbstbezüglichkeit zu entnehmen. Das Wahrnehmen seiner selbst und seines eigenen Rhythmus stellt eine Form der Selbstbesinnung dar. Andererseits bleibt auch hier das dargelegte konkreative bzw. fremdbezügliche Moment erkennbar, indem diese Selbstbesinnung nicht in einem Rückzug von äußeren Anforderungen, sondern in Interaktion mit diesen stattfindet. Das eigene Innen bzw. der eigene Rhythmus werden in Bezügen zum Außen bewusst, anhand dessen sich die eigenen Ressourcen bemessen und die Grenzen zu wahren sind. In den angeführten Beispielen liegen die Außenbezüge für Interviewpartner E in seinen Arbeitsanforderungen, für Interviewpartnerin L in sozialen Begegnungen und für Interviewpartner F im Umgang mit den Anforderungen seiner Karatepraxis.

b. Selbstbewahrendes Verhalten

Wie das Beispiel von Interviewpartnerin L aufzeigt, zeigt sich die lebenspraktische Orientierung auf der zweiten Ebene darin, dass die Befragten beschreiben, wie sie ihre Bedürfnisse in Interaktion mit den jeweiligen Umfeldern aktiv wahren. Dies wird hier als der Selbstverteidigungsmechanismus des Taijiquan verstanden, als *Selbstbehauptung bzw. Selbstbewahrung*, im Bestreben, die eigene Position zu schützen, in den Worten von Interviewpartnerin L „um dableiben zu können und meine Erde zu behalten“ (Int. L, S. 10). Die Formulierung „Erde“ von Interviewpartnerin L zeigt an, dass der Begriff der Position nicht metaphorisch-abstrakt zu verstehen ist, sondern leibkörperhaft, als der Boden, auf dem sie *qua* Leibkörper steht.

Wie die Folgebeispiele zeigen, werden die eigenen Bedürfnisse, die individuellen Rhythmen und Grenzen in dieser Form der Selbstbewahrung zu – neuen und eigenen – Orientierungsvorgaben des Handelns und Verhaltens (vgl. auch Kap. 6.2.1).

Interviewpartner F stellt dar, dass er sich heute im Karate nach eigenem Maß bewegt: „Ich mache es nicht mit so viel Kraft oder nicht in der Bewegungsamplitude, die die anderen machen müssen. Also ich weiß, wo meine Grenzen sind, mittlerweile.“ (Int. F, S. 17). Dies impliziert für ihn, sich von äußeren Bewegungsnormen zu emanzipieren: „90 Prozent der Leute, die reines Karate machen, würden mein Karate für ganz schlecht halten. Da stimmt ja nichts mehr. Da ist kein Bein durchgestreckt, ja und all diese Sachen, die wirklich wichtig sind, die sind plötzlich unwichtig.“ (Int. F, S. 11).

Interviewpartnerin L beschreibt, wie sie sich in Interaktionen heute mehr Raum für ihre eigenen Bedürfnisse einräumt, ebenso wie Interviewpartner F sich weitreichender von den Erwartungen anderer emanzipiert. „Und wenn ich eine Pause brauche, dann darf ich auch einfach rausgehen und brauche [...] auch nicht Bescheid zu sagen und brauche mich nicht dafür zu entschuldigen.“ (Int. L, S. 9).

Interviewpartnerin A beschreibt ihren Prozess zusammenfassend mit den Worten, dass sie mehr und mehr von „äußeren zu inneren Regeln gekommen“ sei (Int. A, S. 16).

Interviewpartner E schildert eine vergleichbare Erfahrung, nach der er die eigenen Bedürfnisse und den eigenen Rhythmus bewusst in die Gestaltung seiner Studienzeit einbezog. Zum einen wählte er sein Studienfach so, dass ihm ausreichend Zeit zum Üben blieb. Zum anderen übte er im Alltag bewusst mit den eigenen Ressourcen umzugehen, „besser mit meinen Kräften hauszuhalten, mit meiner Energie hauszuhalten“ (Int. E, S. 5). Auch die Tagesgestaltung richtete sich für ihn nach seinen aktuellen leiblichen Bedürfnissen und Grenzen. In seiner Schilderung wird wiederum ein bewusster Wechsel von Momenten der Fülle und der Leere deutlich,²¹⁸ indem er das Stadium der Fülle („nicht mehr aufnahmebereit“) bewusst wahrnimmt und einen Wechsel herbeiführt:

„Solange ich diesen offenen Geist habe, kann ich etwas aufnehmen. Sobald ich merke, mein Geist geht zu, bin ich nicht mehr aufnahmebereit, also lass' ich's, also mach ich es nicht so wie ich es bei vielen Kommilitonen beobachte, die dann, um jetzt hier die Zeit herumzukriegen, weiter in der Bibliothek sitzen [...], sich weiter vors Buch hauen, sondern sage: ‚Okay,

²¹⁸ Vgl. auch oben, die Einführung zu Kapitel 6.2.

Tag zu Ende, jetzt mache ich, was mir guttut, jetzt übe ich oder mache wenigstens irgendwas Anderes, was mir Spaß macht.“ (Int. E, S. 7).

Insgesamt erlebte er für sich aus der Selbstwahrnehmung und der bewussten Rhythmisierung im Studium einen Effizienzgewinn: „seine eigenen Ressourcen managen, sich auf Lern-effektivität, Optimierung trimmen. Da hat mir das Taiji und die Meditation wahnsinnig viel gebracht.“ (Ebd., S. 7).

Zusammenfassend werden hiernach zwei Ebenen der Selbstsorge entwickelt: Eine Form der leiblich spürenden Selbsterkenntnis und die Fähigkeit, die erkannten Grenzen und Bedürfnisse in der Lebenspraxis zu wahren. Im Anschluss an Böhme lässt sich von einer sukzessiven Anerkennung des eigenen Naturseins sprechen sowie von einem Zugewinn an Souveränität bzw. Stand, das eigene Natursein zu behaupten. Mit Bezug auf Shusterman lässt sich ein Zugewinn an Selbsterkenntnis und an einem hierauf aufbauenden „richtigen Handeln“ konstatieren. Erkennbar wird, dass eine Pflege der Gesundheit der Selbstbewahrung immanent ist. In Reflexion von Schmid (vgl. Kap. 5.1.3) lässt sich formulieren, dass die Befragten über die Erhöhung der Selbstachtsamkeit dahin kommen, ihr Leben *reflektierter* zu gestalten. Gleichwohl scheint ein grundlegender Unterschied gegeben: Bei den Studienteilnehmer*innen ist zu erkennen, dass die reflektierte Lebensgestaltung vom Leib ausgeht, einem leiblich-habituellen Transformationsgeschehen. In diesem Prozess reflektiert der Leib sich und seine Bedürfnisse zunehmend selbst und „darf diese zum Ausdruck bringen“, so dass sie auch der kognitiven Reflexion zugänglich werden. Die in diesem Prozess erkannten Bedürfnisse geben eine Struktur bzw. Orientierung, der eine Alltags- und Lebensgestaltung nachfolgt, die die Bewahrung des eigenen Naturseins berücksichtigt. Es handelt sich also nicht um eine primär kognitive Reflektiertheit, der eine willensgeleitete Lebensführung nachfolgt, sondern um ein sensitives Sich-Einpassen in die Vorgaben der eigenen Natur.

c. Leibhafte Manifestation

Über die Befunde intensivierter Selbsterkenntnis und situativ verbesserter Selbstbewahrung hinaus, berichtet auf dritten Ebene etwa die Hälfte der Befragten, dass sie das Vermögen der Selbstbewahrung konkret leibhaft erfahren, es sich leiblich manifestiert hat bzw. situativ eine Aktualisierung erreicht werden kann. In diesen Zusammenhang werden folgende Erfahrungen eingeordnet, die die Befragten schildern:

- Gefühle eines Geschützt-Seins, eines „inneren Abstandes“ gegenüber dem Außen (Int. B, C, E, L, O, S) bzw. eines „Getragen-Seins“ (Int. A)
- Leiblich gespürte Zugewinne an Präsenz, Selbstsicherheit, Standfestigkeit, Stabilität (Int. A, D, E, I, J, L, Q)
- Allgemeine Erhöhung von Lebenskraft, Belastbarkeit, Fitness (Int. A, E, N, temporär auch G)

Betrachtet man den *ersten Erfahrungsbereich*, kann zum Ausgang nochmals die Schilderung von Interviewpartnerin L genommen werden, die sich „mit sich selbst gefüllt“, d.h. in sich selbst präsenter nicht mehr „überrollt“ fühlt. Hiernach entsteht über die Innenorientierung, die spürende Zuwendung zu und Präsenz in sich selbst, ein gespürter Schutz nach außen.

Über einen gewonnenen Abstand nach außen, einen gespürten Schutzraum im leiblichen Selbst, berichten auch die Befragten B, C, E und S. Sie beschreiben, durch die Praxis vor äußeren Einflüssen geschützt zu sein bzw. diesen gegenüber eine innere Distanz oder Unabhängigkeit zu gewinnen.

Bei den Interviewpartnerinnen B und C wird diese Wahrnehmung unmittelbar durch das Üben ausgelöst bzw. aktualisiert. Interviewpartnerin B gewinnt in ihrem Erleben durch das Üben und die Konzentration auf sich selbst, „so viel eigenen Raum [...], dass diese Fremdeinflüsse keine negative Wirkung entfalten können.“ (Int. B, S. 17). In einer ausführlichen Sequenz erläutert sie ihren Umgang mit einer schwierigen beruflichen Situation. Auch hier wird die Ausbildung eines leiblich fundierten (Schutz-)Raumes deutlich, in den Außeneinflüsse eindringen („reinkommt“, „hereinschleicht“), aber zugleich durch das Üben nachhaltig ausgeschlossen werden können („auszusperren“, „wegwischen“).

„[Ich] habe gedacht, so, ich versuche mich jetzt auf mich selber zu konzentrieren, nur auf diese Übungen, die ich da mache, und die ganzen Leute auszusperren, die mich irgendwie an [...] (Arbeitsstätte) erinnern. [...] Also ich hatte da so eine ganz starke Vorstellung und musste mich unheimlich darauf konzentrieren, und dann habe ich zweimal diese (Übung) gemacht. [...] Ich habe richtig gemerkt, wie das immer wieder reinkommt, und ich habe gedacht: ‚Nichts, ich überlege jetzt nur, dass ich hier jetzt auf diesen Beinen stehe, und dass ich jetzt hier die Hände...‘ Also ich habe wirklich nur auf die Bewegung mich fokussiert. Und dann war das so, ich habe das tatsächlich weggekriegt und habe auf der Rückfahrt und den ganzen Abend bis zum nächsten Morgen dann nicht mehr an [...] (Arbeitsstätte) gedacht. Und manchmal habe ich schon gemerkt, wie sich das so hereinschleicht, aber ich konnte das irgendwie wegwischen.“ (Int. B, S. 8).

Ähnlich beschreibt Interviewpartnerin C, dass sie nach dem morgendlichen Üben leichter inneren Abstand zu ihren Klienten wahren konnte: „Die Leute haben mich nicht so bedrängt. [...] ich habe nicht erst dafür sorgen müssen, dass ich [...] Distance aufbaue“ (Int. C, S. 9).

Die Erfahrungen verbesserten leiblichen Selbstschutzes kulminieren auf der *zweiten Ebene* im Bild und im leibhaften Erleben des *Standgewinnens*. So stellen verschiedene Befragte dar, dass sie sich im Umgang mit Alltagsanforderungen und vor allem in sozialen Interaktionen als präsenter, selbstsicherer oder standfester erleben.²¹⁹ Zur Erfahrung eines Schutzraumes oder inneren Abstandes tritt der Aspekt des Unten, einer Orientiertheit zum Boden bzw. einer spürenden Einleibung des Bodens hinzu (s.o., Kapiteleinstieg 6.2).

Wie in Kapitel 6.1 dargestellt, wird die leibhaft verbesserte Standfestigkeit sowohl in der Bewegungspraxis als auch im Übertrag in die Lebenspraxis reflektiert, die Erfahrung durch die leibliche Standfestigkeit auch an „Standfestigkeit im Leben“ (Int. E, S. 3) zu gewinnen. Durch die leiblich basierte Erfahrung entsteht eine Sicherheit, die eigenen Bedürfnisse in den Lebensvollzügen äußern und wahren zu können; nochmals mit Interviewpartnerin A ausgedrückt: „Man [...] [b]eweist im Alltag auch mehr Rückgrat. Also wenn es ein Nein gibt, dann sag ich auch Nein.“ (Int. A, S. 14).

²¹⁹ Vgl. hierzu auch Kapitel 6.2.3.

Über das Thema des Stehens bzw. Standes berichten in unterschiedlichen Facetten die Befragten A, B, D, E, H, K, L, P und T, über gespürte Präsenz bzw. Selbstsicherheit darüber hinaus die Studienteilnehmer I, J und Q.

Auch aus einer Schilderung von Interviewpartner E lässt sich herauslesen, dass er gegenüber seiner vormals erlebten Leichtgewichtigkeit („Spielball“) gegenüber dem Erwartungsdruck Anderer an Unten und Innen („was will ich eigentlich“), d.h. an Selbstwahrungsvermögen gewonnen hat („nicht mehr bedrohen“),

„dass mich z.B. die Erwartungen, die andere Menschen an mich haben, nicht mehr bedrohen. [...] dass ich mich immer weniger als Spielball von dem, was die anderen von mir wollen, gesehen habe [und] immer mehr mich gefragt habe: ‚Was will ich eigentlich mit meinem Leben?‘“ (Int. E, S. 7).

Ähnlich schildert Interviewpartnerin L: „Jetzt bin ich irgendwie mutiger und freier in den Sachen, die ich mache. Und dann traue ich mich auch eher mal den Mund aufzumachen und mal zu überlegen, will ich das jetzt wirklich.“ (Int. L, S. 18).²²⁰

Eine weitere Erfahrung, die sich als Einleibung des Bodens bzw. als ein „Boden-Spüren-in-sich-selbst“ auslegen lässt, beschreibt Interviewpartnerin A. Sie schildert, dass sie vor einer beruflichen Veränderung in Richtung einer größeren Selbstständigkeit das Gefühl des „Getragen-Seins“ erlebt hat, eine „Zuversicht in die eigene Kraft [...] da ist etwas da, was dich trägt“ (Int. A, S. 20).

Greift man nochmals die Erkenntnis auf, dass Selbstbewahrung im bzw. durch Taijiquan immer die Pflege des Lebens bzw. der Gesundheit voraussetzt, lassen sich auf einer *dritten Ebene* auch wahrgenommene Zugewinne an Lebenskraft und Fitness als Manifestationen einer verbesserten Selbstbewahrung verstehen, insofern diese eine gesteigerte Selbstwirksamkeit in Lebensvollzügen ermöglichen. Insbesondere die Befragten A, E und N berichten hierüber. Interviewpartnerin A, beispielweise, erlebt sich zum Zeitpunkt des Interviews, im Alter von 52 Jahren, als „wacher, aufmerksamer und vitaler als mit 25.“ (Int. A, S. 15).

Jenseits dieser eher gesundheitsbezogenen Erfahrungen, weisen einzelne Schilderungen männlicher Befragter darauf hin, dass der Zugewinn an Selbstsicherheit und Präsenzgefühl *qua* Leibsein sich dadurch steigern kann, dass im Taijiquan nicht nur das leibliche Zur-Welt-Sein kultiviert wird, sondern auch die leibkörperliche Interaktion und Konfrontation geübt werden kann. Interviewpartner E und J, jeweils Männer mit intensiverer Push-Hands-Praxis, argumentieren, dass die Fähigkeit, sich durch die Taijiquan-Praxis in Interaktionen leibkörperlich schützen zu können, einen (weiteren) Zugewinn an Selbstsicherheit ermöglicht. Für Interviewpartner E fällt hierdurch die Angst um sich selbst weg: „Dadurch dass ich lerne, mich körperlich zu verteidigen, dadurch muss ich körperlich keine Angst haben.“ (Int. E., S. 8). Interviewpartner J argumentiert ähnlich. Er erlebt sich durch die Praxis als selbstbewusster und präsenter: „Dieses Selbstbewusstsein, dass wenn mich jemand angreift, dass ich eine gewisse Chance habe, da gut rauszukommen, das ergibt natürlich noch mal eine andere Präsenz, mit der ich durch das Leben gehe.“ (Int. J, S. 13).²²¹

Als Präzisierung und für die weiteren Ausführungen wird noch einmal der erkannte *Selbstbewahrungsmechanismus erfahrungsbasiert zusammengefasst*: Wenn ich in mir spürend

²²⁰ Vergleichbare Aussagen finden sich auch bei Interviewpartnerinnen A und O.

²²¹ Wie aufgeführt, reflektieren die Befragten A, B, D, E, H, I, J, K, L, P, Q und T eigene Erfahrungen zur Veränderung des Stehens bzw. gespürter Präsenz und Selbstsicherheit. Etwa die Hälfte hiervon übt intensiver Push-Hands, also Taijiquan-Partnerübungen. Zwar mag es plausibel erscheinen, dass die leibkörperlich geübte Interaktion mit dem Gegenüber diese Effekte im Vergleich zu einer reinen „Solo-Praxis“, d.h. einem individuellen Üben, befördert. Die vorliegenden Studienergebnisse geben jedoch keine eindeutigen Hinweise hierzu.

präsent bin, d.h. das Innen bzw. der Leib aufgewertet und mit dem Ich zu einer Einheit verschmolzen sind und zugleich in einer spürenden Untenorientiertheit der Boden eingeleibt ist, kann eine gesteigerte Präsenz in der äußeren Situation, d.h. eine Verschmelzung von Ich/Leib mit dem Hier, Jetzt und Dieses erreicht werden. Die Verschmelzung mit der Situation wird über eine Leere begünstigt, die eine gesteigerte Offenheit für situative Impulse ermöglicht. In der Innenverankertheit der leiblichen Präsenz besteht zugleich einen Abstand zu äußeren Einflüssen. Es existiert ein Schutzraum und eine Klarheit bzw. Orientiertheit, die das Selbst in Bezug auf die Situation hat. Trotz dieser gespürten Distanz, steht das Selbst nicht „über dem Hier und Jetzt“ (Schmitz, 1990, S. 48f.), sondern unmittelbar *darin*. Mit Bezug auf Schmitz lässt sich wiederum von dem Paradox eines Sowohl-als-auch von primitiver und entfalteter Gegenwart sprechen.

Abschließend und im Übergang zum Folgekapitel sollen nochmals Bezüge des Dargestellten zu den Frühen Schriften des Taijiquan hergestellt werden. Referenz bleibt die Gu Liuxin zugeschriebene Passage:

„Man soll zentriert und gerade, ruhig und gemütlich sein. Von alleine stehen und selbstständig sein.“ (Gu Liuxin, zit. nach Landmann, 2005, S. 208).

Während der erste Satz dieses Zitates aus den Frühen Schriften des Taijiquan im vorhergehenden Kapitel (6.2.1) auf Basis der Erfahrungen der Praktizierenden reflektiert wurde, liefert der zweite Satzteil einen interessanten Bezugspunkt für die in diesem Abschnitt gegebenen Erläuterungen.

Im vorhergehenden Kapitel (6.2.1) wurde herausgestellt, dass es bestimmte Orientierungen im leiblichen Richtungsraum gibt, die für die Praxis maßgeblich sind. Szeneintern wird die formulierte Anforderung „zentriert und gerade“ häufig mit dem Begriff der „Mitte“ zusammengefasst (vgl. auch Kap. 6.2.3). Die Wahrung der Mitte wurde bereits in Kapitel 2.2.3 als wesentliches Merkmal der Taijiquan-Praxis herausgestellt. Sie lässt sich konkret leibhaft fassen: Zum einen als Aktionszentrum des Taijiquan im unteren Zinnoberfeld (*dantian*) des Bauchraumes, zum anderen als Achse, das heißt gespürte Lotrechte des Leibes. Die Anforderung zur Wahrung der Senkrechten wird in den Frühen Schriften mit der Aufforderung wiedergegeben, „Nicht neigen, nicht lehnen“ (Landmann, 2005, S. 207). Es entsteht zusammenfassend das Bild der Mitte als einer doppelten Zentriertheit, im Senkrecht-Aufrechten sowie in der leibkörperlichen Mitte des Bauchraumes.

Integriert man die hier in 6.2.2 dargestellten Befunde, lässt sich das von Gu Liuxin beschriebene „Von-alleine-stehen-und-selbstständig-sein“ auch als Metapher für eine selbstbewahrende Lebensführung verstehen, die durch den zentrierten und gelösten Stand („ruhig und gemütlich“) ermöglicht wird. Der Stand wäre dann nicht nur eine leibliche Haltung, sondern auch Möglichkeitsbedingung für eine bestimmte ethische Haltung, die hier mit Eigenständigkeit und Eigenverantwortlichkeit zusammenfassend gekennzeichnet werden soll.²²²

²²² Vgl. hierzu auch die Bedeutung des „Aufrechten“ in altchinesischen Selbstkultivierungsvorstellungen, Kapitel 4.5 und vor allem 4.5.1.

Es lässt sich die Frage anschließen, ob mit Hilfe tradiert westlicher Erziehungshinweise, sich im Oberkörper gerade zu halten bzw. aufrecht zu sitzen, nicht ebenfalls die Einnahme einer ethischen Haltung erreicht werden sollte. Ohne diesen möglichen Zusammenhang hier vertiefen zu können, lässt sich eine derartige Korrespon-

Aus der Perspektive der europäischen Moderne mag es als ein Verkennen des Intellekts erscheinen, dass eine leibliche Haltung direkt mit einer ethischen verknüpft gesehen wird. Gleichwohl wird eben jene Korrespondenz aus den Interviews erkennbar. Der aufrecht-zentrierte, gelöste und stabile Stand befördert hiernach in besonderem Maße ein selbstverantwortliches Verhalten, die eigene Natur zu wahren und zum Vollzug zu bringen. Mit Bezug auf Shusterman formuliert, befördert eine erhöhte somatische Wirksamkeit das ethisch-moralische Handeln. Zusammenhänge zwischen leiblicher und ethischer Haltung, die in altchinesischer Philosophie wie auch bei Aristoteles herauszulesen sind (vgl. Böhme, 2003, S. 81f.), sind hiernach auch in der westlichen Moderne phänomenal auffindbar und kultivierbar.

Verallgemeinernd lässt sich auf Elberfeld (2013) verweisen, der betont, dass eine Ethik nur dann greift, wenn sie im Handeln wirksam wird (vgl. ebd., S. 49). Im Anschluss an Varela sieht er hierfür ein Potential in ostasiatischen Kultivierungstraditionen, weil sie aufgrund ihrer Leibbezogenheit die Ausbildung eines „ethischen Könnens“ (Varela, 1994) unterstützen. Dieser Zusammenhang lässt sich auf Basis der vorliegenden Befunde stützen. Auch deshalb wird in dieser Arbeit vom Phänomen einer „leibhaften Lebenskunst“ gesprochen.

Während in diesem Kapitel Selbstbehauptungserfahrungen der Befragten Thema waren, wurde in Kapitel 6.1.2 darauf hingewiesen, dass die Selbstkultivierung im Taijiquan zugleich eine Einpassungsfähigkeit in die situativen Bedingungen befördert und damit die Tendenz, nicht in diese einzugreifen, sondern in der Lebenspraxis eine Form des *wuwei* zu praktizieren. Erfahrungen, die dieses weitere Paradox der Taijiquan-Praxis spiegeln, die eigene Position im Nachfolgen und in der Akzeptanz äußerer Gegebenheiten zu wahren, werden im Folgekapitel reflektiert.

6.2.3 Veränderte situative Responsivität

In diesem Kapitel werden zwei Erfahrungsebenen betrachtet: Zum einen Veränderungen in sozialen Interaktionen, die die Befragten schildern und zum zweiten der Umgang mit Widerfahrnis-Situationen. Das konkreative Moment der Erfahrungen ist in beiden Fällen evident. Zentral ist für die folgenden Erläuterungen das Konzept der Responsivität, das weiterhin mit Bezug auf die Phänomenologie von Waldenfelds verwendet wird. Wie dargestellt, versteht Waldenfelds hierunter eine Form des leiblichen Antwortens, das im Eingehen auf fremde Ansprüche besteht, dabei aber weniger explizit als ein Antwortverhalten, z.B. im Sprechen oder Handeln bleibt bzw. diesem vorausgeht (vgl. Kap. 5.2.1).

denz im altgriechischen Wort *alethes* finden, das mit den Bedeutungen wahr, aufrecht und aufrichtig wiedergegeben wird (vgl. Wilharm, 2015, S. 626).

Als interessanter Nebenbefund, der in dieser Studie ebenfalls nicht weiter vertieft werden kann, lässt sich hinsichtlich der beruflichen Status der Befragten ein vergleichsweise hoher Anteil an Selbstständigen feststellen. In der vorliegenden Stichprobe von 20 Befragten arbeiten sieben Praktizierende selbstständig. Von den zehn Angestellten, die abzüglich zwei Studierender und einer Rentnerin verbleiben, berichten vier in den Interviews über hohe Freiheitsgrade im Beruf, die ein selbstbestimmtes Arbeiten zulassen. Auch die Studie von Kuhn et al. (2016, S. 6f.) liefert Hinweise auf einen vergleichsweise hohen Anteil an Selbstständigen und Freiberuflern unter den Taijiquan-Praktizierenden. Möglichen Zusammenhängen zwischen beruflicher Selbstständigkeit und Taijiquan-Praxis könnte in weiterer Forschung nachgegangen werden.

a. Erfahrungen in sozialen Interaktionen

Knapp drei Viertel der Befragten berichten über Veränderungen im Umgang mit Anderen, die sie dem Wandel ihrer Verfasstheit durch die Praxis des Taijiquan zuschreiben. Sie erleben sich als:

- offener bzw. toleranter (Int. A, F, H, I, K, L, M, O)
- freundlicher bzw. gelassener in schwierigen Situationen (Int. C, K, M, O, R)
- einfühlsamer bzw. spürfähiger im Außen (Int. A, I, K, P, Q).²²³

Zudem berichten einige Befragte über eine spezifische Verhaltenslogik in sozialen Interaktionen (Int. A, B, E, I, J, L, S).

In der *Zunahme von Offenheit und Toleranz* werden zwei verschiedene Phänomene erkennbar: Die Übenden A, F, K und H beschreiben, dass sie „geistig nachgiebiger“ (Int. H, S. 14) geworden sind, worunter sie vor allem eine wertfreiere Haltung gegenüber anderen beschreiben. Auch hier lässt sich wieder das beschriebene Moment der Leere erkennen, indem sich ein Leer- bzw. Freiwerden von Mustern, in diesem Fall von Bewertungen, bei den Praktizierenden eingestellt hat. Interviewpartnerin K stellt dar:

„Ich habe keine Schubladen mehr. Hatte ich vorher auf jeden Fall. [...] also dass ich eigentlich überhaupt keine Urteile mehr gebe, das Werten fällt weg. [...] man kann es einfach stehen lassen. Also das ist eine große Veränderung – also für mich. Ich bin ja sehr temperamentvoll und habe immer schnell so meine Meinung auch gehabt. Das ist dahin.“ (Int. K, S. 10f.).

An anderer Stelle sagt sie:

„Also ich denke schon, dass zwischenmenschlich sich da – dass man sich da schon verfeinert, auf jeden Fall. Ich glaube, sonst funktioniert es auch nicht, weil es ist schon eine Wahrnehmungssache, das Taiji, auch. Man muss ja auch sozusagen sensibel die Schüler betrachten.“ (Int. K, S. 13).

Ähnlich beschreibt, wie bereits zitiert, Interviewpartner F:

„Also wenn ich jetzt Leute treffe, [...] lasse ich sie mal so sein, wie sie sind. Und nicht, ‚mein Gott wie läuft denn der wieder herum oder was macht denn der‘, all diese Dinge (Bewertungen) mache ich nicht mehr so. Früher war das: ‚Wenn du nicht stark und groß bist, dann hast du nichts verloren auf der Welt‘. So ähnlich war das. [...] Viel mehr Toleranz z.B. und auch Akzeptanz, diese Dinge einfach auch wahrzunehmen und zu sagen: ‚Die Menschen sind so‘.“ (Int. F, S. 16).

Ebenfalls vergleichbar berichtet Interviewpartnerin A, dass sie früher eine ablehnende Haltung gegenüber den Lebensformen anderer hatte. Heute erlebt sie mehr Offenheit an sich selbst,

„während ich vorher [...] so viele Neins hatte: ‚Nein, da geh ich nicht rein, nein, das mache ich nicht, nein, das ist nichts für mich, und nein, so geht das nicht‘, [...] gucke ich mir das heute noch mal an [...]. Es ist also eher so eine Wahrnehmung: Aha, andere leben halt anders, wie machen die denn das? Eher so eine Neugierde sogar. Wie geht denn das, wenn man so ganz anders tickt?“ (Int. A, S. 5f.).

²²³ Wie methodisch angemerkt, kann eine Überlagerung mit anderen Entwicklungs-, z.B. Reifungsprozessen nicht ausgeschlossen werden (vgl. Kap. 3.2.2). Insbesondere die Ausbildung von Offenheit und Toleranz ließe sich u.U. auch als alterungsgemäßer Prozess verstehen.

Alle drei, Interviewpartnerin K und A sowie Interviewpartner F, benutzen den Begriff der „Wahrnehmung“ für ihre Beschreibungen. Die Veränderung ihrer Einstellung, ihrer inneren Haltung Anderen gegenüber, sehen sie mit einer Wahrnehmung verbunden, die hier als relativ offener im Vergleich zu vorherigen Wahrnehmungsweisen verstanden wird. Zusammenfassend wird geschlossen, dass eine gesteigerte leibliche Offenheit bzw. Zugänglichkeit in der Wahrnehmung mit dem Freiwerden von vormaligen Bewertungsmustern einhergeht.

Ein höheres Maß an Zugänglichkeit beschreiben auch die Praktizierenden I, L, M und O und beziehen sich hierbei auf ihr Interaktionsverhalten. Sie stellen dar, dass es ihnen – im Allgemeinen wie auch in Konfliktsituationen – leichter fällt, auf Menschen zuzugehen bzw. Kontakt zu halten. Auch hier werden wieder veränderte leibliche Wahrnehmungsmuster erkennbar. Interviewpartnerin L beschreibt ihre vormalige Blick-Wahrnehmung von Anderen und eine in der Folge der Taijiquan-Praxis gesteigerte Interaktionsfähigkeit. Vermutet wird, dass sich bei ihr eine veränderte leibkörperliche und innere Haltung eingestellt haben, die mit einer veränderten Wahrnehmungsperspektive einhergehen und sich letztlich lebenspraktisch in einem veränderten Interaktionsverhalten äußern:

„Meine Möglichkeit, mit der Welt zu interagieren, [ist] größer geworden. Wobei sich das jetzt gegenseitig bedingt, weil ich das ja gleichzeitig geübt habe. Ich habe es gleichzeitig im Taiji geübt und gleichzeitig in der Welt geübt. [...] ganz früher – ich konnte mit der Welt nichts anfangen, und ich wollte eigentlich auch nicht mit der Welt interagieren. [...] irgendwann kam die Zeit, wo ich alleine in die Innenstadt gegangen bin, weil ich irgendwas kaufen wollte oder so. [...] immer wenn ich dahin musste, dann bin ich durch die Straßen gelaufen, und ich habe mir nur die Füße von den Leuten angeguckt, wo die hingehen, damit ich woanders hingehen kann. [...] Ja, es ist ganz komisch – ich habe immer nur die Schuhe angeguckt, ich wollte keinen Blickkontakt.“ (Int L, S. 13).

Die Praktizierenden I und M nehmen wahr, dass sie in Konfliktsituationen eher „dranbleiben und nicht fliehen“ (Int. I, S. 12). Erkennbar wird in dieser Beschreibung wieder das leibliche Moment der Interaktion. Dieses wird auch an anderer Stelle in einer Schilderung von Interviewpartner I deutlich („gehst [...] ran“, „suchst [...] Kontakt“): „Früher [...] war bei mir immer ‚Hit and Run‘ angesagt. [...] Das ist aber nicht die Logik von Taiji. Du gehst eher an den anderen ran, suchst eher den Kontakt [...]. Das sind Sachen, die für mich eine Umstrukturierung meines Umweltbezugs bedeutet haben.“ (Ebd. S. 10).

Während die dargestellten Schilderungen auf habitualisierte Veränderungen hinweisen, beschreiben die Interviewpartnerinnen C, K, M, O und R, wie sie *spontan* in Interaktionssituationen *freundlicher und gelassener* reagieren. Wie bereits angesprochen, wird ein „Eigensinn des Leibes“ erlebt, der für die Person selbst ein gewisses Überraschungsmoment birgt. Exemplarisch sei Interviewpartnerin O zitiert, die nach etwa drei Jahren Übungsdauer erlebt hat, dass sie in einer beruflichen Belastungssituation gelassener reagierte: „Ich habe mich zwar geärgert, aber ich bin einfach ruhiger geblieben. Also ich konnte auch mit meinem Chef ruhiger sprechen [...], es war für mich einfach ruhiger, weniger belastend. Das ist das Schöne am Taiji, finde ich.“ (Int. O, S. 4). Es wird erkennbar, dass die Interviewpartnerin eine leibliche Reaktion an sich erlebt, die eine Differenz zu vorherigen Verhaltensweisen darstellt. Sie reagiert *von selbst*, „aus dem Leib heraus“ ruhiger, ohne sich hierzu kognitiv instruieren zu müssen. Diese Erfahrung lässt sich auch als eine Veränderung der situativen Responsivität auffassen: Der Leib befindet sich in einem durch die Praxis veränderten Zustand, hat sich ei-

nes vormaligen Musters entledigt, und zeigt hierdurch eigenständig ein verändertes situatives Antwortverhalten. Der Beschreibung der Verhaltensreaktion von Interviewpartnerin O ist zu entnehmen, dass ein (partielles) Freiwerden stattgefunden hat und dass ihr (hierdurch) ein „Untenbleiben“ möglich wird: Trotz eines gespürten Ärgers, erlebt sie eine Form der Ruhe und Entlastung („ruhiger, weniger belastend“).

Ebenfalls auf der Interaktionsebene beschreiben vor allem Praktizierende, die beruflich schwerpunktmäßig in interaktiven Situationen arbeiten, dass sie sich als *empfindlicher* erleben. Hier wird das leibliche Moment der Interaktion besonders deutlich. Die beschriebenen Veränderungen lassen auf eine verbesserte Einleibung des Anderen schließen. Interviewpartnerin P beschreibt eine Verbesserung ihres Vermögens, den Anderen leiblich zu verstehen („viel mehr zwischen den Zeilen“, „nonverbal“, „spüre“):

„Ich bekomme viel mehr zwischen den Zeilen mit als früher. Ich nehme nonverbal viel mehr wahr von meinem Gegenüber. Also für meinen Beruf hat das extrem viel gebracht für das Einfühlungsvermögen in der Gesprächsführung. Also ich spüre Dinge, Schwingungen, Befindlichkeiten. Ich sehe einem Kunden viel stärker an, was los ist, als früher, sehe die Fragen in seinem Gesicht. Das habe ich früher nicht so wahrgenommen. Die Aufmerksamkeit für andere, für meine Umwelt, das hat sich extrem [...] verbessert, würde ich sagen.“ (Int. P, S. 6).

Praktizierende, die in Heilberufen tätig sind, beschreiben eine Verbesserung des taktil-spürenden Einfühlungsvermögens. Interviewpartnerin A sagt, dass sie die „Energien des anderen besser spüren [kann] beim Arbeiten“ (Int. A, S. 14). Vergleichbares schildert Interviewpartner Q. Er versteht die verbesserte Spürfähigkeit im Außen als Ausdruck einer Aufwertung des Innen, der Ausweitung der spürenden Arbeit an sich selbst. „Wenn [...] ich mich mit dem Spüren beschäftige, mit meinem Spüren, dann merke ich auch, dass ich [...] im Wahrnehmen anderer, wie ich andere wahrnehme, auch anders damit umgehe.“ (Int. Q, S. 12).

Für die Einordnung der beschriebenen Entwicklungen sei nochmals auf den charakteristischen Interaktionsmodus der Taijiquan-Praxis verwiesen, den Linck (2016, S. 252) zusammenfassend als „Zweifühlung“ bezeichnet: Der Andere wird durch den eigenen Leib hindurch gespürt, in das eigene leibliche Spüren eingebunden.²²⁴ Zusammenfassend beschreibt Interviewpartner I diese Anforderung wie folgt: „Die Qualität, die ich habe zwischen meinem Unterarm und meiner Hand, dieselbe Qualität muss ich haben in der Verbindung zwischen meiner Hand und einer anderen Person.“ (Int. I, S. 9).

Mit Bezug auf die Positionen von Schmitz und Waldenfels wird deutlich, dass in der Erfahrung der Praktizierenden die Erweiterung des spürenden Außenbezuges von der eigenleiblichen Kultivierung ausgeht, d.h. die selbstbezügliche Verfeinerung des Spürvermögens erscheint als Voraussetzung, um auch in Außenbezügen (verfeinert) spüren und leiblich verstehen zu können. Nochmals mit den hier als typisch herausgestellten Momenten von Innen und Leere reformuliert, ermöglicht die spürende Zuwendung zum eigenen Innen bei gleichzeitigem Leer- bzw. Freiwerden von vorhandenen Mustern eine Offenheit, durch die sich das Einleibungsvermögen im Außen erhöht.

²²⁴ Vgl. hierzu auch Kapitel 4.1.3 und 5.2.2.

Insbesondere Üben, die intensiver Push-Hands praktizieren bzw. den Kampfkunst-Aspekt des Taijiquan betonen,²²⁵ schildern, dass sie die *Verhaltenslogik des Taijiquan in alltägliche Interaktions- bzw. Konfliktsituationen* übertragen. Erkennbar wird ein Verhalten, das den Intentionen des Gegenüber nachfolgt, das aber zugleich darauf ausgerichtet ist, die eigene Position bzw. den eigenen Boden zu halten (vgl. Kap. 6.2.2).

Die Praktizierenden L und S schildern eine Form der Interaktion, in der sie einen Selbstvollzug anstreben, der ungehindert neben dem Selbstvollzug des Anderen steht. Eine Selbstbewahrung erfolgt durch Abgrenzung der eigenen Position. Interviewpartnerin L beschreibt dies wie folgt: „Ich will, dass mir der andere meine Freiheit lässt, ich will aber auch dem anderen seine Freiheit lassen, und wir wollen beide unsere Erde nicht verlieren“ (Int. L, S. 8). Interviewpartner S stellt dar, dass er es schafft, seinen Selbstvollzug klarer von dem des Anderen abzugrenzen. Hier lässt sich wieder das Bemühen um Selbstbewahrung in der Sphäre des eigenen Innen erkennen (vgl. Kap. 6.2.2): „Gerade auch in Konfliktsituationen – ich nenne das ‚mein Hut, dein Hut‘ – [...] dafür trage ich Verantwortung, aber für den Teil trage ich keine Verantwortung. Das ist dessen Problem, nicht mein Problem.“ (Int. S, S. 10).

Interviewpartner J beschreibt, dass er sich in Konflikten bemüht, situativ ausgleichend zu agieren. Gemäß der Philosophie von *yin* und *yang* versucht er, durch das eigene Verhalten ein polar ausgeglichenes Verhältnis zwischen sich selbst und dem Gegenüber herzustellen. Er schildert seine Erfahrungen wie folgt: „Und wenn dann natürlich jemand *yang* gegen *yang* macht und zurückbrüllt oder so, dann entsteht daraus Aggression.“ (Int. J, S. 13). Dieses Reaktionsmuster umgeht er bewusst durch ein *yin*-orientiertes Verhalten, wobei er insbesondere das Moment des Unten betont („runterbringen“, „erdest“): „Du kannst eigentlich Aggression runterbringen, indem du einfach ruhig bleibst und absorbierst und erdest. Auch diese Gedanken, die von dem anderen kommen.“ (Int. J, S. 15).

Interviewpartner I beschreibt ebenfalls das Verhaltensprinzip der Selbstbehauptung im „anhaltenden Nachfolgen“, in dem der Impuls des Gegenüber aufgenommen und ausgleichend beantwortet wird. Auch bei ihm wird eine Betonung des Unten im Sinne des Nachgebens erkenntlich, das er zugleich als Führungsprinzip beschreibt. „[Du] arbeitest über den Kontakt und das Nachgeben im Kontakt. Und du gibst nicht nach, indem du fliehst, sondern indem du im Nachgeben die Führung übernimmst“ (Int. I, S. 10).

Ersichtlich wird in diesen Beispielen, dass über die Taijiquan-Praxis nicht nur eine leiblich-habituelle Formung stattfindet, aus der heraus sich das situative Antwortverhalten verändert. Die Praktizierenden reflektieren hiernach auch kognitiv die Bewegungs- und Verhaltensprinzipien des Taijiquan und setzen sie in der Lebenspraxis bewusst ein. Gleichwohl verdeutlicht sich, dass diese Kognitionen nur *aufgrund* des leiblich-habituellen bzw. – im Anschluss an Gugutzer (2006a) – leiblich-atmosphärischen Verstehens der Prinzipien verhaltensrelevant werden können, dass damit – wie die Frühen Schriften beschreiben – das „Wissen des (Leib-)Körpers“ Vorrang vor dem „Wissen des Herzens“ hat (vgl. Kap. 4.2.2).

Interviewpartner E und J beschreiben den Vorrang des leiblich-habituellen Vermögens bzw. des gegenwartsbezogenen leiblichen Seins auf der Basis von Push-Hands-Erfahrungen. In der Schilderung von Interviewpartner E wird nochmals deutlich, dass die subtile Selbstwahr-

²²⁵ Vgl. Int. A, B, E, I, J, K, L, N und S.

nehmung („besser kennenzulernen“) bzw. das Innen und Unten („des In-sich-Ruhens, des guten Stehens“, „voll bei mir“) mit einer Wahrung der eigenen Position („mich weniger selbst verlieren“, „Zentrum-Halten“) verbunden werden, so dass sich ein „Kämpfen-ohne-zu-kämpfen“ einstellen kann.

„Warum nutze ich nicht dieses körperliche Kämpfen, um mich selbst beim Kämpfen besser kennenzulernen? Und dann eben zu gucken, okay – wie kann ich beim Kämpfen mich weniger selbst verlieren, wie kann ich im Kämpfen weniger kämpfen? Wie kann ich im Kämpfen die Taijiprinzipien des Nicht-Kämpfens, des In-sich-Ruhens, des guten Stehens usw. – wie kann ich das hereinnehmen, dass das Kämpfen plötzlich zu Nicht-Kämpfen wird? [...] Und [ich] habe die total grundlegende Erfahrung gemacht, dass immer nur in den Momenten, wo ich voll bei mir war, ich plötzlich mit den zum Teil wirklich starken Gegenübers [...] umgehen konnte. Während in den Momenten, wo ich wieder mental ins Kämpfen reingegangen bin und angefangen habe zu überlegen: ‚Was kann ich jetzt hier machen?‘ [...] hat nichts funktioniert. Zack, lag ich auf dem Boden. [...] Das Grundlegendste ist mein Zentrum halten, und aus diesem Mein-Zentrum-Halten guck ich dann mal, was kann ich denn so machen mit der Situation.“ (Int. E, S. 11f.).

In einer vergleichbaren Schilderung von Interviewpartner J tritt zusätzlich nochmals das Moment der Leere bzw. der Offenheit hinzu, indem er beschreibt, wie er im Zustand von Innen und Unten („du selbst“, „in meiner Mitte“, „entspanne mich“) sich öffnet für den Impuls des Anderen („gibt mir Kraft“, „absorbieren“, „leite sie um“ etc.). Die Leere bzw. Offenheit ermöglicht eine flexible situative Antwort und hierdurch die Wahrung der eigenen leiblichen Mitte bzw. Position.

„Und die einzige Möglichkeit, mit verschiedenen Situationen umzugehen, ist eigentlich, du selbst zu bleiben. Also wenn ich mein Taiji mache, so wie ich es gelernt habe, ich entspanne mich, ich bin erstmal in meiner Mitte, dann spüre ich den Kontakt, und ich will dem anderen nichts tun, sondern der gibt mir Kraft, und ich lasse die halt durch, ich absorbieren sie oder leite sie um oder was auch immer, aber ich mache *mein* Taiji. Ich kämpfe nicht gegen den anderen, sondern wir üben miteinander. [...] Und das ist genau das: bei sich zu bleiben in so Situationen. [...] wenn dir jemand was antut, bist du nicht dort, wo der angreift, sondern bist einen Millimeter nebendran, das reicht dir schon, und dann kommt er aus dem Gleichgewicht“ (Int. J, S. 14).

Fasst man diese Interaktionserfahrungen zusammen, lässt sich erkennen, dass die habitualisierte Fähigkeit, die eigene Position zu wahren, nicht nur eine leibökologisch-gesundheitliche Dimension beinhaltet (vgl. Kap. 6.2.2), sondern auch eine sozial-interaktive bzw. sozial-ökologische: Das Vermögen, die eigene Position zu wahren, impliziert für die Praktizierenden, Andere in ihrem Selbstvollzug zu belassen, den Anderen „in seine eigene Kraft fallen“ (Int. B, S. 13) zu lassen. Man verhält sich flexibel, situativ angepasst und behauptet sich selbst, indem man in den Selbstvollzug des Anderen nicht eingreift, sondern den Selbstvollzug des Anderen durch das eigene Verhalten befördert.

Die leiblich-habituelle Arbeit entlang der Bewegungsprinzipien befördert demnach ein bestimmtes Muster sozialer Interaktion – ein Nicht-Kämpfen im Sinne eines Nicht-Eingreifens (*wuwei*) in den Selbstvollzug des Anderen.²²⁶

Zieht man die Erfahrungen hinzu, die als Ökologie des Selbst gefasst wurden (vgl. Kap. 6.2.2), beruht dieses Muster auf dem durch die Innenerfahrung, d.h. den Leib vermittelten Vermö-

²²⁶ Vgl. hierzu die Analyse von Brunozi (2011) zur daoistischen Selbstkultivierung, Kap. 4.5.2.

gen, gut für sich selbst sorgen, die eigenen Bedürfnisse wahren zu können. Verhaltensweisen der Anderen erscheinen vor dem Hintergrund eines habitualisierten Innen-Unten-Leer weniger gefährdend für die eigene Person. Es entsteht die Möglichkeit des Lassen-Könnens. „Früher war ich so alarmiert: Jeder hat was gegen dich, oder der eine oder andere, der mag dich jetzt nicht, oder der legt dir immer Steine in den Weg. Das ist Quatsch, eigentlich“ (Int. A, S. 17), beschreibt Interviewpartnerin A. Vergleicht man dieses Verhaltensmuster mit den Polen einer selbstlosen Selbstaufgabe und eines narzisstischen Egoismus lässt es sich in einem Dazwischen verorten: Es folgt der ethischen Maxime, sowohl die eigene Natur zu wahren, als auch die Natur des Anderen.

Der zuletzt zitierte Interviewausschnitt aus den Push-Hands-Erfahrungen von Gesprächspartner J stellt nochmals die leiblich-habituellen Fähigkeiten dar, die in dieser taijiquan-spezifischen Form der Interaktion zum Tragen kommen und die auch in den Frühen Schriften des Taijiquan betont werden: die mittig-zentrierte Körperhaltung, die Gelöstheit (im sinkenden Lösen bzw. der inneren Ruhe), das Spüren und die situative Wandlungs- bzw. Einpassungsfähigkeit.

Deutlich kommt hierin noch einmal die leibhafte Basis der Taijiquan-Praxis und der daraus resultierenden Interaktionen zum Ausdruck. Diese ist auch der vorgehend zitierten Interviewsequenz mit Interviewpartner E zu entnehmen. Die von ihm dargestellte Erfahrung illustriert, wie schnell in der Push-Hands-Situation die Bewegungsprinzipien aktualisiert werden müssen und wie sich Kognitionen hierin als hinderlich erweisen. Mit Bezug auf Linck und Böhle lässt sich von einer situativen „leiblichen Intelligenz“ bzw. einem „Wissen durch den Leib“ sprechen (vgl. Kap. 5.3.1). Die Situation muss aus dem Leib heraus intelligent, das heißt situativ angepasst, beantwortet werden, damit die Selbstbehauptung gelingt. Hierfür werden die universalen Eigenschaften des gelösten Stehens, der inneren Ruhe, des leiblichen Spürens und der flexiblen Einpassungsfähigkeit als maßgeblich erlebt – weniger jedoch komplexe äußere Bewegungstechniken oder strategische Muster. In der Praxis wird ein Habitus ausgebildet, für den weniger Handlungsprogramme bzw. standardisierte Verhaltensreaktionen charakteristisch sind, sondern ein „Wissen *durch* den Körper“ (Böhle, 2009) und situativ flexible Verhaltensantworten.

Dass diese leibliche Intelligenz nicht nur in sozialen Interaktionen, sondern auch im responsiven Verhalten in *Widerfahrnis-Situationen* im Alltag greift, zeigen drei Erfahrungen, die abschließend betrachtet werden sollen.

b. Erfahrungen in Widerfahrnis-Situationen

Interviewpartner I und J beschreiben Unfallsituationen, in denen sie ihr leibliches Antwortverhalten bewusst erlebt haben. Ihre Reaktionsweisen führen sie jeweils auf habituelle Veränderungen durch die Taijiquan-Praxis zurück.

Interviewpartner I beschreibt für sein Erleben von Mountainbike-Unfällen ein verändertes Zeitgefühl und ein Empfinden von Wachheit, die ihm die Möglichkeit einer angepassten Reaktion geben. Deutlich wird an seiner Beschreibung zunächst ein situatives Nachfolgen („nicht wehren“). Das veränderte Zeitgefühl wird hier wiederum als ein Ausdruck von Leere bzw. Freiheit von Gedanken oder emotionalen Spannungen ausgelegt, die ihm ermöglicht, offen auf die situativen Impulse einzugehen („kümmere dich“, „im Augenblick auf ganz viele Parameter achtest“). Die Möglichkeit „wach“ und offen zu reagieren, befördert zugleich ein weiteres Unten und Leer („gelassener bleiben“):

„Die Art, wie ich da absteige, ist so nach dem Prinzip ‚den Sturz gestalten‘, das heißt mich nicht wehren gegen den Sturz, sondern [sagen]: ‚Okay du fliegst und jetzt kümmere dich darum, wie du da aufkommst.‘ (...) In Grenzsituationen [...] steht die Zeit still, du hast eine ganz andere Zeitwahrnehmung. Und beim Taiji dadurch, dass du im Augenblick auf ganz viele Parameter achtest, hast du ein vertrautes Verhältnis zu anderen Zeitdimensionen. Das heißt, gerade in kritischen Situationen hast du scheinbar mehr Zeit und kannst dadurch gelassener bleiben. Wenn du wach bist, kannst du sofort reagieren und musst nicht schnell reagieren. Schnell reagierst du eigentlich immer nur, wenn du gepennt hast und bist eigentlich schon zu spät dran. Das war auch bei dieser Art von Stürzen.“ (Int. I, S. 12).

Interviewpartner J beschreibt vergleichbare Erfahrungen aus der sehr bewussten Wahrnehmung eines Auffahrunfalls. Auch hier lässt sich ein verändertes Zeitgefühl vermuten bzw. eine Form der Leere bzw. Offenheit für die situativen Impulse erkennen („sofort erkannt“, „miterlebt“), weil er sehr genau den Unfallhergang und seine leibkörperlich angepasste Reaktion erinnert. In seiner Reaktion werden wiederum die Momente von Leere und Unten erkennbar („loslasse“, „entspannt“, „nicht in Stress“):

„Bei mir war es so, dass dieser Aufprall – ich war nicht mit dem Nacken auf der Kopfstütze – aber der Aufprall, das hat bei mir im Körper drin genau das bewirkt, was wir da eigentlich trainieren im Taiji, dass ich loslasse, aber meine Verbindung halte im ganzen Körper. Und dadurch wurde dieser Schlag nicht einfach auf das Genick umgeleitet, sondern der ist durch den ganzen Körper so abgefedert worden. Und ich war auch irgendwie nicht so geschockt wie man normalerweise nach einem Unfall ist. [...] ich habe das ganz bewusst erlebt, ich bin entspannt geblieben, nicht in Stress gekommen, habe diese Situation eigentlich sofort erkannt, habe das miterlebt, also das Auto ist hinten auf die linke Ecke drauf, ist dann so [...] (zeigt Richtung) an uns vorbeigerollt nach dem Aufprall.“ (Int. J, S. 11).²²⁷

Interviewpartnerin P schildert eine andere Form der Widerfahrnis, eine Einbruchsituation, in der sie als Frau allein an ihrer Arbeitsstätte war. Auch sie schildert einen Zustand *relativ* entspannter Wachheit, in dem sie verschiedenste Parameter innerhalb eines kurzen Zeitfensters verarbeitet. Innenorientiert wird eine kontextbezogene Selbstreflexion erkennbar („was machst du“, „reicht dein Taiji“ etc.) und zugleich eine Form der Verhaltensflexibilität, die sich

²²⁷ Von den Dimensionen, die nach Böhle charakteristisch für erfahrungsgeleitet-subjektivierendes Verhalten in unwägbareren Situationen sind, wird an diesem Beispiel insbesondere das bildhafte Denken bzw. Erinnerungsvermögen deutlich (vgl. Kap. 5.3.1 bzw. Böhle 2009).

durch eine Leere im Sinne eines Freiseins von emotionalen Blockaden erklären lässt (nicht in „Schockstarre“ bzw. „Panik“):

„Ich saß dann wirklich und dachte: ‚Was machst du jetzt?‘ Also das lief wirklich innerhalb von Sekundenbruchteilen ab: ‚Was machst du jetzt? Wo kannst du raus?‘ Und ich wusste, ich kann nicht raus (aus dem Haus). Und dann dachte ich nur: ‚Reicht dein Taiji?‘ Und ich sagte: ‚Ja!‘, und bin raus (aus dem Raum). Also das war gar nicht überlegt, weiß du? Das fand ich spannend, das fand ich super spannend. [...] Das habe ich auch öfter gemerkt, dass ich in solchen ganz extremen Situationen [...] mein Verstand, mein Geist, unheimlich scharf ist. Also wo andere vielleicht in Schockstarre sind, läuft sofort – zack, zack, zack, zack: Welche Optionen hast du? Ich glaube das hängt auch damit zusammen. Das hatte ich früher nicht. Da wäre ich vielleicht in Panik ausgebrochen.“ (Int. P, S. 12).

Die Erfahrungsberichte lassen erkennen, dass Befragte mit langjähriger Übungsbiographie auch bzw. gerade in kritischen Situationen eine habituelle Verinnerlichung von Taijiquan-Prinzipien erleben und dass sich die erworbenen Eigenschaften und Fähigkeiten für sie von selbst *qua* Leib situationsgemäß aktualisieren. Den Schilderungen zufolge, trägt die Ausbildung eines Zustandes, der zugleich innere Ruhe, leibliche Entspannung bzw. Gelöstheit und Wachheit umfasst, dazu bei, dass in kritischen Situationen, die eine schnelle Reaktion erfordern, sich eine situative Responsivität einstellt, die im Besonderen zur Selbstbewahrung beiträgt.

Die Erfahrungsberichte vermitteln darüber hinaus nochmals das von den Befragten häufig beschriebene Präsenzgefühl: Durch die intensiviert gespürte Anwesenheit im eigenen Leib ist eine intensivierte Verschmelzung mit der Gefahrensituation bzw. eine intensivierte Einleibung der Situation und ihrer Parameter gegeben. Hierdurch wird wiederum eine Wachheit (Int. I) bzw. Bewusstheit (Int. J) bzw. geistige Schärfe (Int. P) in Bezug auf die Situation befördert. Bezogen auf Waldenfels' Konzept der Diastase als zeitlicher Verschiebung zwischen Widerfahrnis und Response, entsteht auf Basis der geschilderten Erfahrungen der Eindruck, dass diese sich im subjektiven Erleben verlängert – „die Zeit [steht] still“, wie Interviewpartner I formuliert. Zugleich erleben sich alle drei Befragten als innerlich relativ ruhig („gelassener“, „nicht in Stress“, keine „Panik“). Auch das erlebte Zeitgefühl lässt sich als Ausdruck der intensivierten Einleibung der Situation verstehen, aus der heraus ein situatives Kogieren möglich wird. In der vorherrschenden Wachheit bzw. Bewusstheit wird eine „Gestaltung“ der Situation möglich, eine „zielgerichtete Antwort“ anstelle einer bloßen Reaktion, auch wenn diese Antwort lediglich aus der blitzschnellen Aktivierung einer verinnerlichten Fähigkeit besteht, z.B. des leiblichen Loslassens beim Halten einer Verbindung (Int. J.).²²⁸

In *kurzer Zusammenfassung mit den anderen Kapiteln* zeigen die Erfahrungen der Langzeitpraktizierenden, dass das Üben von Taijiquan mit einer Vielzahl leiblicher Effekte verbunden wird. Zugleich wird deutlich, dass diese selbstbezügliche Arbeit am eigenen Habitus auch im Außen der Lebenspraxis ihre Wirkung entfaltet. Die veränderte leibliche Verfasstheit verändert den Zugang zur Welt und die Interaktion mit Anderem und dem Wirklichkeitsgeschehen. Die entwickelten Verhaltensweisen tragen zur Selbstbewahrung bei, zugleich aber auch zur Bewahrung von Selbstvollzügen Anderer.

²²⁸ Weil das Worauf des Antwortverhaltens, das zeitliche Moment und das Antwortverhalten selbst von den Befragten differenziert erinnert werden, erscheint der Einbezug der Responsivität von Waldenfels zusätzlich zu Schmitz' Konzept der Einleibung erfahrungsnah.

6.3 Bedingungen der Möglichkeiten

Aus Sicht der Forscherin weisen die Effekte, die die Praktizierenden in ihren Erfahrungsberichten darstellen, ein hohes Maß an Konsistenz innerhalb der Stichprobe auf, wenn sich auch die persönlichen Entwicklungsverläufe zum Teil deutlich voneinander unterscheiden. Für das Phänomen des leiblich-habituellen Wandels sowie die Erfahrungen von Entspannung/Gelöstheit und Orientiertheit, Selbstökologie und Veränderungen im Fremd- und Weltbezug finden sich jeweils Gruppen an Praktizierenden in der Stichprobe, anhand derer bzw. im Vergleich derer die identifizierten Kategorien und Phänomene klar herauszuarbeiten sind.²²⁹

Die Konsistenz der Effekte spricht in der hier vertretenen Ansicht für eine „ökologische Validität“ der Ergebnisse, d.h. eine „Gültigkeit im natürlichen Lebensraum der Untersuchten bzw. der Gruppe“ (Lamnek, 2005, S. 155). Durch diese stichprobeninterne Konsistenz erscheint es zugleich denkbar, dass die berichteten Effekte – wie von den Praktizierenden getan – dem Taijiquan zugeordnet werden können und nicht allein durch persönliche Entwicklungsprozesse, die unabhängig von der der Taijiquan-Praxis verlaufen, zustande kommen.

Bezüglich des vorgenommenen Zuschnitts der Kategorien und Phänomene wird nochmals auf die Grundlegung durch die Neue Phänomenologie verwiesen (vgl. Kap. 3.2.3), nach der Phänomene unter dem Vorbehalt der zeitlichen und personalen Relativität stehen bzw. stehen müssen: Weitere Forschung, die dieser Pionierstudie nachfolgt, kann zu anderen gut begründbaren Zuschnitten kommen. Insofern stellen die hier herausgearbeiteten Erfahrungsbereiche zunächst eine Annäherung an ein Verstehen von Taijiquan-Erfahrungen dar.

Jenseits der Konsistenzen gilt es in Kapitel 6.3 herauszuarbeiten, dass und inwiefern die Erfahrungsberichte der Praktizierenden zum Teil deutliche Unterschiede in den persönlichen Entwicklungsverläufen ausweisen, das heißt hinsichtlich

- der Anzahl der Effekte, die dem Taijiquan zugeschrieben werden, sowie der Themenbreite, die über die Übungsbiographie hinweg erlebt wird sowie hinsichtlich
- des Ausmaßes, in dem Taijiquan Eingang in die persönliche Lebenspraxis gefunden hat.²³⁰

Böhme (2003) weist darauf hin, dass Leiberfahrungen immer kontextuell zu fassen sind, und diese unter anderem historisch, kulturell und sozial variieren. Aus seiner Sicht muss eine Phänomenologie des Leibes nicht nur eine Beschreibung und Systematisierung von Leiberfahrungen leisten, sondern auch die Zusammenhänge von Erfahrungsweisen und Leibpraxis aufzeigen. Er fasst dieses Anliegen mit dem Begriff einer „genetische[n] Phänomenologie“

²²⁹ Für die Auswertung wurden induktiv Binnendifferenzierungen in der Stichprobe vorgenommen, vor allem nach

- a) der Übungsdauer (längere vs. kürzere Übungsbiographien von ≥ 10 Jahren bzw. unter 10 Jahren),
- b) den Einstiegsmotiven (vor allem problemorientierte Einstiege vs. nicht-problemzentrierte) sowie
- c) nach persönlichen Grundthemen, wie „Tendenz zur Kräfteverausgabung“, „Orientierung an Kampfkunst/Interaktion“, „Schmerzbewältigung bedeutsames Thema“ usw. Diese Segmentierung wird nicht differenziert dargestellt, weil die Fallzahl von $N = 20$ zu gering erscheint, um Untergruppen zu definieren, die über die Stichprobe hinaus verallgemeinerbar wären.

²³⁰ Wie beschrieben, spiegelt sich das Ausmaß der Lebensdurchdringung im erlebten „Habituierungsgrad“, d.h. der Frage, ob die Effekte des Übens sich verstetigt haben sowie in den unterschiedlichen persönlichen Verständnissen von Taijiquan (vgl. Kap. 6.1.1)

(ebd., S. 50; ohne Hervorhebung) zusammen. Diese teilt die den Phänomenen zugrundeliegende leibliche Praxis mit, „damit der Leser weiß, auf welche Weise er sich der genannten Phänomene versichern kann.“ (Ebd.).

Böhmes Anliegen kann in der vorliegenden Studie nur in Teilen entsprochen werden, weil der Vermittlungskontext des Taijiquan ausgeblendet wurde.²³¹ Gleichwohl können aus den Interviews potentielle Einflussfaktoren abgeleitet werden, die in der Steuerung der Praktizierenden selbst liegen. Die Faktoren wären im Rahmen weiterer Forschung zu überprüfen und gegebenenfalls zu ergänzen (vgl. Kap. 7.4).

Im Folgenden werden diese Faktoren im ersten Schritt erläutert. Im zweiten Schritt folgt ein Überblick, wie sie in der Stichprobe ausgeprägt sind. Im dritten Schritt sind kontrastierende Einzelfälle genauer zu betrachten.²³²

Über die Stichprobe hinweg lassen sich folgende *potentielle Einflussfaktoren* für unterschiedliche Erträge der Taijiquan-Praxis erkennen; diese können sich wechselseitig verstärken wie auch abschwächen:

- a. *Übungsdauer bzw. Länge der Übungsbiographie*: Die absolute Übungsdauer erscheint grundlegend dafür, Effekte des Taijiquan habituell zu verinnerlichen und nicht nur temporär zu erleben. Praktizierende mit längeren Übungsbiographien (etwa ≥ 10 Jahre) berichten in der Regel darüber, dass sich Effekte bei ihnen verstetigt haben. Zudem finden sich bei Praktizierenden mit langjährigen Übungsbiographien gehäuft Verständnisse von Taijiquan, die auf eine Lebensdurchdringung der Praxis hinweisen. Demgegenüber wird von Praktizierenden mit kürzerer Übungsdauer die Praxis eher funktional verstanden (z.B. als „Mittel“ oder „Bewältigungsstrategie“) bzw. als Auszeit vom Alltag, deren Wirkungen nicht dauerhaft anhalten.²³³
- b. *Übungsintensität*: Unter Übungsintensität wird verstanden, mit welcher Regelmäßigkeit und welchem zeitlichen Umfang die Praktizierenden üben. Intensiveres Üben charakterisiert sich durch eine regelmäßige Praxis, auch nur kurzzeitig, für sich alleine und bzw. oder im Unterrichten von Einzelnen oder Gruppen. Diese wird hier von einer unregelmäßigen bzw. sporadischen Praxis als weniger intensiver Praxis unterschieden, z.B. Üben im Urlaub, bei schönem Wetter im Freien. Zur Intensität trägt neben der Regelmäßigkeit auch der zeitliche Umfang der jeweiligen Übungseinheiten bei. Dabei scheint jedoch die Regelmäßigkeit von größerem Einfluss auf die Effekte als die jeweiligen Längen der Übungseinheiten.

Aus den unterschiedlichen Übungsintensitäten, die die Praktizierenden in der Stichprobe berichten, lässt sich als pauschales Muster erkennen, dass eine intensivere Praxis stärker rehabilitierend wirkt, als eine weniger intensive. Die Intensität der Praxis kann dabei auch eine insgesamt kürzere Übungsbiographie kompensieren, wie

²³¹ Es fehlt insbesondere die Reflexion der Rolle der Lehrenden bzw. der Interaktion zwischen Praktizierenden und Lehrenden für die Entwicklungsprozesse der Praktizierenden (vgl. Desiderata, Kap. 7.4).

²³² Methodologisch wird darauf hingewiesen, dass diese Faktoren aus den Darstellungen der Übenden *abgeleitet* wurden. Es wird also hier die Bezugsebene der Übungserfahrung verlassen. Da lediglich angestrebt wird, *potentielle* Einflussfaktoren als Bedingungen der Möglichkeiten aufzuzeigen, wurde auf eine kommunikative Validierung der identifizierten Kriterien im Kreis der Befragten verzichtet.

²³³ Der Befund der Langwierigkeit der Selbstkultivierung bzw. Rehabilitierung deckt sich mit Hinweisen aus den Frühen Schriften des Taijiquan sowie mit der Einschätzung von Bourdieu, nach der eine Habitus-Transformation einer intensiven „Gegendressur“ bedarf (vgl. Kap. 5.3.2 bzw. Bourdieu, 2001, S. 220).

das Beispiel von Interviewpartner E zeigt. Um ein umfassendes Spektrum an Effekten zu erreichen, erscheinen neben der Intensität auch andere Faktoren relevant, vor allem die hier sog. Offenheit der Praxis (vgl. Punkt f).

- c. *Üben unter Anleitung*: Hier ist unterschieden, ob regelmäßig (wöchentlich oder auch nur für gelegentliche Kurse/Unterrichtseinheiten) Lehrende aufgesucht werden oder ob vollständig ohne Lehrende praktiziert wird. In der Stichprobe üben fast alle Befragten unter Anleitung. Auch langjährig Praktizierende weisen in der Regel auf die Impulse hin, die sie aus regelmäßigen Fortbildungen erhalten. Demgegenüber bringen Praktizierenden, die dauerhaft ohne Lehrer*in üben, im Interview die Suche nach Impulsen durch Lehrende bzw. Andere zum Ausdruck.²³⁴
- d. *Einstiegsmotiv*: Bei den Einstiegsmotiven ist zu unterscheiden, ob die Praxis des Taijiquan problemorientiert begonnen wurde oder aus anderem Antrieb (Suche nach Bewegungsangebot, Anraten des Karatelehrers etc.). Dabei lässt sich in der vorliegenden Stichprobe erkennen, dass langjährig Praktizierende mit problemorientiertem Einstieg bzw. persönlichem Problemdruck zum damaligen Zeitpunkt häufig eine besonders hohe Identifikation mit der Praxis zeigen, indem sie diese als lebensdurchdringend beschreiben. Hier lässt sich der Schluss ziehen, dass eine erfolgreiche Bewältigung persönlicher Krisen die Loyalität gegenüber der Praxis befördern kann. Andere Faktoren, wie vor allem die Länge der Übungsbiographie und die Intensität des Übens, bleiben dabei vorrangig für die Nachhaltigkeit der Effekte; die persönliche „Bedürftigkeit“ alleine scheint nicht hinreichend für eine ertragreiche Praxis.
- e. *„Zulassen-Können“*: Hier wird differenziert, ob eine zulassende Haltung gegenüber einer umfassenden persönlichen Entwicklung zu erkennen ist oder ob innere Distanz gegenüber dem Taijiquan und den Einflüssen der Praxis gewahrt wird. Insbesondere der Vergleichsfall von Interviewpartnerin T zeigt, dass eine langjährige Praxis *per se* nicht hinreichend ist, um persönliche Entwicklung zu befördern. Vielmehr scheint für eine Selbsterziehung durch Taijiquan nicht nur das (äußere) Bewegungshandeln, sondern auch eine entsprechende innere Einstellung erforderlich. Hier ist nochmals auf Gebauer und Wulf (1998) zu verweisen, die für das mimetische Lernen die Identifikation mit dem Lehrenden bzw. dem zu Erlernenden als grundlegend erachten, nicht allein die Imitation (vgl. Kap. 2.2.1). Folgt man Brunozzi (2011), lässt sich erwarten, dass der Schüler auf die Impulse des Lehrers antworten muss, bereit sein muss, sich von ihnen durchdringen zu lassen (vgl. ebd., S. 65f.).
- f. *Offenheit der Praxis*: Hinsichtlich der Offenheit der Praxis geraten zwei Aspekte in den Blick: Zum einen ist zu unterscheiden, ob die Praxis teleologisch offen gehalten oder hinsichtlich ihrer Ausrichtung fokussiert ist, im vorliegenden Sample vor allem auf den Aspekt der Kampfkunst.
Zum anderen, und damit einhergehend, erscheint die Offenheit der Übungsinhalte bedeutsam. Die meisten Befragten berichten, dass sie vorbereitend oder ergänzend zu Taijiquan-Formen (und zum Teil Push-Hands Partnerübungen) auch Qigong bzw. andere meditative Praktiken ausüben. Die vorliegende Stichprobe vermittelt das Bild, dass eine umfassende persönliche Entwicklung im Zusammenhang mit einer teleolo-

²³⁴ Vgl. hierzu Int. N und S.

gisch und inhaltlich offen gehaltenen Praxis steht – bzw. umgekehrt, dass eine Fokussierung rein auf den Aspekt der Kampfkunst die Breite der erlebten Effekte limitiert.

Die dargestellten Faktoren finden sich übersichtsartig in der Stichprobe wie folgt ausgeprägt:

Tab. 1. Verteilung potentiell relevanter Einflussfaktoren

Interview	Geschlecht	Taijiquan-verständnis	Übungsjahre	Regelmäßig?	Anleitung?	Problemeinstieg?	Zulassen-Können?	Offenheit?
A	w	„Lebensgestaltung“	28	✓	✓	✓	✓	✓
B	w	„Ein Mittel“	8	x	✓	✓	✓	✓
C	w	„Lebensform“	18	✓	✓	x	✓	✓
D	m	Körperliches und Ruhiges	20	x	✓	x	✓	✓
E	m	„Tempel inmitten des Lebens“	10	✓	✓	✓	✓	✓
F	m	„Hilfsmittel“	25	✓	✓	x	(✓)	x
G	w	„Oase im Alltag“	5-6	x	✓	✓	✓	✓
H	m	Alltagsbezogene Kultivierung	19	✓	✓	x	✓	✓
I	m	„gelebte Philosophie“	23	✓	✓	✓	✓	✓
J	m	Umfass. persönliche Entwicklung	15	✓	✓	x	✓	✓
K	w	„Lebensart“	13	✓	✓	✓	✓	✓
L	w	„Prinzip“	10	✓	✓	(✓)	✓	✓
M	w	„Bewältigungsstrategie“	4	x	✓	x	✓	(✓)
N	m	Tut Seele gut	13	✓	x	x	✓	✓
O	w	„meditative Bewegungsform“	3	✓	✓	✓	✓	✓
P	w	„Lebenseinstellung“	18	✓	✓	✓	✓	✓
Q	m	„Lebensgefühl“	13	✓	✓	x	✓	✓
R	w	„Urlaub vom Alltag“	3	✓	✓	(x)	✓	✓
S	m	„Lebenselixier“	21	✓	x	✓	✓	x
T	w	„Alternative zu Sport“	20	x	✓	x	(x)	✓

Legende:

- ✓ zutreffend
- (✓) eher zutreffend
- x nicht zutreffend
- (x) eher nicht zutreffend

Aus der Übersicht lässt sich entnehmen, dass Praktizierende mit langjährigen Übungsbiographien (≥ 10 Jahre), die alle Kriterien erfüllen (Int. A, E, I, K, L, P), ein hohes Maß an Identifikation mit dem Taijiquan zeigen. Dies zeigen *erstens* die persönlichen Verständnisse von Taijiquan, in denen das Selbst- und Lebensdurchdringende der Praxis zum Ausdruck kommt. *Zweitens* berichten die Befragten über ein breites Spektrum an Effekten, das sie dem Taijiquan zuschreiben (vor allem Int. A, E, K, P; vgl. Einzelfallportraits Kap. 3.4.1). *Drittens* schildern die Befragten, dass sie Taijiquan-Prinzipien im Alltag bewusst abrufen, also auch ein „Üben im Alltag“ praktizieren, dieses auf den Alltag ausdehnen (vor allem Int. A, E, I, L, P). Ebenfalls erkennbar wird in der Übersicht, dass Übende mit kürzeren Biographien (Int. B, G, M, O, R) ein persönliches Verständnis von Taijiquan haben, das begrenzter in der Reichweite ist – Taijiquan gilt als funktionales Tool bzw. als Intervention mit temporärer Wirkung. Praktizierende mit langjährigen Übungsbiographien, bei denen ein oder mehrere Kriterien nicht gegeben sind (Int. C, D, F, H, J, N, Q, S), verstehen Taijiquan häufig auch als selbst- bzw. lebensdurchdringend (vor allem Int. C, J, N, Q, S) und praktizieren zum Teil auch im Alltag (vor allem Int. H, J, N, Q). Zumeist wird jedoch ein vergleichsweise geringeres Spektrum an Effekten dargestellt (vor allem Int. D, F, J, N, Q, S – alle männlich). Als Erklärungen für dieses Ergebnis erscheint *erstens* eine Geschlechtsspezifität in den Befunden plausibel, nach der Männer vorsichtiger in der Zuordnung von Effekten zum Taijiquan sind.²³⁵ *Zweitens* wird in Interviews mit Praktizierenden, die nicht aus einer persönlichen Krisenkonstellation heraus mit dem Taijiquan begonnen haben, zum Teil ein höheres Maß an Unabhängigkeit bzw. Distanz gegenüber der Praxis erkennbar²³⁶ als bei Befragten, die die Bewältigung persönlicher Probleme mit Hilfe des Taijiquan beschreiben. Interviewpartner H sagt beispielsweise abschließend über Taijiquan: „Es ist ein wunderschönes Add-on, das ich nicht missen möchte. Ich könnte auch ohne – aber es würde mir etwas fehlen.“ (Int. H, S. 14). *Drittens* scheint – wie unter Punkt f dargestellt – durch eine teleologische Fokussierung der Praxis die Möglichkeit einer Einengung der Effekte gegeben. Dies wird im vorliegenden Sample am deutlichsten in der Konzentration auf den Aspekt der Kampfkunst erkennbar (Int. F und S).

Unterschiedliche Konstellationen der genannten Faktoren können zuletzt drei „Extremfälle“ (Int. E, F und T) veranschaulichen. Die Fallbeispiele weisen darauf hin, dass neben den von den Praktizierenden selbst zu steuernden Faktoren auch äußere Einflüsse, wie Impulse durch Lehrende und die jeweiligen Lebensumstände, die Erträge der Taijiquan-Praxis mitprägen: Interviewpartner E nahm die Praxis aufgrund eines gesundheitlichen Problems auf. Über seinen Hauptlehrer lernte er das aus seiner Sicht Umfassende des Taijiquan kennen, „dass es wirklich zutiefst die gesamte menschliche Entwicklung von der Kampfkunst über die Meditation, über die Gesundheit“ (Int. E, S. 1) beinhaltet. Auf Basis dieser Erkenntnis übt er zum Interviewzeitpunkt seit 10 Jahren sehr intensiv, häufig mehrstündig am Tag, und organisiert sein Leben so, dass die Praxis hierin ausreichend Raum hat. Er schreibt dem Taijiquan eine Vielzahl an Effekten auf verschiedensten Ebenen zu, von gesundheitlich-selbstökologischen über soziale hin zu einer Effektivität seines Taijiquan in Wettkämpfen.

²³⁵ Eine rational abwägende Haltung gegenüber den Effekten des Taijiquan zeigen insbesondere Interviewpartner D und I. Interviewpartner I und auch Q thematisieren darüber hinaus Abgrenzungsprobleme zwischen den Effekten des Taijiquan und denen begleitender stiller Meditationspraktiken (vgl. auch Kap. 6.4).

²³⁶ Hierzu finden sich Hinweise in den Interviews D, H und J.

Interviewpartner F übt über den Zeitraum von 25 Jahren ebenfalls täglich für sich alleine. Er kam ohne persönliche Krise über seinen Karatelehrer zum Taijiquan. Zentrales Motiv ist für ihn, die Karatetechniken mit Hilfe des Taijiquan zu reflektieren, sie gesundheitlich schonender und effektiver zu machen. Bei ihm steht Taijiquan in einer Funktionalität für das Karate. Dies zeigt sich auch in den attribuierten Wirkungen, die vor allem eine gesteigerte Ökonomie und Ökologie in Bezug auf Karate bzw. auf seine Gesundheit umfassen. Im Vergleich zu Interviewpartner E ist das Wirkungsspektrum begrenzter. Auch in seiner Selbsteinschätzung wird eine Begrenzung deutlich: „Ich habe *nur* gelernt, dass ich eigentlich mehr auf mich aufpassen muss, dass ich mich mehr beobachten muss“ (Int. F, S. 9; Hervorhebung F.B.), beschreibt Interviewpartner F seine Haupterfahrung. Zwar berichtet er auch über Effekte, die über die Verbindung von Taijiquan, Karate und Gesundheit hinausgehen, jedoch in weit geringerem Ausmaß als Interviewpartner E.

Interviewpartnerin T hat vor 20 Jahren mit dem Taijiquan aus Interesse an chinesischer Kultur begonnen, gekoppelt mit einer ablehnenden Haltung gegenüber dem Sport. Bei ihr wird kein klares Ziel erkennbar, das sie mit Hilfe des Taijiquan erreichen wollte bzw. will. Ihre Übungsbiographie ist durch umzugsbedingte Wechsel von Taijiquan-Schulen und Lehrern charakterisiert. Für sich selbst übt sie unsystematisch im Alltag. Bislang nimmt sie keine dauerhaft verstetigten Effekte wahr; auch eine Schmerzproblematik hat für sie Bestand. Dass sie vergleichsweise wenig von der Praxis profitiert, führt sie persönlich auf die fehlende Verinnerlichung der Taijiquan-Prinzipien zurück: „Diese Philosophie [...] – das habe ich noch nicht umgesetzt.“ (Int. T, S. 6).

Zusammenfassend lässt sich aus diesen Konstellationen ablesen, dass die Ausprägungen der Taijiquan-Praxis und die Entwicklungsverläufe individuell sehr unterschiedlich ausfallen können. Neben äußeren Einflüssen ist zu vermuten, dass sich das „Antworten des Schülers“ auf das Übungsgut, vor allem durch Übungsintensitäten und Übungsziele bzw. Haltungen gegenüber der Praxis, auf die habituelle Selbsterziehung auswirkt. Gleichwohl bleibt auch in diesen drei unterschiedlichen Konstellationen das Grundmuster erkennbar, nach der der Praxis eine leiblich-habituelle Selbstformung zugeschrieben wird (bzw. das Potential hierzu, Int. T), die in andere Felder (Kampfsport, Leib- und Lebenspraxis) hineinreicht.

Für die Bedingungen der Möglichkeiten lässt sich aus den vorliegenden Befunden festhalten, dass es *voraussetzungsvoll* ist, durch Taijiquan eine umfassende Leibbemeisterung mit habituell verstetigten Effekten zu erreichen, so dass diese auf breiter Basis zur Ökologisierung der lebenspraktischen Vollzüge und der Veränderung sozialer und situativer Interaktionen beiträgt. Wie Einzelfälle belegen,²³⁷ bedarf es hierfür des langjährigen und/oder intensiven habituellen Trainings, verbunden mit einer Offenheit gegenüber einer persönlichen Entwicklung und einer Impulsgebung durch Lehrende. Initiale Differenz- oder Krisenerfahrungen mögen zwar zur Irritation bestehender Habitus beitragen und deren Transformation anstoßen, erscheinen aber nicht als hinreichend, diese auch zu auszubilden.

²³⁷ Vgl. vor allem Int. A, E, H, K, I, L und P.

6.4 Taijiquan – ein eigenständiger Erfahrungskomplex?

Im Verlauf der Arbeit wurde als charakteristisches Moment der Taijiquan-Praxis ein Sowohl-als-auch von Innen und Außen herausgestellt.²³⁸ Zum einen weist die Bewegungspraxis durch die leiblich spürende Arbeit ein relativ hohes Maß an Selbstbezüglichkeit auf, betont das Moment des Innen (vgl. v.a. Kap. 6.2). Zum anderen liegen auf zwei Ebenen Außenbezüge vor: Auf der Ebene der Bewegungspraxis bleibt die spürende Arbeit mit äußerlich sichtbaren Bewegungen verbunden (vgl. Kap. 2.2). Auf der Ebene der attribuierten Wirkungen gehen für die Praktizierenden lebenspraktische Effekte aus dem Taijiquan hervor (vgl. Kap. 6.1 und 6.2). Hierdurch entsteht ein weiterer Außenbezug.

Der Befund der Innen+Außen-Logik wurde in den Interviews erhärtet durch Vergleiche zwischen Taijiquan und anderen Bewegungs- und Meditationspraktiken.

Reflektiert man diese Vergleiche zunächst *methodisch*, ist anzumerken, dass sie nicht systematischer Bestandteil der Interviews waren. Zudem stellte die Ausübung weiterer Bewegungs- bzw. Meditationspraktiken – mit Ausnahme von vier Interviewpartnern, die mit langjähriger Erfahrung in einer weiteren Kampfkunst in die Stichprobe aufgenommen wurden – kein Rekrutierungskriterium für die Teilnahme an der Studie dar. Mithin ist das Merkmal der Ausübung weiterer Bewegungs- und Meditationspraktiken nicht im selben Maße kontrolliert wie die Taijiquan-Praxis. Deshalb mag die Validität von Erfahrungsvergleichen, die in den Interviews vorgenommen wurden, angezweifelt werden. Bei Vergleichen zwischen aktueller Taijiquan-Praxis und vormaliger Schulsportpraxis bzw. Sportpraxis in der Jugend (z.B. Int. T bzw. Int. K), ist etwa davon auszugehen, dass diese durch die Retrospektive verzerrt und durch fremdvermittelte Bilder von Sport überlagert sind.²³⁹

Gleichwohl werden diese Vergleiche auch im Sinne des ursprünglichen methodischen Ansatzes, einer Orientierung an der *Grounded Theory* (vgl. Kap. 3.2.1), als zweckmäßig erachtet, um das Verstehen von Taijiquan zu schärfen. Zieht man Waldenfels heran, lässt sich argumentieren, dass auch bzw. insbesondere vermeintlich einseitige Perspektiven, die die Befragten, z.B. zum Sport, vertreten, hierfür zuträglich sind: Es ist zu erwarten, dass vor allem solche Merkmale des Fremden (in diesem Fall Sport, Yoga, Stille Meditation o.ä.) akzentuiert werden, die dem Eigenen (in diesem Fall Taijiquan) entzogen sind. Es entsteht eine Grenzziehung, eine Präzisierung von Konturen, die zum Verständnis von Taijiquan beitragen kann.²⁴⁰ Gleichwohl – um dieses noch einmal hervorzuheben – ist mit der vorliegenden Stichprobenkonstellation kein systematisch-gleichrangiger Vergleich der Praktiken zu erwar-

²³⁸ Vgl. v.a. die Kapitel 2.2, 4.4, 6.1 und 6.2.

²³⁹ Den Interviews ist z.B. zu entnehmen, dass das Sportverständnis der Befragten vor allem auf die Erbringung körperlicher Leistungen fokussiert, wenn auch nicht notwendig kompetitiv. Als weitere Sinndimension, die mit Sport verbunden wird, klingt partiell die Förderung von Gesundheit an (Int. I, M, P und S). Auf meditative Aspekte von (Ausdauer-)Sport weist Interviewpartnerin M hin. Insgesamt bleibt das Spektrum der Sinndimensionen, die dem Sport zugeschrieben werden, begrenzt. So fehlen weitgehend das Moment von „Spaß“ bzw. „Freude“ an der Bewegung (Ausnahme Int. M) wie auch soziale Aspekte.

²⁴⁰ Dass eine überspitzte Akzentuierung des Fremden auch im umgekehrten Fall stattfindet, d.h. in einer Ausgrenzung des Taijiquan aus dem Eigenen, illustriert eine Schilderung von Interviewpartner I. Er empfand vor Beginn seiner Taijiquan-Praxis Taijiquan-Bewegungen, die in einem Buch illustriert waren, als „affig [...] das habe ich immer aus Spaß zur Veräppelung nachgemacht“ (Int. I, S. 2). Indem Taijiquan „zum Eigenen“ wurde, veränderten sich Grenzziehung und Wahrnehmung des Taijiquan.

ten.

Dafür, dass Vergleiche in die Analyse aufgenommen wurden, sprach aus methodischer Sicht ferner, dass Gegenüberstellungen von Praktiken von den Befragten häufig *ungestützt* in den Interviews vorgenommen wurden. Dem qualitativ-explorativen Vorgehen entsprechend, galt es, diese Vergleiche in der Gesprächsführung zu vertiefen, um der individuellen Logik der Befragten zu folgen. Vertieft wurde nur, sofern den Praktizierenden der Vergleich leicht fiel. Dies war zumeist gegeben, wenn die Befragten über einschlägige Erfahrungen in den jeweiligen Bewegungs- bzw. Meditationspraktiken verfügten.²⁴¹ Auch wenn durch dieses Vorgehen die Gespräche nur unsystematisch zum Erkenntnisgewinn beitragen, erscheinen die empirischen Ergebnisse konsistent genug, um sie in der Analyse vertiefend zu erörtern.

Insgesamt ist der folgenden Darstellung ein hypothetischer Charakter zu attestieren. Sie sollte im Rahmen weiterführender Forschung der Reflexion unterzogen werden (vgl. Kap. 7.4).

Betrachtet man die Befunde *inhaltlich* und fasst sie überblicksartig zusammen (*Abb. 2*), lässt sich erkennen, dass Taijiquan im Kanon anderer Bewegungs- und Meditationspraktiken eine relative Alleinstellung zugesprochen wird: Für Taijiquan werden die Momente der inneren, meditativ-spürenden Arbeit bei gleichzeitiger leibkörperlicher Bewegtheit und der Möglichkeit zur sozialen Interaktion im Rahmen der Partnerübungen als charakteristisch erachtet. Taijiquan wird von den Befragten als eine Meditationsform in Bewegung sowie auch in Interaktion dargestellt. Zu erkennen ist die beschriebene Verbindung von Innen und Außen. Hierdurch differenziert sich Taijiquan erstens vom Sport und von anderen Kampfkünsten, in denen – auf Basis der hier berichteten Erfahrungen – das meditativ-selbstbezügliche Moment und die Erfahrung von Ruhe bzw. geringer ausgeprägter Ortswechsel zurücktritt. Zweitens unterscheidet sich Taijiquan durch das Moment der Bewegtheit von Stillen, das heißt unbewegten Formen der Meditation. Und zum dritten hebt es sich gegenüber Yoga und Qigong ab, vor allem durch den Aspekt der sozialen Interaktion und ausgeprägtere Ortswechsel.

²⁴¹ In folgenden Gesprächen wurden Taijiquan und Sport thematisiert: Int. A, B, D, I, K, M, N, P, Q, R, S, T. Die Interviews F, H, N, und S behandelten Taijiquan im Vergleich zu anderen Kampfkünsten. Folgende Interviews trugen zu einem Verständnis von Taijiquan im Vergleich zum Qigong, Stillen Formen der Meditation oder Yoga bei: Int. D, L, K, N.

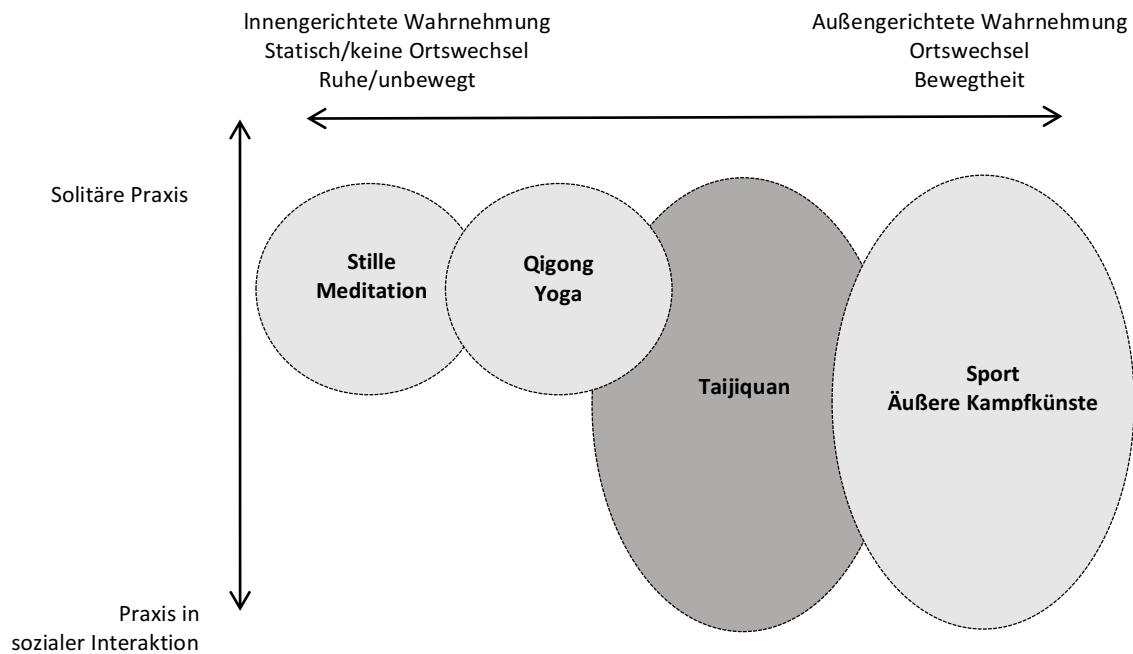


Abb. 2. Erfahrungsbasierte Differenzierung von Taijiquan

Die benannten Unterscheidungen sind im Folgenden anhand der empirischen Ergebnisse genauer zu betrachten.

a. Erfahrungsvergleiche zum Sport

Erörtert man zunächst die Vergleiche der Befragten zwischen Taijiquan und Sport, wird dem Sport ein höheres Maß an Außenbezüglichkeit in Wahrnehmung und Bewegungsverhalten attestiert.

Schlüsselt man diese Charakterisierung zunächst vom Taijiquan ausgehend auf, ist auf Kapitel 6.2 zu verweisen, in dem die relative Innenorientierung des Taijiquan Thema war: Den Interviews ist zu entnehmen, dass die Praxis auf der Erfahrungsebene ein leiblich spürendes Nach-innen-Kommen bzw. Bei-sich-Sein impliziert. Aus dem Vergleich zum Sport lässt sich eine weitere Dimension des Innen herauslesen, ein „Nach-innen-Holen“ bzw. „Bei-sich-Behalten“ von etwas. Wie genau dieses Etwas gefasst werden kann, soll in dieser Arbeit nicht ausführlich erörtert werden. Aus der Wortwahl der Befragten und in Einklang mit den Frühen Schriften des Taijiquan bietet sich das Konzept *qi* an. Auf der Ebene der gespürten Erfahrung erscheint Taijiquan als eine Praxis, die auf eine Sammlung nach innen gerichtet ist, während Sport eine Entäußerung impliziert, ein Freilassen von „Energie“, wie Interviewpartnerin R beschreibt.

„Ich gehe in den Ausdauersport, wenn ich das Gefühl habe, ich habe irgendwie zu viel Energie. Oder ich muss [...] Energie loswerden. Und im Taiji möchte ich eigentlich ja so ein bisschen alles [...] zurückfahren. Eher so das Gegenteilige. Alles Sammeln.“ (Int. R, S. 8).

Eine andere Formulierung, die genutzt wird, um eine Form der „Selbst-Entäußerung“ im Sport zu beschreiben, ist das Wort „sich auspowern“ (Int. A, M, R und T), das wiederum – aus dem Englischen übersetzt – ebenfalls auf die Erfahrung einer wie auch immer gearteten

Kraftabgabe verweist.²⁴² Analogie zu dieser Gegenüberstellung von Sammlung einerseits und Veräußerung andererseits weist die Vorstellung von *qi* als Dynamik auf, nach der sich *qi* zwischen den Polen der Verdichtung und Zerstreung bewegt (vgl. Kap. 4.1.1).²⁴³

Je nach persönlicher Situation, vor allem dem gesundheitlichen Befinden, der lebenspraktischen Beanspruchung und der persönlichen Einstellung ist das Prinzip einer Verausgabung, positiv oder negativ bewertet und stellt für die Befragten ein Motiv der Ab- bzw. Zuwendung zu sportiven Praxen im Vergleich zum Taijiquan dar. In der vorliegenden Stichprobe fällt auf, dass ein Sich-Verausgaben vor allem für Frauen ein Kriterium der Abwendung vom Sport hin zum Taijiquan darstellt, sofern sie sich in als fordernd empfundenen Lebensvollzügen befinden. Dies geht aus der Schilderung von Interviewpartnerin P hervor. Wie angemerkt, wird Sport in den Interviews primär mit den Prinzipien des Agonalen bzw. einer leibkörperlichen Leistungserbringung verbunden.²⁴⁴ Bei Interviewpartnerin P ist zu entnehmen, dass sie diese Sinndimension – in Bezug auf ihre eigene Lebenssituation – kritisch hinterfragt und für sie umgekehrt das „Nicht-leisten-Müssen“ sowie andersartige Zugewinne (z.B. an „Konzentrationsfähigkeit“) ansprechend waren:

„Ich habe halt ein sehr anstrengendes Leben gehabt, das mich sehr verausgabt hat. Und ich wollte mich im Sport nicht nochmal verausgaben, so wie andere sagen: ‚Oh, ich renn da Marathon und hinterher bin ich völlig fertig.‘ [...] Das fand ich eher eine Horrorvorstellung. [...] und ich fand einfach im Taiji so schön, dass man [...] nichts leisten muss, dass man alles so gut machen soll, wie man es kann. Und davon halt 70 Prozent. Das fand ich super. Hier wird nicht immer 150-180 Prozent abverlangt [...] also dieses Nicht-leisten-Müssen, das fand ich ganz toll und entspannend am Anfang. Das hat mir körperlich auch gutgetan. Und dann kamen eben diese Veränderungen [...]: Konzentrationsfähigkeit, Einfühlungsvermögen, und diese ganzen Dinge.“ (Int. P, S. 11).

Aus einer Schilderung von Interviewpartnerin T geht hervor, dass sie Leistung mit Konkurrenzdruck und hierdurch einer Außenorientierung im Sinne eines Gesehen-Werdens und einer Bewertung durch andere verbindet. Ähnlich wie Rienhoff (2016, vgl. Kap. 3.1) annimmt, liegt für sie der Vorzug des Taijiquan in der Selbstbezüglichkeit („für dich“), aus der heraus sich unter anderem das individuell passende Bewegungsmaß einstellt („so weit, wie du willst“). Auch wenn Sport und Taijiquan jeweils als leibkörperliche Praktiken zu charakterisieren sind, lässt sich – in der Terminologie von Schmitz – Sport als relativ körperorientierter interpretieren, sobald die Sichtbarkeit des Körpers bzw. der körperlichen Leistung von Bedeutung ist. Demgegenüber akzentuiert Taijiquan das leibliche Moment und die spürende Selbstreflexion, ohne Einflussnahme von außen.

²⁴² Den Schilderungen der Befragten zufolge erscheint diese Form der Energie umfassender als z.B. lediglich die verbrauchte Wärmemenge in Joule oder Kalorien.

²⁴³ Wie dargestellt, ist auch den Frühen Schriften des Taijiquan ein innerer Bewegungsprozess beschrieben, der auf das sog. Verbinden bzw. Aufnehmen von etwas einerseits und ein Öffnen bzw. Abschießen andererseits verweist (vgl. z.B. Kap. 4.1.6, Punkt b). Dieses Etwas wird dabei durch *qi* bzw. *jìn* konkretisiert (vgl. auch Kap. 4.2.2).

²⁴⁴ Zur Dominanz des Leistungsprinzips in Sport und Gesellschaft, vgl. auch Böhme (2003) bzw. Kapitel 5.2.3. Dass leistungsorientierter Sport als Synonym für westliches Sich-Bewegen verstanden und dieses hierdurch vergleichsweise einseitig interpretiert wird, mag auch mit dem Alter der Befragten zusammenhängen. Moderne erfahrungsorientierte Ansätze des Sich-Bewegens (vgl. Kap. 5.4) mögen in den Biographien der Befragten noch keine Rolle gespielt haben.

„Diese Leistung(sorientierung) – und deswegen habe ich auch Sport gehasst. Ich war immer die Langsamste in der Grundschule. Jeder hat gestöhnt, wenn es so Gruppen gab – es war immer mit Leistung – ich habe das gehasst. Und das ist das [...], was mir an Taiji als erstes klar wurde – Taiji, Qigong und dann auch Yoga – du machst es für dich und nicht für jemand anders. Und du machst so weit, wie du willst.“ (Int. T, S. 13).

Betrachtet man nochmals das Moment der Verausgabung, lässt sich aus Darstellungen von Interviewpartnerin A und K interpretieren, dass dieses mit dem Ausmaß an Ortswechselfeldynamik verbunden ist, das die jeweiligen Praktiken kennzeichnet. Interviewpartnerin A verwendet die Formulierung „körperlich in Bewegung“, wobei sich diese mit Bezug auf Schmitz als Ortswechsel des Körpers im Ortsraum fassen lässt (vgl. auch im Folgenden, Kap. 6.4.1). Auch Interviewpartnerin K hebt auf Basis ihrer Tenniserfahrungen die räumliche Bewegtheit gegenüber der relativen „Starrheit“ des Taijiquan hervor – auch wenn ihr der Vergleich zwischen den Praktiken insgesamt schwerfällt:

„Beim Tennis ist man immer in der Bewegung, weil der Ball eben kommt und man hat andere Regeln. Also das kann ich nicht vergleichen. Das kann ich jetzt schwer vergleichen. [...] Ich fand das Taiji erst mal starr, also statisch, weil man am Anfang ja noch nicht einen großen Teil der Form läuft.“
(Int. K, S. 8).

Bei Interviewpartnerin A fällt auf, dass sie am Ausmaß der Ortswechsel und deren Dynamik das Ausmaß des „Auspowerns“ durch die jeweilige Bewegungspraktik festmacht. Sie suchte „etwas Ruhigeres“, eine alternative Bewegungsform. Bezogen auf Taijiquan kann dies zum einen auf die langsamere Bewegungsausführung, zum anderen auf das relativ geringe Ausmaß von Ortswechseln des Leibkörpers in der Übung verweisen:²⁴⁵

„Ich bin natürlich eher ein beweglicher Mensch und bewege mich gerne, wollte aber eben nicht Marathonlaufen lernen, weil das war ganz abwegig, weil ich bin den ganzen Tag auch körperlich in Bewegung mit der (beruflichen Tätigkeit). Und dachte, das kann es jetzt nicht sein, dass ich das jetzt noch toppe oder Tennis spiele, oder andere Sportarten, sondern es war ganz klar, es musste etwas Ruhigeres sein. Ich bin auch vom Temperament her nicht so ein extrem dynamischer Mensch, der dann sich noch auspowern muss.“ (Int. A, S. 7).

Auch Interviewpartnerin R verwendet die Worte „was Ruhiges“ im Gegensatz zu „Auspowern“, wobei sie letzteres mit einem höheren Ausmaß an körperlichem Einsatz verbindet („muskelfordernde Sportart“). Auch diese Formulierung wird als Hinweis auf eine schnellere Bewegungsausführung bzw. ausgeprägtere Ortswechselfeldynamik in anderen „Sportarten“ ausgelegt:

„Habe eben was gesucht, wo ich mich entspannen kann und so bisschen den Kopf abschalten kann auch [...], was jetzt nicht so... ja, die muskelfordernde Sportart ist. Also, man kann auch durch Auspowern den Kopf frei kriegen. Das geht auch. Aber ich wollte was Ruhiges.“ (Int. R, S. 2).

²⁴⁵ Auch bei z.T. dynamisch und/oder großräumig ausgeführten Bewegungen im Chen-Stil oder in der Schwertform liegt der Wahrnehmungsfokus nicht auf dem Zielort, der mittels der leibkörperlichen Bewegung erreicht werden soll. Der Fokus der Wahrnehmung bleibt weiterhin spürend im leiblichen Zentrum. Zudem beinhalten die einzelnen Bewegungsbilder jeweils nur einzelne Schritte, die nach eigenem Maß ausgeführt werden. Die Schritte addieren sich „im Laufen der Form“ zu einer Strecke, die – mit relativ geringer ortsräumlicher Ausdehnung – um das Zentrum des Leibkörpers herum abgeschrieben wird. Durch die relativ geringe ortsräumliche Ausdehnung bei langsamer Bewegungsausführung erscheint zusammenfassend die Charakterisierung von Taijiquan als weniger bewegungsintensiv bzw. „ruhig“ stimmig.

Im Vergleich zu diesen Positionen berichten vor allem Männer, dass sie zusätzlich zur innenorientierten Arbeit des Taijiquan das Außengerichtete und Bewegungsintensivere als Komplementär suchen. Interviewpartner N beschreibt, dass er gelegentlich das „richtig Kämpferische und Sportliche“ (Int. N, S. 5) für sich braucht und zu diesem Zweck dann zum Beispiel Rad fährt. Auch vor allem jüngere Frauen betreiben parallel zur Taijiquan-Praxis Freizeitsport.²⁴⁶

Interviewpartner S schildert, dass ihm im Taijiquan das Nach-außen-Gerichtete sowie eine Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit gefehlt haben, weshalb er begonnen hat, zusätzlich Karate zu praktizieren. An seiner Schilderung wird ein Unterschied der beiden Praktiken nochmals in der „Kräfte-richtung“ (innen vs. nach-außen) bzw. der Ortswecheldynamik deutlich. Dabei erscheint Taijiquan wiederum eher stationär („um einen herumwabert“), während Karate Formen der Selbstentäußerung („die Sau rauslassen“, „Kampfschrei“, „äußert“) und Ortswechsel des Körpers impliziert („fliegt zwei Meter“). Die Pole des Stationären vs. Ortswecheldynamischen lassen sich in dieser Schilderung auch atmosphärisch deuten („Expressive“ vs. „Aura“):

„Und da [beim Taijiquan] hat mir eigentlich immer so ein bisschen – wie soll ich sagen – das Expressive gefehlt. [...] natürlich ist Taiji auch sehr expressiv. Wenn man da zuschaut und jemand macht das, ist das nicht nur schön anzuschauen, man sieht auch, wie da wirklich etwas herüberkommt. Aber – ich habe vorhin gesagt, die Sau rauslassen – also dass man wirklich mal nicht nur ins Schwitzen kommt, sondern Kime, Kampfschrei – all das wirklich mal sehen, wie eine äußere Kampfsportart aussieht, in der das Ganze eben nicht nur quasi als Aura um einen herumwabert, sondern wo sich das darin äußert, dass ich eben auf z.B. das Schlagkissen, das der andere hält, draufhau und der fliegt zwei Meter weit. Das muss dann irgendwann auch mal sein. Im Übrigen habe ich auch etwas gebraucht, rein als Herzkreislauf-Training.“ (Int. S., S. 8).

Er betont im Interviewverlauf vor allem den (gespürten) leibkörperlichen Nutzen, den er aus dem Karate zieht.

„Es ist schon so, dass [...] meine gesamte körperliche Leistungsfähigkeit, also speziell, wenn es um Herz-Kreislauf und so geht, das ist recht stark auf das Karate angewiesen. Also d.h. es verschlechtert sich, wenn ich es nicht habe. [...] Ich brauche einfach mehr Herz-Kreislauftraining, um mich auch noch körperlich wohler zu fühlen. Und das finde ich im Taiji untergeordnet.“ (Int. S, S. 18f.).

Demgegenüber beschreibt er Taijiquan abstrakter als „Lebenselixier [...] ein wirklich nicht wegzudenkendes Element meines Lebens“ (Int. S, S. 15f.).

Auch Interviewpartnerin M differenziert Taijiquan vom Sport als eher lebenspraktisch ausgerichtet, während Sport für sie eher leibkörperbezogen bleibt. Vergleichbar zu Interviewpartner S erscheint Sport hier als eine Praktik mit und *für* den Leibkörper, während Taijiquan eine Praxis darstellt, die zwar mit dem Leibkörper arbeitet, aber eher auf die Alltagspraxis zielt. Der Leibkörper wird als Mittler zur Lebenspraxis geformt.

„Sport ist eher so für den Körper [...] wenn ich da jetzt zum Aerobic gehe, dann ist das eher so, dass ich mich mal auspowere, und hinterher ein gutes Gewissen habe und mich dann gut fühle, und es Spaß macht. Und das Taiji ist eher [...] auf der Mentalebene. Danach fühle ich mich irgendwie wieder ge-

²⁴⁶ Unabhängig von den Männern mit anderen Kampfkunsterfahrungen (F, H, N, S) berichten die Teilnehmer*innen D, I, J, K, L, M, N, P und R, von – zumindest gelegentlich ausgeübten – Sport- bzw. Bewegungspraktiken neben der Taijiquan-Praxis.

stärkt, geistig, also dass ich die ganzen Herausforderungen des Alltags besser meistern kann, und das (Taijiquan und Sport) sind wirklich zwei unterschiedliche Ebenen für mich.“ (Int. M, S. 4).²⁴⁷

Fasst man die dargestellten Erfahrungsvergleiche zum Sport zusammen, lässt sich Taijiquan als äußerlich vergleichsweise weniger bewegungsintensive Praxis verstehen, weil sie durch eine akzentuierte Innengerichtetheit in der Wahrnehmung und eine relative geringe Dynamik in der Bewegungsausführung bei relativ geringem Ausmaß an leibkörperlichen Ortswechseln gekennzeichnet ist. Hierdurch erscheint es plausibel, dass sie als kräfte- bzw. selbstbewahrend und in ihren Wirkungen eher auf die Lebensführung zielend (als vorrangig auf die leibkörperliche Leistungsfähigkeit wirkend) wahrgenommen wird.

b. Erfahrungsvergleiche zu anderen Kampfkünsten

Interviewpartner S wurde als Studienteilnehmer mit einem langjährigen Erfahrungshintergrund in einer weiteren Kampfkunst rekrutiert. Nimmt man die Erfahrungen der drei weiteren Teilnehmer mit Erfahrungshintergrund in anderen Kampfkünsten hinzu,²⁴⁸ erscheint zunächst aufschlussreich, dass sie die äußeren Bewegungsabläufe und -anforderungen zum Teil zwischen Taijiquan und ihrer jeweiligen Vergleichskampfkunst als vergleichbar beschreiben.²⁴⁹ Gleichwohl kennzeichnen sie Taijiquan und die jeweiligen Vergleichspraktiken mit unterschiedlichen Attributen, so dass verschiedenartige Erfahrungskomplexe deutlich werden. Konkret wird Taijiquan als „weich“, „innerlich“ und „ruhig“ charakterisiert, die anderen Kampfkünste vor allem als „hart“ oder „äußerlich“.²⁵⁰ Diese Unterscheidungen werden auf verschiedene Aspekte bezogen, vor allem die Bewegungs- bzw. Interaktionsweise, den Habitus der Übenden wie auch die Übungsatmosphäre.

Interviewpartner F bezieht sich mit seiner Unterscheidung zwischen „weich“ und „hart“ zunächst auf die Bewegungs- bzw. Interaktionsweise im Kontakt zum Gegenüber. Erkennbar wird eine andere Interaktions- und Wahrnehmungsweise. Seine Schilderung wird so interpretiert, dass diese im Taijiquan durch die spürende Selbstregulation (z.B. „wo Sie merken“) und die Einleibung des Gegners gekennzeichnet ist, im Bemühen, diesen aus dem Gleichgewicht zu bringen (z.B. „habe ich ihn“). Der leibkörperliche Kontakt im Karate erscheint demgegenüber räumlich und zeitlich punktueller, räumlich distanzierter („Abstände“) und durch die Merkmale einer Bewegungsausführung geprägt, die sowohl spürbar als auch äußerlich sichtbar ist („Härte“, „schlägt“) und intentional reguliert werden kann („anders gemacht“). In seiner Formulierung erscheint Taijiquan eher „gefühlsreguliert“ bzw. spürend reguliert als intentional gestaltet.

„Push Hands, [...] wenn man das miteinander macht, gibt es so viele Stellen, [...] wo Sie merken, au, ich war zu nah gestanden oder mein Fuß war falsch gestanden oder so erwische ich ihn nicht. Also macht man ein bisschen rum: Diesmal stehe ich besser, diesmal habe ich ihn. Das Gefühl dafür ist im Taiji besser als im Karate. Weil da haben Sie immer die Gefahr, Sie verletzen jemand. Also werden schon mal Ab-

²⁴⁷ Vergleichbar äußert sich Interviewpartnerin R.

²⁴⁸ Die Stichprobe umfasst zwei Männer mit einer langjährigen Übungsbiographie im Karate (Int. F und S) bzw. Karate und Aikido (Int. N) sowie Kendo (Int. H).

²⁴⁹ Dies kann vor allem den Interviews F, S und auch H entnommen werden.

²⁵⁰ Diesen Beschreibungen folgend, werden die anderen Kampfkünste im Folgenden als „äußere“ Kampfkünste gefasst.

stände anders gemacht, damit nichts passieren kann. Oder die Härte. Niemand schlägt so hart auf einen Partner wie er sollte, aber dann kann er das später auch nicht.“ (Int. F, S. 8f.).

Auch Interviewpartner N bringt die Konzentration auf das Spüren im Taijiquan gegenüber der Anwendung von Bewegungstechnik bei mehr Geschwindigkeit im Karate zum Ausdruck:

„Dieses innere Arbeiten, das hat mich dann einfach irgendwo fasziniert. Man hat es gespürt natürlich, das da noch etwas Anderes da war, [...] beim Karate geht es ja auf Geschwindigkeit und auf Formalismus, bzw. auf Technik auch.“ (Int. N, S. 3).

Die leibkörperliche Kontaktform im Karate wird in diesen Aussagen im Vergleich zur (möglichst vollständigen) Einleibung im Taijiquan als relativ körper-oberflächlicher bzw. „aufprallend“ interpretiert, wie auch aus dem folgenden Satz herauszulesen ist: „Und es gibt auch genug Karateleute, die [...] wollen sich auspowern, die wollen einen gewissen Kontakt, man fegt jemand, man wirft jemand oder man trifft jemand und wird getroffen.“ (Int. F, S. 13).

Interviewpartner H bezieht sich in seiner Charakterisierung von „weicher“ und „harter“ Kampfkunst zunächst auch auf die jeweiligen Bewegungsanforderungen, die sich aus seiner Sicht in den leibkörperlichen Gewohnheiten niederschlagen, durch die Ausbildung unterschiedlicher Spannungsniveaus. Eine hohe Spannung impliziert hiernach Härte, eine geringe Spannung Weichheit. Die verschiedenartige Habitualisierung bringt für ihn tendenziell eine Unvereinbarkeit von harter und weicher Kampfkunst mit sich. Die hier sog. äußeren Kampfkünste benennt er als „Kampfsportarten“, was wiederum auf eine Erfahrungsnähe zum Sport im Allgemeinen hinweist – bei größerer Erfahrungsdifferenz zum Taijiquan.

„Das macht es auch furchtbar schwierig, von so einer Kampfsportart überzugehen auf dieses Weiche der weichen Kampfkünste wie dem Taiji. Die Gespantheit, die hast du anerzogen in vielen Jahren Training – die ist da. Du fühlst dich beim Kendo an gewissen Stellen wie (unv./eine Stahlfeder), und die entlässt du mit dem Schlag, und du ziehst sie mit der Rückwärtsbewegung wieder auf. Also es ist wie ein Uhrwerk, das ständig aufgezogen und wieder abgelassen wird. Das hast du im Taiji nicht. Im Taiji lässt du das Uhrwerk völlig beiseite, bist einfach nur entspannt und versuchst eben ganz locker und langsam und fließend diese Bewegung zu machen. Fließend sind sie (die Bewegungen) im Kendo auch, aber anders fließend – mit Kraft, mit Spannung“ (Int. H, S. 8).

Wie an anderer Stelle erörtert (vgl. 6.2 bzw. 6.2.1.), beinhaltet die Praxis des Taijiquan das habituelle Leerwerden bzw. Auflösen von Spannungszuständen. Wie zitiert, sieht Interviewpartner H hierin eine besondere Herausforderung, nicht nur für Praktizierende äußerer Kampfkünste, sondern auch Sportler*innen im Allgemeinen.

„Kampfsportler sind halt häufig sehr, sehr angespannt – Stichwort: innere Spannung beim Kendo, die du brauchst – und sind auch häufig geistig sehr angespannt, weil sie ganz andere Dinge erwarten. Wenn du jemanden holst aus dem Fußball oder [...] – nimm eine Sportart, welche auch immer du willst – du hast immer eine Grundspannung drin, und die rauszukriegen, ist furchtbar schwer.“

(Int. H, S. 13).

Interviewpartner F schildert auf einer anderen Ebene eine Spannungsdifferenz der Kampfkunstpraktiken. Diese nimmt er emotional in der Übungsatmosphäre wahr. Auch hier steht Taijiquan näher am Pol der Entspannung („lockere Atmosphäre“), während Karate näher am Pol der Spannung bzw. Disziplin steht („militaristisch“).

„Im Taiji wird bei mir gelacht im Training, [...] es ist einfach eine lockere Atmosphäre. Im Karate bringst du das fast nicht hin, eine lockere Atmosphäre. Also es ist alles ein wenig so militaristisch. Wobei mein Training immer noch nicht so militaristisch ist wie anderer Leute Training.“ (Int. F, S. 7f.).

Zusammenfassend zeigen die Vergleiche zwischen Taijiquan und den äußeren Kampfkünsten eine Gegensätzlichkeit, wie sie auch im Vergleich zwischen Taijiquan und Sport zum Ausdruck kommt: Insbesondere das Moment des Nach-außen-Gerichteten erscheint vergleichbar, indem die äußeren Kampfkünste als „expressiver“ – in den Worten von Interviewpartner S – charakterisiert werden. Gegenüber Momenten des Bewegungstechnischen und der leibkörperlich-atmosphärischen Spannung erscheint für das Taijiquan das relativ Leib- bzw. Spürorientierte sowie das Weiche bzw. Spannungsreduzierte in der Bewegungsweise wie auch in der Übungsatmosphäre charakteristisch.

Als Abgleich lassen sich Studienergebnisse von Kuhn et al. (2016) bzw. Kuhn und Macht (2014) heranziehen, die Faszinationsmomente von Taijiquan gegenüber Karate bzw. von Karate darlegen. In ihren Ausführungen wird erkennbar, dass zwar partiell Überschneidungen bei den sog. Top Themen gegeben sind, die ungestützt als am Taijiquan bzw. Karate faszinierend genannt werden.²⁵¹ Zentrale Themen, die für das Taijiquan als bedeutsam dargestellt sind – „Ruhe“, „Meditation“, „Energie“, „Entspannung“ (vgl. Kuhn et al., 2016, S. 12) – finden sich jedoch in deutlich geringerer Häufigkeit unter den Faszinationsmomenten im Karate (vgl. Kuhn & Macht, 2014, S. 142f.). Auch das Thema Gesundheit findet sich im Karate auf vergleichsweise niedrigerem Rang. Es lässt sich eine Übereinstimmung zu den hier gewonnenen Erkenntnissen konstatieren, insofern als die Betonung von Ruhe, Meditation, „Energie“ und Entspannung für Taijiquan charakteristisch erscheint.

c. Erfahrungsvergleiche mit anderen leiblich-meditativen Praktiken

In einigen Interviews wurde Taijiquan mit anderen leiblich-meditativen Praktiken, vor allem Qigong, Stillen Meditationsformen und vereinzelt auch Yoga verglichen. Die Mehrheit der Befragten praktiziert zusätzlich zum Taijiquan Qigong, vor allem zu Beginn der Taijiquan-Übungseinheiten, zum Teil auch in eigenständigen Sitzungen bzw. Kursen. Einige Befragte praktizieren ergänzend weitere Formen der Stillen Meditation.²⁵² Auf der *Erfahrungsebene* entstehen durch die ähnlichen Prinzipien der Praxen für die Befragten zum Teil Abgrenzungsprobleme. Insbesondere aus den Gesprächen mit den Praktizierenden I, P und Q geht hervor, dass sie den Anteil des Taijiquan an den persönlichen Erfahrungen und Entwicklungsprozessen nicht genau einschätzen können und auch die anderen Praktiken bzw. die heilberufliche Arbeit (Int. Q) hierfür verantwortlich sehen. Deshalb wurde ein Erfahrungsvergleich zu diesen Praktiken in den Interviews kurzgehalten, und es wurden vor allem auf Merkmale vertieft, die auch konstitutiv den jeweiligen Praktiken zugeordnet werden können. Auf der Ebene *konstitutiver Merkmale* weisen die Praktiken für die Befragten eine grö-

²⁵¹ Vgl. hierzu den Studienüberblick in Kapitel 3.1.

²⁵² Über Qigong-Erfahrungen bzw. eine Qigong-Praxis berichten die Befragten A, B, C, D, E, G, H, I, J, K, N, O, P, S über eine Meditationspraxis die Praktizierenden I, L, M, O und Q. Lediglich Interviewpartnerin R mit relativ kurzer Übungsbiographie, Interviewpartner F mit einem Kampfkunst-Fokus sowie Interviewpartnerin T berichten nicht über aktuell begleitende Praxen in anderen meditativen Techniken.

ßere Trennschärfe auf als auf der Erfahrungsebene. Für die folgende kurze Skizze gilt ebenfalls, dass sie Hypothesencharakter hat.

Im Taijiquan tritt für die Befragten im Vergleich zu Stillen Meditationsformen insbesondere der Aspekt der äußeren Bewegung hinzu, d.h. einer äußerlich erkennbaren Bewegung sowie von Ortswechseln im Raum. Dieser Unterschied des Taijiquan wird vor allem bei einem grundlegenden Interesse an Bewegung als bereichernd wahrgenommen und bietet einen Anreiz, mit dem Taijiquan zu beginnen. Von den Befragten D und L wurde bei Aufnahme der Taijiquan-Praxis die Verbindung aus Meditation und Bewegung bewusst gesucht.

Die Befragten K und Q sehen auch auf Basis ihrer Erfahrungen den Aspekt der leibkörperlichen „Arbeit“ im Taijiquan als charakteristisch an. Taijiquan umfasst für Interviewpartner Q eine Form der „Körperertüchtigung“ (Int. Q, S. 17). Vergleichbar differenziert Interviewpartnerin K auch Taijiquan gegenüber dem Yoga, weil sie das Stehen im Taijiquan als muskulär kräftigend erlebt: „Man steht ja sehr viel. Also man komprimiert ja auch sehr viel über diese tiefen Stände [...], durch die stabilen Haltungen sozusagen glaube ich schon, dass es mehr die Muskulatur unterstützt wie jetzt reines Yoga.“ (Int. K, S. 6).

Als weiteren Unterschied zwischen Taijiquan und Yoga sieht sie das Moment der Interaktion in den Partnerübungen, die aus ihrer Sicht besondere persönliche Eigenschaften fördern bzw. erfordern: „weil man [im Taijiquan] sehr klar aufgestellt sein muss, also mit sich und dem Gegenüber. Und beim Yoga ist es ja mehr, dass man [...] für sich selber mehr bleibt.“ (Int. K, S. 6f.).

Das Moment der Interaktion hebt auch Interviewpartner N als charakteristisch für Taijiquan hervor. In einem Vergleich zwischen Taijiquan und Qigong nimmt er letzteres persönlich als begrenzter hinsichtlich der Sinndimensionen wahr, weil es aus seiner Sicht auf der „Gesundheitsschiene“ (Int. N, S. 7) bleibt. Demgegenüber erlebt er Taijiquan als umfassender:

„Die Form ist es, und die Partnerübungen sind es, [...] all dieses gehört für mich so ein bisschen zusammen. Und die Auseinandersetzung natürlich auch, ja, mit dem Partner, mit Loslassen, Ängste abbauen und all diese Dinge, das ganze Containment ist da“ (ebd.).

Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen Taijiquan und anderen Bewegungs- und Meditationspraktiken können in weiterer Forschung überprüft und vertieft werden (vgl. Kap. 7.4). *Fasst man die hier erläuterten Befunde zusammen*, verfestigt sich das Bild, dass im phänomenalen Erleben für das Taijiquan die Verbindung von Innen und Außen charakteristisch ist. In der Selbstbezüglichkeit der Wahrnehmung und der Bewegungsausführung sowie der relativ geringeren Bewegungsintensität (in der Geschwindigkeit und im Ortsraum) differenziert das Taijiquan von westlichen Formen des Sports und äußeren Kampfkünsten. Durch die Momente von Bewegtheit und Interaktion ist es zugleich als außenbezüglich einzuordnen und hebt sich von anderen Formen der Leibesübungen, wie Stiller Meditation, aber auch Yoga und Qigong ab.

Im Folgenden wird über die Innenbezüglichkeit von Taijiquan anhand der Raumkonzepte von Schmitz vertiefend reflektiert. Es stellt sich die Frage, wie sich die in den Gesprächen dokumentierte relative Akzentuierung des Innen im Taijiquan theoretisch untermauern lässt.

6.4.1 Reflexion der Raumbezüge und des Leibverhältnisses im Taijiquan

In Kapitel 5.4.1 wurden aktuelle sport- und bewegungspädagogische Positionen und phänomenale Merkmale des Sports zusammengetragen. Diese können herangezogen werden, um komparativ die dargestellten Besonderheiten des phänomenalen Erlebens von Taijiquan vertiefend zu betrachten.

In aller Kürze wiederholt, wurde mit Bezug auf Trebels (2007) das Merkmal der Selbstbewegung aufgeführt, mit Bezug auf Grupe (1984) eine Variabilität im Leibverhältnis, die sich zwischen gelebtem und erlebtem Leib bewegt und die Vorstellung eines Überschreitens des Leibes impliziert. Zudem wurde darauf verwiesen, dass unter bildungstheoretischen und pädagogischen Gesichtspunkten die „Weltorientierung“ von Sport und Sich-Bewegen betont und Bildungspotential in der „bewegungsbezogenen Sachbegegnung“ (Laging, 2005, S. 296) bzw. einem „Weltverstehen-in-Aktion“ (Trebels 2007, S. 22) gesehen wird. In diesem Begründungszusammenhang, so wurde gefolgert, erscheint es plausibel, dass der Ausbildung von Bewegungsvermögen als Basis der Weltbegegnung besondere Aufmerksamkeit geschenkt wird sowie der Ausgestaltung von Bewegungs- als Erfahrungsräumen.

Diese Konzepte zum Sich-Bewegen sind im vorliegenden Kapitel mit erarbeiteten philosophisch-anthropologischen Denkfiguren der chinesischen Antike und konstitutiven Merkmalen der Taijiquan-Praxis zu vergleichen. Ziel ist es, über das empirische Material hinaus zu einem theoriegestützten Verstehen der phänomenal relativen Eigenständigkeit (v.a. der erlebten Innenbezüglichkeit) des Taijiquan beizutragen – auch um weiterführende diskursive Vergleiche zum Sport bzw. „westlich orientierten“ Bewegungsformen anzuregen.

Die Analyse greift auf die Raumkonzepte von Schmitz zurück, weil diese geeignet erscheinen, die relative Innenbezüglichkeit des Taijiquan genauer zu betrachten und hierbei erstens räumliche Aspekte und zweitens das Leibverhältnis der Praktizierenden in den Blick zu nehmen.

Die These ist, dass die Praxis des Taijiquan sich dadurch charakterisiert, dass der leibliche Richtungsraum dauerhaft die maßgebliche Raumstruktur der Praxis darstellt und eine orts-räumliche Ausrichtung für die Praxis von untergeordneter Bedeutung bleibt. Durch die beständige Verankerung im leiblichen Richtungsraum ist das Leibverhältnis im Taijiquan konstant und zugleich an den spürenden Leib gebunden.

Ruft man sich zunächst die Raumkonzepte von Schmitz (1990, S. 279-291 sowie Kap. 5.2.2) in Erinnerung, unterscheidet dieser phänomenal den sog. leiblichen Richtungsraum und den Ortsraum, der ihm zufolge im leiblichen Richtungsraum fundiert ist. Hierbei kennzeichnet er den leiblichen Richtungsraum als flächenlosen Raum. Dieser bleibt als absoluter Ort im Leib zentriert. Der Ortsraum hingegen ist durch Gliederung bzw. Flächigkeit charakterisiert. Hier bestimmen sich Orte durch Lagen und Abstände zueinander. Körper oder Gegenstände befinden sich an relativen Orten, sie werden in Relation zueinander verortet. Beiden Raumbezügen zugrunde liegt der bislang nicht erläuterte sog. „Weiteraum“, den Schmitz als absoluten Ort ungegliederter Weite konzipiert. Beispiele des Weiteraums sind für ihn das gespürte Klima oder das „Ganzfeld“ des blauen Himmels, aus dem sich der Leib als absoluter Ort abhebt, in den der Leib sich aber auch einfügt, indem etwa unwillkürlich ausgeführte Bewegungen, z.B. ein Recken oder Zurücklehnen, sich in ein gespürtes freies Rückfeld erstrecken (vgl. ebd., S. 280f.).

Um mit Hilfe dieser Konzepte als erstes die *Raumbezüge im Taijiquan* zu reflektieren, erscheint es zweckmäßig, auf die erläuterten anthropologischen Grundlagen der Bewegungspraxis zurückzugreifen. Während westliche Sport- und Bewegungspädagogik den Menschen in *bewegter Interaktion* mit der Welt konzipiert, ist der Mensch in der altchinesischen Vorstellung Teil der Trias aus „Himmel-Erde-Mensch“ und steht unter Maßgabe eines alldurchdringenden *qi* in *leiblich spürender Resonanz* zur Welt.²⁵³ Nach dieser Vorstellung erscheint es nicht notwendig erforderlich, dass der Mensch sich äußerlich erkennbar bewegt, um mit der Welt in einen Dialog zu treten. Vielmehr wird ein Zustand meditativer Ruhe als günstig für den Austausch mit der Welt verstanden, da hierdurch eine Intensivierung des leiblichen Spürens und des „lauschenden Erkundens“ möglich ist.

Bereits diese anthropologische Fokussierung auf das Spüren befördert im Taijiquan die Ausrichtung der Praxis am leiblichen Richtungsraum, weil der spürende Dialog im Außen nur durch das eigenleibliche Spüren hindurch bzw. durch Prozesse der Einleibung zustande kommen kann. Ferner leiten die Bewegungsprinzipien bzw. zentralen Konzepte der Taijiquan-Praxis die Praktizierenden zunächst an, sich spürend in ihrem leiblichen Richtungsraum zu orientieren und diesen strukturiert zu erkunden. Das Einüben der Prinzipien findet weitgehend im leiblichen Richtungsraum statt: Wie erläutert, gilt es innere Bewegungsflüsse entlang der vertikalen Leibkörperachse mit der Leibesinsel des *dantian* als gespürtem Zentrum wahrzunehmen und zu kultivieren.²⁵⁴ Durch die dauerhafte Fokussierung auf das *dantian* bleiben auch äußerlich erkennbare Bewegungen spürend im leiblichen Richtungsraum, im gespürten Zentrum des *dantian*, verankert und erstrecken sich von dort als leibliche Richtungen nach außen.

Die Bindung an den leiblichen Richtungsraum wird durch die Bewegungskonzeption des Taijiquan verstärkt. Folgt man den Frühen Schriften des Taijiquan, bewegt sich der Leibkörper durch *qi*, das der Vorstellung eines Zielzustandes folgt.²⁵⁵ Bewegung wird hiernach nicht „gemacht“, sondern „entsteht“. Durch dieses Entstehen-lassen von Bewegung lässt sich die Beschreibung der Übung als nicht-expressiv (Interviewpartner S, s.o. Kap. 6.4) verstehen: Bewegungen werden nicht aktiv und intentional ausgeführt, als „geformte und gestaltete Weltzuwendung im Rahmen einer Handlung“ (Bietz, 2005, S. 94), in Bezug auf ein im Ortsraum befindliches Ziel oder Gegenüber, sondern bleiben als Gesten zur Selbstbewahrung an das gespürte Zentrum des eigenen Selbst rückgebunden.²⁵⁶

Durch die Verhaftung im leiblichen Richtungsraum ohne ein intentionales Überschreiten bzw. Grenztesten der hierin vorhandenen Bewegungsmöglichkeiten ist auch nachvollziehbar, dass sich die Bewegungen an den spürend als „stimmig“ befundenen individuellen Bewe-

²⁵³ Vgl. Kapitel 4.1.1 bis 4.1.3.

²⁵⁴ Je nach Praxis können auch andere Lokale im Leib das Zentrum der Wahrnehmung bilden, oder diese können wechseln. Wichtig erscheint in diesem Zusammenhang lediglich, dass die Wahrnehmung spürend im Leib zentriert bleibt und nicht mit Hilfe der Sinnesorgane vorrangig nach außen gerichtet wird.

²⁵⁵ Zu dieser Form der Bewegungssteuerung, vgl. insbesondere Kapitel 4.2.1.

²⁵⁶ Vgl. Kapitel 6.2.1 zur Ökologie des Selbst sowie auch das daoistische Motiv einer Rückkehr zur Wurzel, Kapitel 4.5.2. In Responsivität auf eine Situation bzw. ein Gegenüber wird eine Bewegungsantwort situationsadäquat ausfallen. Sie wird jedoch nicht im Hinblick auf äußere Ziele bestimmt, sondern folgt (lediglich) selbstbezüglich dem Ziel der Selbstbewahrung.

gungsmöglichkeiten orientieren und – folglich – nach eigenem Maß ausgeführt werden.²⁵⁷ Ein Überschreiten des Leibes im Hinblick auf eine äußerlich zu bewältigende Bewegungsaufgabe (vgl. Kap. 5.4.1) ist in dieser Form des Sich-Bewegens konstitutiv ausgeschlossen. Phänomenal erscheint das Raumgefüge in dieser Art des Sich-Bewegens auch als „Raumdurch-und-für-mich“. Dies gilt grundlegend auch für die Übungsformen, in denen zwar bestimmte Schrittrichtungen anvisiert werden (z.B. Schritte in die Diagonale bzw. in eine bestimmte Himmelsrichtung). Gleichwohl bestimmen sich diese Richtungen nicht primär euklidisch bzw. in Bezug auf den Ortsraum (z.B. die Raumdiagonale oder die objektiv ermittelbare Himmelsrichtung), sondern bleiben durch den leiblichen Richtungsraum mit den hierin realisierbaren Bewegungsmöglichkeiten vorgegeben.

Mit fortschreitender Übungspraxis im Taijiquan verstärkt sich einerseits nochmals deren Selbst- bzw. Innenbezüglichkeit. Sobald eine Übungsform, oder auch nur Teile hiervon, erlernt sind, kann die Praxis sich auf die Übungsprinzipien und damit das innere Üben konzentrieren. Das Erlernen von Schritt- und Bewegungsfolgen tritt hinter das Studieren der Prinzipien zurück.²⁵⁸

Paradoxerweise erweitert sich andererseits gegenläufig mit dem Übungsfortschritt auch der Außenbezug der Praxis. Das Sowohl-als-auch von Innen und Außen akzentuiert sich. Wie in Kapitel 2 dargestellt, wird in der traditionellen Vermittlung, sobald die Prinzipien hinreichend ausgebildet sind, die Praxis in der Regel mit „äußeren“ Übungsaufgaben und -elementen angereichert. Zu den Individualformen treten Partnerübungen (*tuishou*) und Waffenformen hinzu. Bedeutsam in Bezug auf die Raumstrukturen erscheint, dass sowohl zum Partner als auch zur Waffe spürend-taktiler Kontakt besteht. Es handelt sich nicht um Objekte, die in einer Abstandsrelation zum Übenden im Ortsraum lokalisiert sind. Partner wie auch Waffen gilt es, in das bereits entwickelte leibliche Spüren zu integrieren, d.h. den leiblichen Richtungsraum auf diese hin zu erweitern. Diese Einleibungsaufgabe impliziert also keinen Wechsel der Wahrnehmungsform, indem etwa spürende Wahrnehmung von sinnesgebundener Außenwahrnehmung abgelöst wird, sondern das Außen wird durch den eigenen Leib hindurch gespürt, spürend mit diesem verbunden.

In Rückbindung an Schmitz lässt sich formulieren, dass in der fortgeschrittenen Praxis Elemente, die potentiell im Ortsraum lokalisiert sein können (Übungspartner und Geräte), bewusst eingeleibt werden. Elemente des Ortsraum werden nicht, wie in westlicher Sportpraxis richtungsräumlich „zurückübersetzt“ (Schmitz, 1990, S. 283; s.u.), sondern der leibliche Richtungsraum dehnt sich aus und erfasst diese Elemente. Eine ortsräumliche Orientierung mit hierin potentiell vorhandenen Objekten und ihren Lage- und Abstandsbeziehungen, bleibt für die Praxis weitgehend ohne Bedeutung.

Die Ausdehnung des leiblichen Richtungsraumes erfolgt in Orientierung am Weiteraum, indem eine unspezifische bzw. schwebend-offene Wahrnehmung eingeübt wird. Die im Zentrum des leiblichen Richtungsraums verankerte spürende Wahrnehmung wird unspezifisch in

²⁵⁷ Vgl. hierzu auch die zitierte Aussage von Int. T, „du machst es für dich und nicht für jemand anders. Und du machst so weit, wie du willst.“ (Int. T, S. 13). Ähnlich beschreibt Interviewpartnerin O die individuelle Bewegungsausprägung: „Es gibt keinen Leistungsdruck, bei jedem schaut es ein bisschen anders aus“ (Int. O, S. 16).

²⁵⁸ Vgl. hierzu Kapitel 2, insbesondere die Bewegungsprinzipien, Kapitel 2.2.3.

den ungegliederten Weiteraum ausgedehnt. Hierin kann sie jenseits des euklidischen Raumes raum- wie auch situationsübergreifend sein.²⁵⁹

Zieht man zum Vergleich *räumliche Merkmale der westlichen Sportpraxis* hinzu, ist festzuhalten, dass auch hier Richtungs- und Geschwindigkeitsbedingungen konstitutiv durch den leiblichen Richtungsraum festgelegt sind. Zugleich treten in den Bewegungsaufgaben Objekte sowie Lage- und Abstandsbeziehungen des Ortsraumes zu den richtungsräumlichen Gegebenheiten hinzu. Merkmal westlicher Bewegungspraxis sind Settings, in denen sich der Mensch in Interaktion mit Sport- oder Spielgeräten, Ziel-, Raummarkierungen und/oder anderen Akteuren intentional bewegt. D.h. es besteht intentional eine Bezugnahme vom leiblichen Richtungsraum auf den Ortsraum mit seinen für die Bewegungsaufgabe relevanten Objekten. Die leiblich-räumliche Qualität dieses Bezugs erscheint veränderlich, je nach Könnsstand des Sich-Bewegenden.

Der Anmerkung von Kolb (1997) folgend,²⁶⁰ erscheint es insbesondere in der Phase des Bewegungslernens funktional erforderlich, dass der Sich-Bewegende seine Wahrnehmung primär nach außen, in Schmitz' Terminologie am Ortsraum, ausrichtet, um die gestellte Bewegungsaufgabe zu lösen und einen Umgang mit den hierin auftretenden Widerständigkeiten zu finden. Es kann erwartet werden, dass er sich insbesondere in dieser Phase vom gespürten Zentrum des leiblichen Richtungsraums (partiell) ablöst und weitere Wahrnehmungsformen als das leibliche Spüren nutzt. Wie auch die Frühen Schriften darstellen, erscheint insbesondere das Sehen als Fernsinn bedeutsam für das situative „Aufklärungsvermögen“.²⁶¹ Mit der Verfeinerung des räumlich-kontextuellen Bewegungsvermögens kann jedoch davon ausgegangen werden, dass sich die Raumstruktur im subjektiven Erleben verändert. In dem Maße, wie die Bewegungskompetenz in Bezug auf die gestellte Bewegungsaufgabe zunimmt und die Gegebenheiten des Ortsraumes als weniger widerständig erlebt werden, werden Prozesse der Einleibung stattfinden. Die Objekte, Lage- und Abstandsbeziehungen des Ortsraum finden Einbezug in das eigenleibliche Spüren und werden in der gekonnten Bewegung zum Bestandteil des leiblichen Richtungsraumes. Es kommt zu einer „Verschmelzung“, einer vom Sich-Bewegendem subjektiv wahrgenommenen Einheit mit dem Sportgerät, der Um- und Mitwelt (vgl. Funke-Wieneke, 1997, S. 57-59 wie auch Schmitz, 1990, S. 283).

Franke (2008) weist darauf hin, dass „der Raum, die Bewegung und der Rhythmus nicht nur kontext-relevante Faktoren für den Körper [sind], sondern gleichzeitig auch immer konstitutive Bedingungen für die Ausprägung einer bestimmten Form von Körperlichkeit“ (ebd., S.

²⁵⁹ Vgl. zur Ausdehnung der spürachtsamen Wahrnehmung im Außen auch den Bewegungsmodus (Kap. 2.2.2). Dabei erscheint die Orientierung am Weiteraum eher ein Charakteristikum meditativer Praktiken im Allgemeinen als des Taijiquan im Besonderen. Vgl. hierzu z.B. die Meditationsübung, die Schmitz (1990, S. 280f.) für die Lama-Mönche darstellt sowie auch die zitierte Erfahrung von Interviewpartner E, der Weite im Denken mit Meditationspraktiken im Allgemeinen verbindet (vgl. Kap. 6.2.1). Auch die leibliche Fernkommunikation von Naturvölkern, die mit Bezug auf Schmitz (1967) anmerkend erwähnt wurde (vgl. Kapitelende 5.2.1), wird als Resultat der Ausdehnung spürachtsamer Wahrnehmung im Weiteraum ausgelegt.

²⁶⁰ Vgl. hierzu Kolb (1997, S. 129, Anmerkung 2 sowie S. 131). Kolb setzt sich hier kritisch mit dem Ansatz der Körpererfahrung im Sport im Stadium des Bewegungslernens auseinander und kommt zu dem Schluss: „Allenfalls der Könnler, der eine Bewegung meisterhaft beherrscht, kann seine Aufmerksamkeit in der Bewegung auf seinen Leib zurücklenken“ (ebd., S. 129, Anmerkung 2).

²⁶¹ Aufschlussreich erscheint in diesem Zusammenhang eine von Abraham (2011) erwähnte Studie, dass sich Sportlerinnen und Sportler gehäuft Laserbehandlungen unterziehen, um sich Wettbewerbsvorteile zu verschaffen (vgl. ebd., S. 38). Demnach wird eine Fehlsichtigkeit in diesen Kontexten als nachteilig empfunden.

16). Aufgrund ihrer Leibkörperbezogenheit eignen sich die Raumkonzepte von Schmitz besonders, um die Betrachtung abschließend mit leicht veränderter Perspektive auf das *Leibverhältnis* im Taijiquan und Sport zu lenken.

Mit Hilfe der Raumkonzepte von Schmitz lässt sich zunächst verstehen, warum Grupe (1984) und Funke-Wieneke (z.B. 1997a) für den Sport auf eine Variabilität im Leibverhältnis der Sich-Bewegenden verweisen. In der hier vertretenen Ansicht ist diese Variabilität durch die beschriebene Auseinandersetzung bzw. den Adaptionsprozess zwischen leiblichem Richtungsraum und Ortsraum mit den hierin objektiv vorliegenden Gegebenheiten bedingt.

Nutzt man die Formulierungen von Grupe (1984, vgl. Kap. 5.4.1), kommt es ihm zufolge im Stadium des Bewegungslernens zu einem Auseindertreten von Ich und Leib, der Leib wird thematisch bzw. „erlebt“, wenn er sich im Hinblick auf die einzuübende Bewegungsaufgabe als „sperrig“ erweist. In den Raumkonzepten von Schmitz reformuliert, findet in diesem Stadium eine Auseinandersetzung zwischen den Gegebenheiten im leiblichem Richtungsraum mit denen des Ortsraumes statt. Objekte, Lage- und Abstandsbeziehungen des Ortsraumes sind noch nicht eingeleibt.

Im Bewegungskönnen tritt der Leib für Grupe in der Wahrnehmung zurück, wird zum „gelebten Leib“ mit Hilfe dessen sportliche Leistungsziele erreicht werden können.²⁶² Ungeachtet anderer Erlebensemöglichkeiten der gekonnten Bewegung,²⁶³ lässt sich die gespürte Übereinstimmung zwischen Leib und Bewegungsbedingungen im Ortsraum als Resultat des Einleibungsprozesses verstehen. Gegebenheiten des Ortsraums sind in „richtungsräumliche rückübersetzt“ (Schmitz, 1990, S. 283).

Keht man abschließend mit der Betrachtung zum Taijiquan zurück, zeigt sich gegenüber dieser Variabilität das Leibverhältnis im Taijiquan als eindeutiger. Durch die bewusste und dauerhafte Verankerung der Praxis im leiblichen Richtungsraum erscheint ein Überschreiten des Leibes in dieser Bewegungspraxis nicht möglich. Das Spüren bzw. der spürende Leib stellen konstitutives Merkmal der Praxis dar.

Zugleich ist in dieser Spürorientierung bzw. der Aufwertung des „Innen“ (vgl. Kap. 6.2, insbesondere 6.2.2) der Grund der befundenen Selbstökologie zu sehen. Konstitutiv erscheint es ausgeschlossen, dass es im Taijiquan Zustände gibt, in denen eine Dissonanz zwischen Ich und Leib auftritt oder der Leib als „Werkzeugleib“ (Funke-Wieneke, 1997a, S. 87) im Hinblick auf eine zu lösende Bewegungsaufgabe überschritten wird. Ebenso wenig ist ein Zustand des Leibseins zu erwarten, in dem der Leib unauffällig im Hintergrund der Wahrnehmung bleibt.

Wie mehrfach angesprochen, lässt sich das Leibverhältnis im Taijiquan als ein nicht-intentionales Bewusstsein vom Leib beschreiben.²⁶⁴ Der Leib reflektiert sich dauerhaft selbst. Kolb (1997) schreibt über diesen Zustand, dass es „zu der eigenartigen Situation [kommt], daß der Leib nicht nur sinnhaftes Organ ist, sondern gleichzeitig selbst zum Gegenstand von Wahrnehmungsprozessen wird.“ (Ebd., S. 130). Böhme (2003) benennt diesen Zustand

²⁶² Wie in Kapitel 5.4.1 erläutert, argumentiert Grupe (1984) mit der Figur von Plessner und verwendet einen anderen und weniger präzise definierten Leibbegriff als Schmitz.

²⁶³ Vgl. hierzu die oben angeführte Anmerkung zu Kolb (1997) sowie auch Funke-Wieneke (1997 bzw. Kap. 5.4.1), der das Spüren des Leibes in der gekonnten Bewegung betont.

²⁶⁴ Intentionales Bewusstsein wurde verstanden als ein distanzierendes Ich, das „vom Leib Bescheid weiß“. Vgl. hierzu die Leibphänomenologien von Schmitz und Böhme, Kap. 5.2.2 und 5.2.3.

als „Leibbewusstsein“, das aus seiner Sicht durch das Erleben gekennzeichnet ist, dass das Bewusstsein in den Leib absteigt (vgl. ebd., S. 125).²⁶⁵

Wie dargestellt, weist Shusterman (2012) in seinem Begriff der reflektierten somatischen Wahrnehmung zugleich darauf hin, dass diese Wahrnehmungsform ein selbstregulatives Potential hat: „We are not only explicitly aware that we are breathing but also clearly conscious of our conscious awareness of breathing and of how that reflective consciousness affects our breathing and other dimensions of somatic experience.“ (Ebd., S. 198). Hiervon ausgehend, lässt sich Leibbewusstsein nicht nur als ein Ziel der Praxis verstehen, sondern zugleich als *Prinzip des Übungsfortschritts*. Treten in der eigenleiblichen Wahrnehmung Widerständigkeiten oder Fremdheitserfahrungen hervor (z.B. in Form von Spannungszuständen), regt die spürachtsame Zuwendung deren Regulation an. Das heißt, der Leib reflektiert und reguliert sich in der spürachtsamen Wahrnehmung, ohne dass hierfür eine kognitive Intervention erforderlich wäre. Der leiblichen Selbstüberschreitung in der Lösung eines äußeren Bewegungsproblems (westlicher Sport) steht ein Vorgehen gegenüber, in dem eigenleiblich Widerständiges in der spürenden Selbstbegegnung gelöst wird.

Zusammenfassend lässt sich das zuvor Dargestellte in unterschiedlichen Leitbildern zuspitzen, von intentionaler weltgerichteter Bewegung, einem *homo movens* im Sport, und einem *homo sentiens* im Taijiquan. Auf Basis der jeweils relevanten Raumkonzepte wird es als verständlich erachtet, dass Taijiquan als selbst- bzw. innenbezüglicher erlebt wird als die westliche Sportpraxis und auch sog. äußere Kampfkünste. Als Kern dieser relativen Innenorientierung im Taijiquan wird die Bindung der Praxis an den Leib bzw. den leiblichen Richtungsraum und das Konzept der Einleibung erachtet.

²⁶⁵ Vgl. Kapitel 2.2.2 und 5.2.3.

7 Zusammenfassende Ergebnisse und kritische Selbstreflexion

7.1 Ergebniszusammenfassung und Beantwortung der Fragestellungen

Nimmt man auf die in Kapitel 3.2.2 formulierten Forschungsfragen Bezug, ergibt sich zusammenfassend folgendes Bild:

Forschungsfrage a: *Welche Wirkungen bzw. Effekte schreiben mehrjährig Übende ihrer Praxis im Taijiquan zu?*

Zusammenfassend lässt sich erkennen, dass die Befragten dem Taijiquan eine *Vielzahl an leiblich-habituellen und lebenspraktischen Effekten* zuschreiben, die im Einzelnen in einer Zusammenfassung kaum zweckmäßig aufgeführt werden können. Diese Effektivvielfalt korrespondiert mit der von Kuhn et al. (2016) erhobenen Vielfalt an Dimensionen, die Praktizierende am Taijiquan fasziniert.

Nach den hier vorliegenden Erkenntnissen verbessern sich in der subjektiven Einschätzung der Befragten im Verlaufe der Übungsbiographien nicht nur Gesundheit, Wohlbefinden und Entspannungsfähigkeit. Vielmehr entstehen grundlegend veränderte Wahrnehmungs-, Haltung- und Verhaltensmuster. Die Veränderung leiblicher Basisgewohnheiten ermöglicht den Praktizierenden einen veränderten Umgang im Verhältnis zum Leib und zur eigenen Person wie auch im Fremd- und Weltbezug, mithin einen anderen Zugang zu sich selbst und zur Welt.

Die Befragten erleben die Ausbildung neuer Muster in einem Prozess zunächst erst temporär anhaltender Veränderungen, die sich über längere Übungsdauer hinweg zunehmend verstetigen, bis sie habituell ausgeprägt sind. Dieser Prozess wird hier als *Rehabitualisierung*, im Sinne einer dauerhaften Veränderung persönlicher Gewohnheiten, verstanden. Der Antrieb zur Transformation von Gewohnheiten lässt sich über das Prinzip der Krise, in den vorliegenden Fällen vor allem einer Fremdheitserfahrung im eigenen Leib (aufgrund von Schmerzen, Spannungen, Impulsivität etc.), verstehen. Die Erfahrung bzw. der Rückfall in Zustände der Selbstbefremdung regt die Fortführung der Übung an, bis der jeweilige Zustand dauerhaft überwunden ist.

Die Rehabitualisierung erscheint dadurch begünstigt, dass die Effekte, die dem Taijiquan zugeschrieben werden, ein hohes Maß an Universalität aufweisen. Die Praktizierenden entwickeln kein sportartspezifisches Bewegungsvermögen, sondern universale *leibhafte Life Skills*. Aufgrund ihrer Universalität reichen die Kompetenzen auf verschiedenen Ebenen in die Lebensführung hinein und können in dieser aktualisiert und verfestigt werden. Taijiquan kann durch die lebenspraktische Ausrichtung der Effekte als Beispiel einer Praxis gelten, die eine *leibliche Allgemeinbildung* im Sinne von Meinberg (2011; vgl. Kap. 5.4.4) ermöglicht bzw. eine leibliche Einübung in Lebensvollzüge (vgl. Böhme, 2003 sowie Kap. 5.2.3).

Der habituelle Zustand, den die Befragten ausbilden, ist durch eine *Aufwertung der Qualitäten von Innen, Leere und Unten* gekennzeichnet. Das Innen ist durch eine spürende Selbstbesinnung, eine Ausdifferenzierung des eigenleiblichen Spürens und eine Intensivierung der eigenleiblichen Präsenz aufgrund des Spürens geprägt. Der Zustand des Leibbewusstseins, als

eines leiblich-spürenden Bewusstseins seiner selbst, kann, vor allem bei langjähriger Praxis, dauerhaft die Alltagsvollzüge begleiten und anleiten.

Das Moment der Leere umfasst ein Freiwerden bzw. Freisein von Gedanken, Gefühlen sowie vormaligen Haltungs- und Verhaltensmustern. Hier wird eine Korrespondenz zu daoistischen Vorstellungen der Selbstkultivierung erkennbar, die den Wert des Leeren betonen. Eine Orientierung hin zum Unten lässt sich einerseits in leiblichen Erfahrungen eines Sinkens (v.a. Absinken des Aktionszentrums im Leibkörper) feststellen bzw. einer Bodenverhaftetheit (Standfestigkeit, Erdung als Ausdruck einer Einleibung des Bodens). Andererseits lässt es sich in beschriebenen Verhaltensweisen erkennen, die das Schwache, das Nachgeben einbeziehen sowie ein leibkörperlich untengerichtetes Ableiten von Belastungen. Auch hier scheint eine Korrespondenz zu altchinesischen Praktiken der Lebenspflege und insbesondere daoistischen Vorstellungen gegeben, in denen die sog. „Rückkehr zur Wurzel“ ein zentrales Moment darstellt.

Aufbauend auf den Qualitäten von Innen, Leere und Unten bilden die Befragten einen spezifischen Sowohl-als-auch Zustand aus, der hier mit „Gelöstheit und Orientiertheit“ gefasst wurde. Zudem entwickeln sie Verhaltensweisen, die eine Bewahrung des Selbst und der eigenen Vollzüge wie auch der Vollzüge anderer befördern.

Forschungsfrage b: *Wie strukturieren die Praktizierenden die erfahrenen Effekte? In welche zeitlich-chronologische Struktur bringen sie sie?*

Häufig wird eine zeitlich-übungsbiographische Strukturierung der Effekte von den Befragten spontan vorgenommen bzw. eine derartige Strukturierung fällt ihnen auf Nachfrage leicht. In der Gesamtsicht der verschiedenen übungsbiographischen Verläufe innerhalb der Stichprobe wird erkennbar, dass viele Befragte sukzessiv verschiedene persönliche Themen mit dem Taijiquan „bearbeiten“ bzw. in Verbindung bringen. Die *Themen wechseln bzw. modifizieren sich* über den übungsbiographischen Verlauf, wobei die Themengese und -entwicklung individuell geprägt erscheint, z.B. durch persönliche Dispositionen oder biographische Vorläufe vor Beginn der Taijiquan-Praxis. Das heißt, über die Gesamtstichprobe wird kein klares Entwicklungsmuster der Effekte erkennbar, ob etwa Effekte, die sich als leibkörperlich einordnen lassen einer Veränderung sozialer Interaktionsmuster vorausgehen oder umgekehrt.

Gleichwohl lässt sich erkennen, dass in den Entwicklungsverläufen eine Auseinandersetzung mit und eine *Annäherung an die* in den *Bewegungsprinzipien* bzw. den Frühen Schriften des Taijiquan abgebildeten Übungsziele stattfindet. Die individuellen Erfahrungen und Entwicklungen stehen unter den habituellen Normvorstellungen des Taijiquan und den dahinterstehenden philosophisch-anthropologischen Konzepten. Unabhängig von dem jeweils individuellen Entwicklungsverlauf wird aus den Interviews ein hoher Stellenwert deutlich, den die Entwicklung von leibkörperlicher Entspannung/Gelöstheit, innerer Ruhe, einer senkrecht-zentrierten Körperhaltung, eines subtilen Spürvermögens und eines anhaftend-nachfolgenden Interaktionsmusters einnehmen. Auf Basis der vorliegenden Befunde wird

die Einschätzung von Linck (2016) geteilt. „Wer [...] in die chinesische Kultur hineinwächst, wird sich diese Art, die Welt und sich selbst wahrzunehmen, einverleiben.“ (ebd., S. 252).²⁶⁶

Forschungsfrage c: *Hermeneutik des Taijiquan: Als was verstehen die Praktizierenden Taijiquan persönlich? Welche Bedeutung bzw. welchen Sinn schreiben sie der Praxis zu?*
Unterfragen: *Sofern persönliche Erfahrungen in anderen Bewegungs-/Meditationspraktiken vorliegen (Sport, andere Kampfkünste und/oder andere Leibesübungen): Als was werden diese verstanden? Welche Gemeinsamkeiten und Unterschiede werden im Vergleich zum Taijiquan gesehen?*

Der Prozess der zunehmenden Einverleibung von Taijiquan-Prinzipien spiegelt sich in den Verständnissen von Taijiquan. Bei langjährigen Übungsbiographien herrschen in der Regel Sinnzuschreibungen vor, die zum Ausdruck bringen, dass Taijiquan und die Bewegungsprinzipien Person und Leben weitreichend durchdringen. Der Bewegungspraxis wird Struktur- und Orientierungsfunktion für den Alltag und die Lebenspraxis zugesprochen. Pointiert lässt sich formulieren, dass die Praktizierenden nicht mehr Taijiquan als Bewegungspraxis betreiben, sondern *Taijiquan „sind“*. Taijiquan wird hier z.B. als „Lebensform“ (Int. C), „Prinzip, [...] nach dem ich leben möchte“ (Int. L) verstanden. Unter Einbezug der individuell-transformatorischen Effekte der Praxis (s.o., Forschungsfragen a und b) werden diese Auslegungen in der vorliegenden Arbeit mit dem Begriff von Taijiquan als einer *leibhaften Lebenskunst* zusammengefasst.

Im Vergleich hierzu hat Taijiquan in kürzeren Biographien für die Befragten die Bedeutung einer *temporär wirksamen Selbstintervention* bzw. einer Möglichkeit zur Selbstregulation, die sich zumeist auf spezifische Probleme (z.B. die Reduktion von Schmerzen oder die Bewältigung persönlich schwieriger Situationen) bezieht.

Im Vergleich zu anderen Bewegungs- und Meditationspraktiken, charakterisiert sich Taijiquan zum einen durch eine *relativ stark ausgeprägte Innen- bzw. Selbstbezüglichkeit* der Praxis, zum anderen durch eine *Bewegtheit, die vergleichsweise ruhig ist*, mit relativ gering ausgeprägten Ortswechseln. Im Vergleich zu anderen Bewegungs- und Meditationspraktiken erscheint die bekannte Bezeichnung als „Meditation in Bewegung“ passend. Die Innenorientierung teilt das Taijiquan nach den vorliegenden Befunden mit Leibesübungen wie Qigong, Stiller Meditation oder Yoga, wobei dem Taijiquan Alleinstellung aufgrund des Ausmaßes an äußerer Bewegung, der Ortswechsel im Raum und des Aspektes der sozialen Interaktion zugeschrieben wird. Aufgrund relativ weniger Aussagen in den Interviews zu anderen meditativen Praktiken und des Umstandes, dass die Befragten erfahrungsbasiert zum Teil Abgrenzungsprobleme zwischen diesen Praktiken und Taijiquan haben, erscheint ein zusammenfassender Verständnisvergleich auf Basis der vorliegenden Befunde nicht möglich.

Sport und sog. äußere Kampfkünste lassen sich auf der Basis der vorliegenden Befunde thesenartig als relativ körper- und bewegungsintensivere und hierdurch außenorientiertere Praktiken als Taijiquan charakterisieren. Mit Sport wird eine Außenorientierung in der leibkörperlichen Wahrnehmung (Ortsraumorientierung und Leistungserbringung für andere)

²⁶⁶ Es lässt sich hier nochmals auf die Frühen Schriften des Taijiquan verweisen, in denen verschiedene dieser Eigenschaften in der folgenden habituellen Grundfigur zusammengefasst werden: „zentriert und gerade, ruhig und gemütlich [...]. Von alleine stehen und selbstständig sein.“ (Gu Liuxin, zit. nach Landmann, 2005, S. 208).

sowie eine Bewegungsintensität mit Ortswechselform verbunden und – hiermit einhergehend – eine Veräußerung von leibkörperlichen Kräften. Demgegenüber erscheint für das Taijiquan die innere Sammlung, die selbstbezügliche Arbeit an und Beschäftigung mit dem Leib und dem eigenen Selbst charakteristisch. Es findet nicht in erster Linie eine „bewegungsbezogene[...] Sachbegegnung“ (Laging, 2005, S. 296) statt, sondern eine „spürende Selbstbegegnung“. Zentraler räumlicher Bezug des Taijiquan ist der leibliche Richtungsraum sowie nachgeordnet der Weitraum. Die Bewegungsaufgaben im Sport implizieren eine individuelle Vermittlungsaufgabe zwischen Ortsraum und leiblichem Richtungsraum. Akzentuiert stellt sich Sport aus den vorliegenden Befunden als (Leib-)Körper- und Bewegungspraxis dar, während Taijiquan sich als selbsttransformatorische Leibesübung zum Zwecke der Lebensführung charakterisieren lässt.

Forschungsfrage d ist mit den Antworten zu a bis c beantwortet.²⁶⁷

Forschungsnebenfragen e: *Welche interindividuellen Unterschiede zeigen sich in den beschriebenen Effekten und in den Taijiquan-Verständnissen? Wie lassen sich diese Unterschiede erklären? Welche Bedingungen der Möglichkeiten lassen sich in den jeweiligen Fällen erkennen?*

Wie unter b geschrieben, zeigt sich im Vergleich zwischen den Praktizierenden, dass die Verläufe der persönlichen Entwicklungen individuell sind, dies zum einen hinsichtlich der Themen bzw. Effektdimensionen, die berichtet werden. Einzelfälle zeigen, dass die Übungsbio-graphie und die wahrgenommenen Effekte in besonderem Maß von spezifischen persönlichen Einzelthemen (z.B. dem Umgang mit Schmerzen, dem Verhalten in sozialen Interaktionen oder dem Umgang mit den eigenen Kräften) geprägt sein kann. Gleichwohl konvergieren die Ergebnisse über die Stichprobe hinweg in den leiblich-habituellen Zielvorstellungen, die mit dem Taijiquan verbunden sind. Vor allem die Ausbildung von innerer Ruhe, Konzentrationsfähigkeit bzw. Strukturiertheit und Spürfähigkeit sowie das Lösen von Schmerz- und Spannungszuständen wird von vielen Befragten beschrieben.

Zum anderen zeigen sich interindividuelle Unterschiede in der Stichprobe darin, wie weitreichend und umfassend die Veränderungen in der Gewohnheitsbildung sind. Finden sie zum Teil nur auf einzelnen Ebenen statt (z.B. in der Auflösung von Schmerz- und Spannungszuständen), erreichen sie in anderen Fällen mehrdimensional die ganze Person und den Lebensvollzug. Folglich unterscheidet sich das Ausmaß, in dem Taijiquan in die Lebensführung hineinreicht, was nach den vorliegenden Ergebnissen mit unterschiedlichen Bedeutungszuschreibungen zum Taijiquan einhergeht.

Wodurch die interindividuellen Unterschiede zustande kommen, lässt sich auf Basis der vorliegenden Studie nicht umfassend klären; dies insbesondere, weil Einflüsse der Taijiquan-Vermittlungspraxis in der Konzeption der Befragung ausgeblendet wurden.

Nach den vorliegenden Erkenntnissen wirken sich vor allem die *Übungsdauer, die Übungsintensität sowie eine Offenheit* gegenüber den Prinzipien und der zugrundeliegenden Philosophie der Bewegungspraxis auf die Breite und die Reichweite der Effekte aus. Eine mehrdi-

²⁶⁷ Diese Forschungsfrage doppelte sich in Kapitel 3.2.2, weil dort systematisch zwischen forschungsleitenden Fragen innerhalb der Feldphase und der Analyse unterschieden wurde.

mensionale Ausweitung der Effekte findet sich tendenziell eher in längeren, intensiveren und offen angelegten Übungsbiographien.

Deutlich erkennbar wird dabei, dass eine Transformation persönlicher Wahrnehmungs-, Haltungs- und Verhaltensmuster eines langfristigen und intensiven habituellen Trainings bedarf. Nach den vorliegenden Erkenntnissen kann sie weder durch kurzfristige Differenzenerfahrungen erreicht werden, noch lediglich durch ein ungerichtetes Spüren des Leibes im Sinne des didaktischen Ansatzes der Körpererfahrung im Sport.

7.2 Einordnung der Ergebnisse

Zusammenfassend zeigt sich Taijiquan in den vorliegenden Befunden als eine *Synthese aus Gesundheitspraxis, Philosophie und Kampfkunst*, die in Form einer „Selbstverteidigung als Selbstbewahrung“ lebenspraktisch zusammengefügt wird. In dieser vollzugsorientierten Zusammenführung wird der entscheidende Aspekt der in Kapitel 2.1 erwähnten Mehrdimensionalität des Taijiquan gesehen. Im Zentrum steht eine Bewahrung der eigenen Person in Alltags- und Lebensvollzügen, für die es eines Sowohl-als-auch bedarf: Pflege der Gesundheit bzw. der Kultivierung der leiblichen Verfasstheit sowie Einverleibung philosophischer Konzepte. Aufgrund der Lebens- bzw. Alltagsnähe bei zugleich selbsttransformatorischem Gehalt der Praxis wird Taijiquan hier, in Anlehnung an antike europäische Auslegungen von Lebenskunst, mit dem Begriff einer leibhaften Lebenskunst gefasst.

Ordnet man das Konzept einer leibhaften Lebenskunst, die auf der Arbeit mit und an dem spürenden Leib beruht und sich lebenspraktisch auswirkt, *erstens* in die erläuterten Vorstellungen von *Selbstkultivierung und Lebenskunst* ein (vgl. Kap. 4.5 und 5.1), erweist sich dieses im Vergleich zu (alt-)chinesischen philosophisch-anthropologischen Vorstellungen und Konzepten der Selbstkultivierung als wenig neuartig. Vielmehr ist eine Selbstkultivierung, die zu einem anderen leiblichen Zur-Welt-Sein führt, in den Vorstellungen insbesondere der daoistischen Schule dargelegt (vgl. Kap. 4.5.2).

Zieht man demgegenüber gegenwartsbezogene westlich-europäische Konzepte hinzu, erscheint bei uns das Konzept einer leibhaften Lebenskunst als *Desiderat*. Auf dieses weisen die Arbeiten von Shusterman (2001, 2007, 2012), Böhme (2003) und Meinberg (2011) hin. Die Autoren mahnen eine dezidierte leibliche Selbstsorge bzw. Bildung an und verweisen auf deren potentiell positive individuelle und soziale Folgewirkungen. Die in diesen Arbeiten fehlende empirische Explikation kann exemplarisch durch die hier vorliegenden Befunden geleistet werden.

Unternimmt man den Versuch, in Anlehnung an Sellars (2007, S. 106; vgl. Kap. 5.1.2) Taijiquan als *leibhafte Lebenskunst* zu *definieren*, lässt sich formulieren, dass die Bewegungspraxis ein systematisch gegliederter Wissenskorpus ist, der auf empirisch gewonnenen Prinzipien gründet und durch leiblich-transformatorische Übung zusammengefügt wird. Sie ist auf ein Ziel ausgerichtet, welches als Lebenspflege bzw. Bewahrung des Selbst in Lebens- und Alltagsvollzügen gefasst werden kann.

Mit Bezug auf europäische Lebenskunst-Ansätze ist erkennbar, dass diese Form der Lebenskunst weder als autonomiebestrebte, kognitiv-reflektierte Selbst- und Lebensgestaltung zu verstehen ist (vgl. den Ansatz von Schmid, 1998, Kap. 5.1.3), noch basiert sie auf einer

Selbsttransformation durch geistige Übungen, wie sie für die europäische Antike als charakteristisch dargestellt wird,²⁶⁸ stellt sie sich lediglich als eine „äußere“ Technik, eine Lebentechnik dar, die auf die Lebenspraxis angewendet wird. Vielmehr lässt sie sich mit Bezug auf Foucault (2005, S. 968) als *Selbsttechnologie* kennzeichnen, die auf der Einübung einer bestimmten leiblich-habituellen Haltung und einer spezifischen Verhaltensweise im Umgang mit dem Wirklichkeitsgeschehen beruht. Mit der Umerziehung von leiblichen Basisgewohnheiten verändert sich die leibliche Verfasstheit. Zugleich kann sich eine spezifische ethische Haltung entwickeln. Auf Basis der hier gewonnenen empirischen Befunde lässt sich diese charakterisieren durch eine Zunahme an Selbst-Souveränität, d.h. eines Standgewinns in sich sowie – in den Außenbezügen – durch ein Verhalten, das die Selbstvollzüge anderer möglichst zu wahren bzw. zu befördern versucht. Beide, leibliche und ethische Verfasstheit, werden lebenspraktisch wirksam, indem sie in alltägliche Vollzüge hineinreichen.

Nimmt man den philosophisch orientierten Begründungszusammenhang von Shusterman für das von ihm begründete somaästhetische Programm als Bezugsrahmen (vgl. ders., 2001, S. 227-232 bzw. Kap. 5.1.4), weisen die empirischen Befunde darauf hin, dass diese leiblich-kultivierende Arbeit *Möglichkeitsbedingungen* schafft für:

- a. *Erkenntnis*: Über einen veränderten leiblichen Zugang zur Welt entstehen neue Möglichkeiten zum Erkenntnisgewinn. Die Kultivierungsprozesse, die in den Interviews beschrieben werden, benennen z.B. eine Erhöhung der Spürachtsamkeit. Durch diese kann eine subtilere Wahrnehmung und differenziertere Erkenntnisgewinnung im Außen eintreten. Exemplarisch sei auf Interviewpartner E verwiesen:

„Mit 15 habe ich gedacht, ich hätte eine schlechte Menschenkenntnis, ich kann Menschen nicht gut einschätzen. Und je sensibler meine Wahrnehmung durch all diese Geschichten wurde, umso besser konnte ich Menschen einschätzen“ (Int. E, S. 17).

In Anlehnung an Vorstellungen daoistischer Philosophie wird davon ausgegangen, dass nicht unbedingt neue Wahrnehmungsweisen entstehen, sondern eher eine Rückgewinnung naturgegebener Anlagen stattfindet, Annäherungsprozesse an eine „unverstellte Natürlichkeit“ erreicht werden, die in der Folge eine flexiblere Einpassung in das Wirklichkeitsgeschehen ermöglicht. Der Wandel innerer und äußerer Muster wird als ein Prozess des „Verlernens“ verstanden, mit dem Potential (wieder) zu einer „unkontaminierteren“ Wahrnehmung zu gelangen.

- b. *Selbsterkenntnis*: Der spürende Umgang mit dem eigenen Leib fördert die Selbsterkenntnis, weil sich die eigenleibliche Wahrnehmung und das selbstbezügliche Aufklärungsvermögen verbessern. Hierdurch entsteht die Möglichkeit, eigene Potentiale und Grenzen bewusster wahrzunehmen und selbstsorgenden Umgang mit sich und seinem Leib zu finden, auch indem die Lebenspraxis entsprechend der eigenen Bedürfnisse gestaltet wird.²⁶⁹ Exemplarisch sei nochmals Interviewpartnerin P zitiert:
„Das Allerwichtigste, was mir Taiji und Qigong gebracht hat, ist [...] meine eigenen Befindlichkeiten, meinen eigenen Körper zu verstehen, meine eigenen Beschwerden zu verstehen, mir selber zu helfen dadurch [...] – auch natürlich den Alltag zu verändern.“ (Int. P, S. 9).

²⁶⁸ Vgl. hierzu die Analysen von Hadot (1991), Rappe (2007), Sellars (2007) und Foucault (2005, 2009) in Kapitel 5.1.2.

²⁶⁹ Vgl. hierzu auch im Folgenden das Konzept der Selbstökologie, Kapitel 7.3.

- c. *Ethisches Verhalten*: Wie die Befunde zeigen, schließt die Einübung veränderter Umgangsformen mit sich selbst und dem Wirklichkeitsgeschehen die Entwicklung einer veränderten bzw. bewussteren ethischen Haltung gegenüber dem eigenen Leib als Natur ein.
- Dabei erscheint mit der Kultivierung von leiblichen Basisgewohnheiten, wie dem Stehen, auch ein Zugewinn an Potential möglich, diese ethische Haltung in der Lebenspraxis „durchzustehen“, einen „Stand im Leben“ bzw. ein höheres Maß Selbstwirksamkeit im Alltagshandeln zu erreichen. Die Praktizierenden erleben sich selbst als „mutiger“ (Int. L, S. 18), beweisen nach eigener Einschätzung „Rückgrat“, ihre eigene Position zu vertreten, wie Interviewpartnerin A darstellt: „Also wenn es ein Nein gibt, dann sag ich auch Nein.“ (Int. A, S. 14f.).
- d. *Wohlsein*: Die bewusste Arbeit an sich und dem eigenen Leib trägt, den vorliegenden Befunden zufolge, zu erhöhtem Wohlbefinden bei. Sie ermöglicht veränderte Formen der „Daseinslust“ (Böhme, 2003, S. 135), die hier ebenfalls (s.o., Punkt a) eher als Resultat eines harmonischen Ausgleichs persönlicher Dispositionen und Eigenschaften gesehen werden, denn als Erwerb grundlegend neuer Eigenschaften. Interviewpartnerin K beispielsweise beschreibt, dass sie für sich ein „Wohlfühlniveau“ erreicht hat, „also dass man [...] diese Verspannungen wirklich schnell lösen kann, die auch trotzdem immer wieder mal kommen. [...] Und auch selbst für mein Temperament kochen die Dinge nicht mehr ganz so hoch. Man (unv./harmonisiert) sich schon, wirklich, im wahrsten Sinne des Wortes.“ (Int. K, S. 12).
- e. *Veränderungen sozialer Praxis*: Die empirischen Ergebnisse weisen darauf hin, dass sich in Folge der selbstbezüglichen Kultivierung für die Befragten ihr soziales Handeln verändert. Insbesondere soziale Interaktionen profitieren aus ihrer Sicht, indem ihnen ein Mehr an Entspanntheit, Sensitivität, Toleranz bzw. Nicht-Eingreifen (*wuwei*) im sozialen Umgang möglich ist. Es sei nochmals Interviewpartner F zitiert:
- „Das ist für mich eigentlich das, was ich am meisten mag, Leute z.B. ihren Verhältnissen entsprechend zu behandeln. Und das hätte ich früher als reiner Karateka gar nicht gemacht. [...] Ich hätte es nicht verstanden. [...] Also wenn ich jetzt Leute treffe, [...] lasse ich sie mal so sein wie sie sind. Und nicht, ‚mein Gott wie läuft denn der wieder herum oder was macht denn der‘, all diese Dinge (Bewertungen) mache ich nicht mehr so. Früher war das: ‚Wenn du nicht stark und groß bist, dann hast du nichts verloren auf der Welt.‘ So ähnlich war das.“ (Int. F, S. 15f.).
- Veränderungen des Sozialen entstehen auch durch die Schaffung individuell förderlicher Strukturen, indem beispielsweise eine stärker selbstständige berufliche Tätigkeit gewählt wird (Int. A) oder ein Studienfach und eine Studienstruktur gewählt werden, die Zeit für die Taijiquan-Praxis und die eigene Entwicklung lassen (Int. E).

Setzt man *zweitens* das Konzept einer leibhaften Lebenskunst in Bezug zu den skizzierten *soziologischen Ansätzen* (vgl. Kap. 5.3), lässt sich auf Basis der empirischen Befunde festhalten, dass die Bewegungspraxis des Taijiquan eine fortlaufende habituelle Transformation ermöglichen kann. Das Konzept der Kriseninduktion, das als Motor von Transformation dargestellt wird (vgl. Kap. 5.3.2), erweist sich als geeignet, die Struktur und Dynamik eines fortlaufenden Transformationsprozesses zu verstehen – sofern als Krisen nicht nur schwerwiegende persönliche Ereignisse bzw. Widerfahrnisse angesehen werden, sondern auch „Mikrokrisen“, vor allem eigenleibliche Fremdheitserfahrungen, die etwa in der Wiederkehr von Schmerzen oder Unwohlsein bestehen.

Die Befunde deuten darauf hin, dass insbesondere diese Mikrokrisen die Übungs- und Transformationsdynamik dauerhaft aufrechterhalten, d.h. einen (wenn auch u.U. negativen) Anreiz zum fortlaufenden Üben bieten. Die Praktizierenden versuchen in der Regel, Zustände von leiblichem Wohlbefinden und Ausgeglichenheit zu erhalten bzw. diese wieder zu erlangen, sofern sich Verluste oder Einschränkungen, z.B. durch das Wiederauftreten von Schmerzen, bemerkbar machen. Der Versuch der Aufrechterhaltung bzw. der Erweiterung des Wohlbefindens kann demnach einen fortschreitenden habituellen Entwicklungsprozess begründen.

Es wird folglich in den Befunden eine grundlegende Transformierbarkeit von Habitus erkennbar. Hieraus lassen sich zwei Implikationen ableiten: Wie dargestellt (s.o., Punkt e), liegt zum einen in einer individuellen Selbstkultivierung, die fortschreitende habituelle Transformation einschließt, das Potential für nachhaltigen sozialen Wandel. Veränderte Verhaltensweisen in sozialen Interaktionen sowie strukturelle Veränderungen in der Alltags- und Lebensgestaltung werden sozial wirksam. Stellt man diese Erkenntnis in einen gesamtgesellschaftlichen Kontext, lässt sich die These von Shusterman (2007) nachvollziehen, der unter Rückgriff auf die konfuzianische Schule der Selbstkultivierung argumentiert, dass individuelle Selbstkultivierung als „matter of state concern“ (ebd., S. 121) zu betrachten ist.

Zum anderen weisen die Befunde darauf hin, dass die im Taijiquan stattfindende Selbstkultivierung die Ausbildung einer leiblichen Intelligenz bzw. eines „erfahrungsgeleitet-subjektivierenden Handelns“ (Böhle, 2009) unterstützt; die Qualitäten von Innen (im Sinne einer subtilen Spürfähigkeit), Leere (als eines relativen Freiseins von situativ störenden Emotionen, Gedanken- und Handlungsmustern) und Unten (im Sinne einer leibkörperlichen Bodenverhaftetheit und Entspanntheit) zeigen Potential u.a. in Widerfahrnis-Situationen. Befragte, die Erfahrungen z.B. aus Unfallsituationen berichten, erleben sich als in besonderem Maße „wach“ bzw. „bewusst“ sowie relativ „entspannt“ und hierdurch reaktionsschnell wie auch situationsadäquat in ihrem Antwortverhalten.

Über den Befund einer erhöhten leiblichen Intelligenz lässt sich *drittens* eine Einordnung der Befunde in Bezug auf die skizzierten *sport- und bewegungspädagogischen Positionen und Konzepte* anschließen (vgl. Kap. 5.4).

Die vorliegenden Befunde weisen auf integrative Bildungspotentiale hin, die mit dem Taijiquan verbunden sind, und zwar in dreifacher Hinsicht: *Erstens* impliziert die Ausübung von Taijiquan eine leibliche Praxis verbunden mit einer Erschließung und Inkorporierung philosophischer Konzepte. In der Folge lässt es sich nicht als reine Leibesübung verstehen, sondern als eine – mit Bezug auf Meinberg (2011) formuliert – hermeneutische Praxis, die den Be-

fragten auch kognitiv Verstehensangebote und Verhaltensorientierung ermöglicht, eine „gelebte Philosophie“ darstellt, wie Interviewpartner I formuliert. *Zweitens* bleibt – wie dargestellt und für Kampfkünsten allgemein geltend – die Praxis nicht auf den Übungsraum beschränkt, sondern greift als Kunst der Existenzwahrung darüber hinaus. Wie die Befunde zeigen, übertragen sich Effekte in die Lebenspraxis der Übenden und werden in dieser fortlaufend aktualisiert. Hierdurch können die Wirkungen und die Verhaltenslogik des Taijiquan das Selbst und seine Lebensvollzüge durchdringen, auch die soziale Praxis. *Drittens* wird die Praxis somatisch *und* psychisch wirksam – erreicht also die gesamte Person. Die Frühen Schriften des Taijiquan sprechen von einer umfassenden Kultivierung des Selbst (vgl. Landmann, 2005, S. 145), Interviewpartner I charakterisiert Taijiquan zusammenfassend als „somatopsychische[n] Weg“ (Int. I, S. 11).

Die Taijiquan-Praxis zeigt sich folglich als *integrativ*, indem sie a) Soma und Psyche, b) Bewegungs- und Lebenspraxis sowie c) Praxis und Hermeneutik miteinander verknüpft. Zusammenfassend mag als Bildungssinn des Taijiquan die Einübung in eine „Leibphilosophie in pragmatischer Hinsicht“ (Böhme, 2003) passend erscheinen oder Taijiquan als Beitrag zu einer „leiblichen Allgemeinbildung“ (Meinberg, 2011) verstanden werden.

Als zentral auch für den Bildungssinn des Taijiquan ist die Entwicklung des leiblichen Spürens und einer leiblichen Intelligenz anzusehen. Effekte von innerer Ruhe und Entspannung gehen – als notwendige Voraussetzung, um Spürfähigkeit einzuüben – hiermit einher. Das leibliche Spüren bildet in der Form des eigenleiblichen Spürens die Basis eines leib- und selbstökologischen Verhaltens (s.u., Kap. 7.3). Insofern bestätigen die vorliegenden Befunde die Annahmen des didaktischen Ansatzes der Körpererfahrung im Sport, dass Körperwahrnehmung ein leibökologisches Verhalten befördern kann (vgl. Kap. 5.4.2).

Darüber hinaus ermöglicht leibliches Spüren im Außen eine veränderte Form der Wahrnehmung, eine andere Art des Welterkennens und kann hierdurch das Bildungsziel eines „Weltverstehens in Aktion“ durch das eines „spürenden Weltverstehens“ erweitern. Hierdurch steigt die Bedeutung des Leibkörpers nicht nur als Bildungsapriori, sondern auch als Adressat von Bildung. Ein erweitertes spürendes Erkenntnisvermögen kann über intensivierete Einleibungsprozesse auch zu einer verfeinerten leiblichen Kommunikation beitragen und hierdurch sozial relevant werden.

Aufgrund dieser integrativen Eigenschaften und der Akzentuierung des leiblichen Spürens ist Taijiquan als Komplementär zu westlichen Formen von Sport und Bewegung anzusehen. Die empirischen Befunde deuten darauf hin, dass Taijiquan keine bewegungs- bzw. ortswechselintensiveren leibkörperlichen Praktiken ersetzt. In einem Komplementärverhältnis kann Taijiquan unter Umständen durch die Förderung selbst- und sozial-ökologischer Verhaltensweisen zu humanen Bedingungen im leistungsbezogenen Sport beitragen. Damit verbunden können jedoch auch Kannibalisierungseffekte eintreten, indem etwa spürende Lebenspflege und Leistungssport sich als unvereinbar in ihren Zielsetzungen darstellen. Ob das Grundprinzip des Agonalen, vor allem auf Spitzensportniveau, aufrechterhalten werden kann, wenn die habituelle Leitfigur des Taijiquan unter anderem durch das „Gemütliche“ und „Gelöste“ charakterisiert ist, erscheint fraglich.

Ebenfalls im Widerspruch gegenüber aktuellen didaktisch-methodischen Positionen im Bereich der Bewegungspädagogik erscheint einerseits die „Normorientierung“ des Taijiquan

sowie andererseits die traditionelle mimetische Vermittlung. Beide sind jedoch, in der hier vertretenen Ansicht, zielführend wie auch pädagogisch vertretbar, um die Effekte eines selbstökologisch-souveränen Umgangs mit sich selbst und sozial förderliche Wirkungen optimal zu erzielen; dies aus folgenden Gründen:

Zum einen weisen die empirischen Befunde darauf hin, dass eine kurzzeitige Irritation der Habitus über temporäre Differenzerfahrungen nicht ausreicht, um habituelle Veränderungen zu erreichen. Hierfür erscheint ein längerfristiges, systematisches Training erforderlich.

Die systematische Ausrichtung dieses Trainings wird im Taijiquan durch die Bewegungsprinzipien geleistet. Zwar ist die Praxis im leiblichen Spüren einerseits subjektiv erfahrungsorientiert, andererseits ist sie durch die Prinzipien fokussiert. Im Gegensatz zum „offenen“ Spüren im Konzept der Körpererfahrung im Sport sollen im Taijiquan *bestimmte* Zustände erfahrbar werden, bzw. es sollen subjektiv spürend bestimmte Eigenschaften ausgebildet werden.

Für die Ausbildung dieser Eigenschaften hat sich aus der Vermittlungstradition heraus das mimetische Lernen als geeignetes Modell etabliert. Einerseits bietet es Anschauungsmöglichkeiten für den anvisierten Zielzustand und ermöglicht ein Lernen am Modell. Andererseits bietet es die erforderliche Ruhe und die Selbstbestimmung der Einzelnen, gemäß den individuellen Bedürfnissen und Erfahrungen auf das Modell zuzugreifen.

Gebauer und Wulf (1998) weisen darauf hin, dass Mimesis (z.B. im Erwerb von Sprache und Alltagsmotorik bei kleinen Kindern) einer Identifikation mit dem Modell bedarf (vgl. ebd., S. 13). Ohne diese Identifikation wird ein mimetischer Lernprozess auch im Taijiquan nicht stattfinden können. Insbesondere eine dauerhafte Rehabitualisierung bedarf einer langwierigen selbstkultivierenden Arbeit, die im Kern auf dem spürenden Aufsuchen eines vom Modell (häufig der Lehrerin oder des Lehrers) vermittelnden Zustandes bzw. Habitus besteht. Diese langfristige Arbeit bedarf der Identifikation bzw. der intrinsischen Motivation. Das heißt zugleich, dass dieser Prozess nur in Form einer Selbsterziehung stattfinden und kaum durch Fremderziehung bewirkt werden kann. Potentiell auch für den schulischen Kontext ist von einer Freiwilligkeit, einem Lernangebot auszugehen, an dem Schüler*innen sich beteiligen können, das jedoch keine (innere) Verpflichtung begründen kann.

Zugleich wird das tradierte Bewegungsgut mit seinem reichhaltigen Fundus an bewegten (und stillen) Übungsweisen und seiner Metaphorik (z.B. Tierbilder) als durchaus geeignet angesehen, das Üben anregend, abwechslungsreich und adressatengerecht (vor allem auch für die Altersgruppe Kinder)²⁷⁰ zu gestalten und damit eine Selbsterziehung zu unterstützen. Zugleich kann in Kontexten von Bildung und Erziehung eine kritische Auseinandersetzung mit den Bewegungsprinzipien stattfinden. Da diese als säkular-naturgesetzlich gelten, im leiblichen Spüren und in der Beobachtung von Kosmos, Natur und sozialen Zusammenhängen gewonnen, bieten sie Potential zur kritischen Reflexion auf der Basis der eigenen Erfahrungen.

²⁷⁰ Vgl. hierzu den vorgestellten Ansatz von Opper (2013 bzw. Kap. 5.4.5) sowie auch Brunner und Altner (2004).

Betrachtet man *viertens* die *Ergiebigkeit* des vorliegenden Angebots an theoretischen Konzepten und Begrifflichkeiten für die durchgeführte Studie, lässt sich festhalten, dass vor allem leibphänomenologische und -philosophische Ansätze sich als geeignet erwiesen haben, das empirische Material theoriegestützt aufzuarbeiten. Die Arbeiten von Shusterman (2001, 2007, 2012) sowie Böhme (2003) und, hierauf aufbauend, Meinberg (2011) bieten eine fundierte theoretische Basis für Konzepte leibhafter Lebenskunst, die mit den vorliegenden empirischen Befunden nicht grundlegend zu irritieren ist. Für diese Ansätze erscheinen auch weitere empirische Illustrationen, z.B. mit Hilfe anderer Formen der Leibespraktiken denkbar, ggf. auch empirisch basierte Weiterentwicklungen der Ansätze.

Die Arbeiten von Schmitz (v.a. 1990, 2011) und Waldenfels (2000, 2006) boten für die phänomenologisch orientierte Analyse eine geeignete Orientierung. Gleichwohl erscheinen in Bezug auf fremdkulturell beeinflusste leibliche Erfahrungen, vor allem den Zustand der Meditation und hierdurch bewirkte leibliche Seinsweisen, terminologisch-konzeptionelle Ausdifferenzierungen notwendig, um die Erfahrungen treffend abbilden zu können. Begriffe eines „Leibbewusstseins“ (Böhme, 2003) bzw. eines „reflective body consciousness“ (Shusterman, 2012) können als erste zentrale Bausteine hierfür verstanden werden. Definitionsversuche, die in dieser Arbeit vorgenommen wurden, beschränkten sich darauf, den Begriff der Konzentration und der Präsenz vor dem Hintergrund der empirischen Ergebnisse erfahrungsorientiert zu reflektieren und auszudifferenzieren.²⁷¹

7.3 Mehrwert der Forschung

Der Mehrwert der vorliegenden Studie wird *als erstes* in ihrem *verständnisgenerierenden Anliegen und Vorgehen* gesehen. Ausgehend von dem Anspruch, zu einem zusammenhängenden Verstehen von Taijiquan in der praktischen Rezeption in der westlichen Moderne zu gelangen, hat sich aus der qualitativ-explorativen empirischen Forschung eine umfangreiche theoretisch-hermeneutische Arbeit entwickelt, die bemüht war, disziplinübergreifend Quellen zu nutzen und einen passenden Interpretationshintergrund für die empirischen Ergebnisse zu entwickeln. Insofern liefert die vorliegende Arbeit eine Verknüpfung von Empirie und Theorie, in der sich die Theorie vergleichsweise stark präsentiert.

Diese Verknüpfung aus Empirie und Theorie bei hermeneutisch-phänomenologisch orientiertem Vorgehen erscheint im Feld der gesichteten Arbeiten neuartig. Vorliegende philosophisch-konzeptionelle Arbeiten, die für die vorliegende Studie passende Anschlüsse ermöglichen, bleiben nur hintergründig empiriegeladen (vgl. insbesondere die Arbeiten von Böhme 2003, Shusterman, 2001, 2007, 2012). Umgekehrt bleibt der Hauptstrom der empirischen Forschung zum Taijiquan gesundheitsorientiert – und in einer einseitig biomedizinisch-positivistischen Perspektive verhaftet, wodurch er nur eingeschränkt zum Verstehen von Taijiquan beiträgt. Zugleich mangelt es den gesichteten Arbeiten zum Taijiquan an einer Verknüpfung von Konzepten (alt-)chinesischer und europäischer Provenienz, wodurch eine interkulturelle Verständigung über Bewegungspraktiken in Europa und Asien erschwert wird. Auch in dieser Hinsicht steht die vorliegende Untersuchung in dem Bemühen, ein Desiderat anzuzeigen.

²⁷¹ Vgl. hierzu Kapitel 6.2.

Es besteht die Hoffnung auf weiterführende disziplinübergreifende und interkulturelle Diskurse, v.a. in einer Zusammenarbeit von Philosophie, Pädagogik, Soziologie und Bewegungswissenschaften – wie auch disziplinäre Ausdifferenzierungen, die die vorliegende Arbeit nicht leisten konnte.

In dem interdisziplinär-interkulturellen Anliegen liegt das Risiko einer Angreifbarkeit der Arbeit. Manche disziplinäre Verästelungen mögen aus Sicht der jeweiligen Fachwissenschaft nur verkürzt dargestellt sein, vermutlich wären weitergehende Interpretationen möglich. Gleichwohl kann im hier vertretenen Verständnis nur über den Versuch, disziplinübergreifend zu arbeiten und qualitative Forschung ergänzend zu positivistischen Ansätzen zu bemühen, eine verstehende Annäherung an komplexe Bewegungspraktiken mit mehrdimensionalen Sinnperspektiven wie Taijiquan erfolgen.

Als *zweiter Mehrwert* der Arbeit lenken die empirisch gestützten Befunde die Aufmerksamkeit auf Taijiquan als einer *integrativen Praxis*, die nicht singular als Gesundheitspraxis, Kampfkunst und/oder Philosophie verstanden werden kann, sondern die auf ihrer Vollzugsebene Bewegung, Leib, Selbst, Lebenspraxis und Soziales verbindet.

In Bezug auf die lebenspraktischen Vollzüge wird aus den Befunden heraus die Ausbildung eines selbstbewahrenden Verhaltens als charakteristisch befunden, das mit dem Begriff der „Ökologie“ bzw. der „Mitte des Selbst“ umschrieben wurde. Dieses Konzept erscheint zum einen bedeutsam, weil es den zentralen Selbstverteidigungsmechanismus des Taijiquan zum Ausdruck bringt: Wie die empirischen Ergebnisse, die Theorie der Frühen Schriften und die Taijiquan-Fachliteratur (z.B. Anders, 2007) belegen, geht es im Taijiquan darum, spürend seine eigene Mitte (im Bauchraum und in der senkrechten Aufrichtung) und seinen eigenen Rhythmus (in Lebens- und Handlungsvollzügen) zu finden und diese eigene Position in den Alltagsvollzügen zu bewahren, so dass das eigene *qi* gepflegt, das Selbst und die Lebenskraft gewahrt bleiben. In diese Anforderung eingeschlossen sind die Außen- bzw. sozialen Bezüge, zu denen es sich nachfolgend-responsiv zu verhalten gilt.

Dieses hier sogenannte Konzept der *Selbstökologie* erscheint zum anderen betonenswert, weil es einen Brückenschlag zu europäischen Vorstellungen ermöglicht. Das Konzept einer Selbstökologie als Basis einer Weltökologie findet sich beim Pädagogen Hugo Kükelhaus. Dederich (1996) fasst Kükelhaus' Vorstellungen wie folgt zusammen:

„Er [der einzelne Mensch] muß durch eigenes Erleben und Erfahren wieder mit den leiblich-sinnlichen Gesetzen und Prozessen seiner selbst vertraut werden. Durch die tätige Selbsterkundung, die immer in Auseinandersetzung mit der Welt und in Wechselwirkung mit ihr geschieht, können auch elementare Gesetzmäßigkeiten der Natur neu erfahren und bewußt werden.“ (Ebd., S. 17).

Kükelhaus (1991) selbst drückt sich wie folgt aus: „Wir werden in dem Bemühen, den Gesetzen unserer Organe gerecht zu werden, erfahren, wie wir selbst zum Organ der Gesetzlichkeit werden, deren Walten den Gang der Gestirne und unser Leben steuert.“ (Ebd., S. 17f.).

Durch die leibliche Auseinandersetzung mit den säkular-naturgesetzlichen Bewegungsprinzipien bietet das Taijiquan gewissermaßen eine exemplarische Spielwiese, die eigene Ökologie zu entdecken und durch diese hindurch auch im Äußeren sozial-ökologischen Gestaltungsfreiraum zu erkennen und zu entfalten. D.h. Selbstkultivierung im Sinne einer Selbstökologie erscheint nicht als narzisstisches Programm, sondern als notwendige *Voraussetzung*, um ein Gespür auch für übergreifende ökologische Zusammenhänge zu entwickeln und diese nicht

nur rational geprägt, sondern leiblich-spürend in das eigene Handeln und Verhalten integrieren zu können. Mit Bezug auf Waldenfels (2000) lässt sich formulieren, dass die Vorgängigkeit und die Logik der übergreifenden ökologischen Ordnung zunächst in der selbstbezüglichen Arbeit mit und an dem eigenen Leib spürend wahrgenommen werden und hierdurch begünstigt wird, dass sie in das eigene Handeln einbezogen werden.

Prinzipiell anschlussfähig an derartige Vorstellungen erscheint das von Moegling (1998) mit Bezug auf Taijiquan vertretene systemisch-anthropologische Gesundheitsverständnis.²⁷² Gleichwohl wird hier der Begriff der Selbstökologie bevorzugt, weil er auf ein *dynamisches Geschehen* verweist, die Prozesshaftigkeit einer beständigen Gesundheits(re-)produktion, die auf dem Erkennen und Wahren von Gesetzmäßigkeiten beruht, auch wenn sie zunächst subjektiver Natur sind. Rudolf zur Lippe formuliert – in Zusammenarbeit mit Kükkelhaus (1992):

„Stärkere Befähigung, Lebensrhythmen aus inneren Rhythmen und im Einklang mit ihnen [...] zu bestimmen, ist die Bedingung für Selbstständigkeit, Kompetenz und Verantwortung in Fragen der eigenen Gesundheit. Für diese ist, bei der komplexen Unterschiedlichkeit jeder individuellen Konstitution, Charakterbestimmung, Lebensgeschichte, Existenzbestimmung letztlich der Betroffene der wichtigste Experte.“ (ebd., S. 15).

Für eine derartige Selbst-Rhythmisierung ist nach den vorliegenden Befunden die spürende Zuwendung zu sich selbst (zum eigenen Innen) zentrale Voraussetzung – auch für das Erkennen der darin befindlichen, sich ergänzenden Polaritäten. Durch die spürende Berücksichtigung, z.B. von Leere und Fülle, in der Alltagsgestaltung kann eine ausgleichende Rhythmisierung entstehen, die auch im Außen, im Sozialen als Korrektiv zu vorherrschenden gesellschaftlichen Einseitigkeiten, etwa einer Betonung des Vollen, Aktiven und Außenorientierten in der westlichen Moderne wirksam wird.

Als *dritten Mehrwert* veranschaulicht die vorliegende Arbeit die individuelle und potentiell auch gesellschaftliche Bedeutung *subtiler leibkörperlicher Dysfunktionen*, d.h. solcher, die in der westlichen Medizin häufig als „psychosomatisch“ bzw. schulmedizinisch „ohne Befund“ eingeordnet werden, z.B. in Form von Spannungszuständen und Fehlhaltungen. Die vorliegenden empirischen Ergebnisse veranschaulichen direkt und indirekt, dass und wie diese subtilen Dysfunktionen eine selbst- und allgemeinökologisch orientierte Lebensführung einschränken können.

Insbesondere die in den Interviews häufig nur angedeuteten „Vorher-Nachher-Vergleiche“ der Befragten in Bezug auf ihre Taijiquan-Praxis weisen darauf hin, dass individuelle Selbsterkenntnis und Leistungsfähigkeit sowie auch sozial-ökologische Gestaltungsmöglichkeiten vom leiblichen Zustand abhängig sind. Als Krux erscheint insbesondere, dass die Dysfunktionen in ihrer Subtilität und/oder ihrer Ursächlichkeit der eigenen Wahrnehmung häufig nicht zugänglich sind. So werden auch mögliche Zugewinne im eigenleiblichen Sein erst durch ihr Eintreten erfahrbar. Das Mögliche erscheint nicht antizipierbar, sofern es nicht zuvor bereits erlebt wurde.

²⁷² Vgl. hierzu Kapitel 3.1.

Insofern bleibt zu hoffen, dass die Aufmerksamkeit für diese subtilen Dysfunktionen und ihre individuelle sowie auch soziale, ökologische und ökonomische Bedeutung steigt und dass erkannt wird, dass durch einen spürend-wahrnehmenden und konstruktiv-lösenden Umgang mit diesen Dysfunktionen „kleine Effekte mit großer Wirkung“ erzielt werden können. Verbesserte leibliche Umgangsformen versprechen im Sinne ökologischer Lebensformen eine höhere Nachhaltigkeit, als wenn leibliche Dysfunktionen symptomatisch, z.B. mit Hilfe von Schmerzmitteln, unterdrückt werden.

7.4 Reflexion des methodischen Vorgehens und Ausblick

Qualitative, und insbesondere hermeneutisch wie auch phänomenologisch orientierte Forschung erscheint beim gegenwärtigen Forschungsstand geeignet, ein Zusammenhangswissen über bei uns weniger bekannte Bewegungspraktiken wie Taijiquan zu erarbeiten und die hiermit verbundenen Erfahrungen intersubjektiv zugänglich zu machen. Die Bezugnahme auf die Erfahrungen von Praktizierenden ermöglicht es, die im Vergleich zu westlichen Bewegungsformen eigenständige „Logik“, im vorliegenden Falle des Taijiquan, plastisch abzubilden und durch die Analyse zu einem vertiefenden Verstehen der Bewegungspraxis beizutragen. Die phänomenologische Orientierung an Erfahrungen, dem lebendigen Erleben der Übenden, ermöglicht zugleich eine Betrachtung jenseits unterschiedlicher kulturell-anthropologischer Konzepte.

Reflektiert man den Forschungsstand zum Taijiquan, lässt sich die vorliegende Studie als *Pionierstudie* einordnen, für die das gewählte qualitativ-explorative empirische Vorgehen passend erscheint. Auch wenn das Vorgehen, das sich an die Kategorienbildung anschloss, mit der Orientierung an Hermeneutik und Phänomenologie inkrementell bzw. unkonventionell anmuten mag, folgt es nach hier vertretener Ansicht in qualitativer Forschungsperspektive dem Gegenstand, indem es sich bemüht, Forschungsfragen, empirisches Material und vorliegendes Theorieangebot auf das Erkenntnisziel hin miteinander zu verknüpfen: Ausgehend vom empirischen Material wurde erkannt, dass zum einen bereits verschiedene empiriege-ladene bzw. empirienahe theoretische Konzepte vorliegen, die für eine vertiefende Interpretation genutzt werden können und die für eine relative Ausweitung des Theorieanteils, auch mit deduktiven Analyseanteilen, in einer qualitativen empirischen Arbeit sprechen. Zum anderen erschienen aus dem Material heraus die Erfahrungen der Befragten gut mit leibphä-nomenologischen Ansätzen greifbar. Für Folgestudien, auch qualitative, die sich an den vorliegenden Befunden orientieren, erscheinen gleichwohl stringenterer bzw. konventionellere Vorgehensweisen empfehlenswert.

Die vorliegende Arbeit konzentrierte sich auf ein (*Sinn-*)*Verstehen von Taijiquan* in der westlichen Moderne. Die entwickelte Kernkategorie der leibhaften Lebenskunst eröffnete den Zugang zu verschiedenen theoretischen Bezugskonzepten, altchinesischer und westlicher Herkunft. Auch durch das kulturell komparative Vorgehen ist die Stärke der Theorie in dieser Arbeit zu erklären.

Gegenüber der hermeneutischen Orientierung blieb die phänomenologische Analyse vergleichsweise kurz. Hier besteht Differenzierungspotential, in dem etwa das vorliegende Material vertiefend ausgeschöpft oder um Erfahrungen anderer Bewegungs- bzw. Leibesprakti-

ken angereichert wird und die Erfahrungen vergleichend betrachtet werden. Hierbei könnten auch die hier nur thesenartig festgehaltenen Befunde aus dem Vergleich von Taijiquan mit anderen Bewegungs- und Leibespraktiken überprüft und ggf. revidiert bzw. ausdifferenziert werden. Bezieht man westliche Sport- und Bewegungspraxis in derartige Vergleiche ein, kann ein interkulturell vergleichendes Vorgehen zum Verstehen des kulturell Eigenen, im Spiegel des Fremden beitragen. Die Funktion einer derartigen Forschung kann in Anlehnung an Mayring (1996, S. 86f.) als kritisch wie auch heuristisch-konstruktiv gesehen werden.

Die hermeneutisch-phänomenologisch orientierte Untersuchung kann insgesamt als Form der *Grundlagenforschung* eingeordnet werden, die verschiedene Weiterführungen erlaubt. Dadurch, dass in der vorliegenden Studie vor allem Überblicks- und Zusammenhangswissen entwickelt wurde, bietet die Arbeit Anknüpfungspunkte für verschiedene Disziplinen und Diskurse wie auch Möglichkeiten zur Ausdifferenzierung durch weiterführende empirische Forschung. Neben bildungstheoretischen Diskursen der Sport- und Bewegungspädagogik lassen sich die gewonnenen Erkenntnisse unter anderem in philosophische Diskurse zum Thema der Lebenskunst sowie in allgemein-pädagogische Ansätze, etwa zur transformativen Bildung und zu den Themen von Achtsamkeit und Gesundheitsförderung in erzieherischen Kontexten einbeziehen. In soziologischer Perspektive kann die Fokussierung auf den (spürenden) Leib und eine leiblich-habituelle Transformation unter Umständen Impulse für eine leiborientierte Sozialtheorie geben, indem etwa die Möglichkeit leibinduzierter Veränderungen sozialer Praxis betrachtet wird.

Die Wahl des *Erhebungsverfahrens* mündlicher Interviews wie auch die Beschränkung der *Stichprobe* auf sogenannte Langzeitpraktizierende erweist sich in Bezug auf die Fragestellungen der Untersuchung einerseits als günstig: Weil Taijiquan als Praxis konstitutiv auf Selbstreflexion aufbaut, sind die erhaltenen Erfahrungsberichte ergiebig. Mündliche Interviews geben ausreichend Möglichkeit, durch Nachfragen die Erfahrungen der Befragten nachzuvollziehen. Durch die Langjährigkeit der Übungsbiographien wird zugleich ein breites Spektrum an Erfahrungen und Entwicklungsverläufen erkennbar.

Jenseits dieser Vorzüge ist für die vorliegende Studie als *zentraler Nachteil* anzusehen, dass sie aufgrund der Zielgruppenauswahl als sehr speziell einzuordnen ist. Durch die Konzentration auf die Gruppe erwachsener Langzeitpraktizierender im Taijiquan erscheinen die Befunde nur begrenzt verallgemeinerungsfähig bzw. in andere Übungs- oder Erziehungskontexte übertragbar. Durch die Zielgruppen-Auswahl wurden gewissermaßen idealtypisch „*Maximalerträge*“ erhoben, die von einer Taijiquan-Praxis erwartet werden können; dies auch deshalb, weil die Kultivierungspraxis im Taijiquan als langwierig einzustufen ist.

Dieses Vorgehen mag zum allgemeinen Verständnis von Taijiquan als Bewegungspraxis beitragen. Schlussfolgerungen über weniger intensive bzw. langfristige Praxen und die Effekte in anderen Ziel- und Altersgruppen sind jedoch kaum möglich. Zieht man die empirischen Befunde von Rienhoff (2016) hinzu (vgl. Kap. 3.1), kann angenommen werden, dass auch kurzzeitigere und weniger intensive Praxen ähnlich gelagerte leibliche Effekte hervorbringen, die lebenspraktisch wirksam werden. Aufgrund der unzureichenden Studienlage kann Gewissheit hierüber nur weitere empirische Forschung erbringen.

Bezüglich der *Nativeness* der Forscherin im Untersuchungsfeld wird festgehalten, dass das hermeneutisch-phänomenologisch orientierte Vorgehen einerseits als günstig erachtet wird, um einen intersubjektiven Zugang zur Erfahrungswelt des Taijiquan und damit eine kritische Reflexion auch für Außenstehende zu ermöglichen. Eine Sozialisation im Taijiquan als fremdkulturellem Bewegungsgut wie auch im westlichen Sport erscheint einem verständnisgenerierenden und zugleich interkulturell-kommunikativen Forschungsinteresse zuträglich.

Andererseits hätte der Einsatz objektivierender Forschungsverfahren unter Umständen die Distanznahme der Forscherin zum Feld nochmals befördert. Gleichwohl hätte eine Einengung der Forschungsperspektive auf messbare Größen oder spezifische theoretische Konzepte wiederum kein Zusammenhangswissen über Taijiquan erbracht – und zugleich wäre das Innovationspotential der Studie im Feld der vorliegenden Taijiquan-Forschung vermutlich geringer geblieben.

In Reflexion der gewonnenen Erkenntnisse lassen sich, je nach Handlungsfeld, verschiedene *Zukunftsperspektiven* skizzieren. Für Kontexte von Bildung und Erziehung lässt sich die Frage erörtern, ob Praktiken, die potentiell einen selbstsorgenden bzw. selbstökologischen Umgang mit dem eigenen Leib in der Lebenspraxis befördern, stärker als Lehr- und Lerninhalte berücksichtigt werden sollten, auch um in Sinne von Meinberg (2011) eine leibliche Allgemeinbildung zu unterstützen. Das Thema der leiblichen Selbstsorge kann auch in betrieblichen Handlungsfeldern, insbesondere im betrieblichen Gesundheitsmanagement, aufgegriffen werden. Für diese potentiellen Anwendungsfelder empfiehlt sich vor dem Hintergrund der methodologischen Einschränkungen der vorliegenden Studie zunächst weiterführende empirische Forschung.

Ein Ansatz hierzu könnte in der Durchführung und Evaluation von Interventionen liegen, wie sie Rienhoff (2016) im Kontext der Kriminalprävention vorstellt. Hierdurch können Erkenntnisse über kurzzeitige Praxen, auch in anderen Altersgruppen als der hier vorliegenden gewonnen werden. Zugleich können Parameter der Praxis, wie Übungsdauer, Intensität und Inhalte kontrolliert werden. Auf Basis der hier vorliegenden Studie können Erträge solcher Interventionen systematisch evaluiert werden, evtl. hypothesengestützt und/oder durch Messverfahren begleitet. Gewinnbringend erscheinen Interventionsansätze auch, um verschiedene Praktiken hinsichtlich ihrer Wirkungen und auch ihrer Wirksamkeit zu vergleichen, beispielsweise Taijiquan/Qigong, Yoga sowie Stille Formen der Achtsamkeitsmeditation und ausgewählte Inhalte einer sportiven Praxis.

Ein vergleichbares Vorgehen könnte für Handlungsfelder anvisiert werden, in denen die Förderung leiblich intelligenten Handelns von Interesse ist, etwa in arbeitspraktischen Kontexten oder im Sport. Auch hier kann im Rahmen von zeitlich befristeten, wissenschaftlich begleiteten Programmen der Nutzen von Taijiquan (evtl. im Vergleich zu anderen Formen der Bewegungs- bzw. Leibesübungen) etwa hinsichtlich einer Verbesserung des leiblichen Spürvermögens und des Potentials zur situativen Einpassungsfähigkeit untersucht werden. Zugleich können diesbezüglich zielführende Übungsprogramme definiert werden.

Auch jenseits einer *anwendungsbezogenen* Forschung stellen Studien zu außereuropäischen Leib- und Bewegungspraktiken in der Sportforschung ein Desiderat dar, das im eigenen Interesse der Sport- und Bewegungswissenschaften überwunden werden sollte. Hierdurch kann die generelle Zuständigkeitsfestschreibung von Sport- und Bewegungswissenschaften für

Fragen von Leibes- und Bewegungspraktiken aktualisiert werden. Theoretische Reflexionen sowie empirische Forschung zu außereuropäischen Leibes- und Bewegungspraktiken wären dann nicht mehr primär in anderen Wissenschaftsdisziplinen, wie Philosophie, Medizin oder Rechtswissenschaften zu finden.

In diesem Zusammenhang könnte eine vergleichende *Grundlagenforschung* zwischen Taijiquan/Qigong, Yoga, Stillen Meditationsformen und auch anderen außereuropäischen Bewegungspraktiken im Abgleich zum westlichen Sport bzw. Sich-Bewegen ertragreich sein. Vergleiche verhelfen, die Eigenheiten und damit auch die Potentiale und Grenzen der jeweiligen Praktiken zu erkennen. Z.B. würde eine Identifikation unterschiedlicher habitueller Grundmuster, die – vermutlich – mit Hilfe dieser Formen der Leibes- und Bewegungsübungen befördert werden, vor dem Hintergrund der normativ-ontologischen Implikationen, die mit den Praktiken verbunden sind, es ermöglichen, die jeweiligen Muster aus westlicher Perspektive einzuordnen und kritisch zu reflektieren.

In der Skizze eines Forschungsprogrammes wäre eine derartige Grundlagenforschung vermutlich *vor* anwendungsbezogenen Studien anzusetzen. Alternativ zum hermeneutisch-phänomenologisch orientierten Ansatz erscheinen nachgeordnet zu dieser Studie auch Forschungsansätze mit klar definierten theoretischen Bezugskonzepten, wie z.B. Salutogenese-Modellen, Resilienz- oder u.U. Selbstkonzeptansätzen praktikabel.

Zugleich kann eine interkulturell-vergleichende Erforschung von Leibes- und Bewegungspraktiken die theoretische Reflexion anregen und hierdurch die Leibes- und Bewegungsforschung Input für Grundlagendisziplinen, etwa der Pädagogik, der (Leib-)Philosophie oder der Soziologie geben.

Für die hier vorliegende Studie könnte eine Verfeinerung und Erweiterung der Analyse erreicht werden, indem *erstens* im Nachgang Aspekte der Vermittlungspraxis empirisch erhoben werden, um eine systematische Reflexion der Rolle der Lehrenden zu ermöglichen. Zum einen ist zu erwarten, dass die Impulse der Lehrenden von Einfluss auf die Effekte sind, die Taijiquan-Praktizierende erleben. Zum anderen kommt Taijiquan-Lehrenden mutmaßlich eine andere Rolle zu als der eines „Bewegungsvermittlers“ wie in westlichen Bewegungspraxen. Durch das Prinzip der habituellen Selbstformung erreicht die Taijiquan-Praxis persönlich-privatere Sphären der Praktizierenden als dieses in der westlichen Bewegungsvermittlung der Fall ist. Ein Vergleich der Rollen der Lehrenden könnte verhelfen, das hier entwickelte Verständnis abzurunden und den Vermittlungsaspekt einer kritischen Reflexion zugänglich zu machen.

Eine Abrundung der hier vorliegenden Forschung könnte *zweitens* durch die Befragung einzelner Taijiquan-Dropouts erfolgen. Wie Kuhn et al. (2016) zurecht anmerken, findet in den derzeit vorliegenden Taijiquan-Forschungen eine Negativ-Perspektive keinen Raum. Eine Reflexion der Erfahrungen einzelner Praktizierender, die nach mehrjährigem Üben mit dem Taijiquan aufgehört haben, könnte einen ertragreichen Abgleich für die hier erhobenen Befunde bieten.

Drittens liegt eine Quantifizierung ausgewählter Untersuchungsergebnisse nahe, insbesondere zentral erscheinender Effekte, die dem Taijiquan zugeschrieben werden sowie der Sinnzuschreibungen zum Taijiquan. Auch wenn die beiden Bedeutungsrichtungen, einer lebenspraktisch-philosophischen einerseits und einer funktional konnotierten Selbstintervention

andererseits, aus der vorliegenden Stichprobe als konsistent hervorgingen, ist deren Verbreitung auf Basis einer größeren Stichprobe zu überprüfen.

8 Schlussbetrachtung

Versteht man auf Basis der hier vorliegenden Studie Taijiquan als eine Leibes- und Bewegungspraxis, die auf die Förderung von Leibbewusstsein, den Ausgleich (subtiler) leiblicher Dysfunktionen, insbesondere von Spannungszuständen und Fehlhaltungen, und die Arbeit an leiblich-habituellen Basissedimenten, wie dem aufrechten Stand, fokussiert, mag es provokativ sein, diese als Lebenskunst auszuweisen. Reicht es für eine Lebensbemeisterung aus, primär den leiblichen Zugang zur Welt zu kultivieren? Wo bleibt der intellektualistisch-selbstreflektorische Anspruch europäischer Lebenskunst-Tradition?

Zugleich kann die Klassifizierung als Lebenskunst dem intersubjektiven Nachvollzug entzogen bleiben, geht man davon aus, dass leibliche Dysfunktionen, die durch eine Praxis wie Taijiquan bearbeitet werden, in der Alltagserfahrung des gelebten Leibes hintergründig bleiben und deshalb ohne eine leibkultivierende Praxis unter Umständen unserer Eigenwahrnehmung nicht zugänglich sind – wir nicht wahrnehmen (können), wie sie unser Handeln und Verhalten, unsere Lebens- und soziale Praxis beeinflussen. Geht man von diesem Szenario aus, bleibt diese Form der Lebenskunst erfahrungs-exklusiv – vermutlich auch mit den entsprechenden Schwierigkeiten, sich wissenschaftlich-diskursiv zu behaupten.

Als dritter Einwand gegenüber einer Einordnung von Taijiquan als Lebenskunst lässt sich der von Shusterman (2007) formulierte vorbringen: Handelt es sich bei einer Kultivierung des eigenen Leibes nicht doch letztlich um einen „isolating narcissism“ (ebd., S. 118)? Wo bleibt die soziale und ethische Ausrichtung dieser Form der „Lebenskunst“?

Gleichwohl werden hier, wie dargestellt (vgl. zusammenfassend, Kap. 7.1 und 7.2), die empirischen Befunde dergestalt ausgelegt, dass eine längerfristige Taijiquan-Praxis als Lebenskunst bzw. als philosophische Lebenspraxis verstanden werden kann. Durch die Kultivierung des leiblichen Zugangs zur Welt entstehen lebenspraktische und -ethische Potentiale, Möglichkeiten, um – im Anschluss an Shusterman – zu Erkenntnis, Selbsterkenntnis, richtigem Handeln, einem guten Leben und einer förderlichen sozialen Praxis zu gelangen.

Zusammengenommen umfasst Taijiquan als Form der Lebenskunst den leibhaften Erwerb von „Lebenwissen“, einem „Wissen vom Leben und fürs Leben“ (Schmid, 1998, S. 298) und die Entwicklung einer spezifischen „Widerfahrnisbewältigungskompetenz“ (Höffe, 2007, S. 351) im Umgang mit dem Wirklichkeitsgeschehen. Taijiquan als Praxis der Selbstverteidigung bzw. Selbstbehauptung stellt sich als „Kunst der Selbstbewahrung“ dar, sich selbst in Interaktion mit dem Wirklichkeitsgeschehen in sozial-ökologischer Weise zu bewahren und zu bewahren.

Als spezifisches Potential dieser Praxis für die westliche Moderne ist zu erkennen, dass der Taijiquan-Habitus mit der Konzentration auf situative Einpassungsfähigkeit einerseits gesellschaftlichen Entwicklungen entgegenkommt, die durch zunehmende Flexibilisierung und Entgrenzung gekennzeichnet sind. Andererseits bieten die im Taijiquan zu entwickelnden Eigenschaften und der Verhaltensmodus aufgrund ihrer Konzentration auf die Selbstbewahrung das Potential, negativen Folgewirkungen dieser gesellschaftlichen Entwicklungen zu be-

gegenen. Die Praktizierenden befähigen sich, die eigenen Grenzen und Ressourcen zu wahren und beispielsweise Zuständen von Anspannung, Stress und Erschöpfung vorzubeugen sowie sich kritisch mit ihren eigenen und gesellschaftlich dominierenden Verhaltensmustern auseinanderzusetzen.

Hieraus kann ein sozialer Beitrag resultieren, indem die bewahrten Ressourcen gesellschaftlich förderlich eingebracht und bzw. oder ressourcenschonendere Strukturen entwickelt werden. Insofern ist Schmid (1998) zuzustimmen, dass eine – leiblich – reflektierte Lebensführung zu sozialem Wandel beitragen kann. Gleichwohl bildet – in hier gewonnener Ansicht und im Anschluss an altchinesisches Gedankengut – die selbstbezügliche leiblich-transformatorische Arbeit die Grundlage dieser potentiellen gesellschaftlichen Wirksamkeit. Nochmals mit Shusterman (2007) ausgedrückt: „We can best work on the wider social and natural world only by mastering our primary instrument of action, which is our self.“ (Ebd., S. 118).

Kritisch bleibt *erstens* zu hinterfragen, wie sich die spezifische Verhaltenslogik des Taijiquan, das *wuwei* (im Sinne eines Nicht-Eingreifens), in einem größeren gesellschaftlichen Kontext darstellt. Dies muss weitergehend reflektiert werden. Wird sie – wie in der vorliegenden Studie – auf der Ebene bilateraler sozialer Interaktion als förderlich erlebt, indem sie mit einem Mehr an Toleranz und Entspannung im wechselseitigen Umgang verbunden wird, darf sie – als normative Setzung – in größeren sozialen Kontexten nicht zu einer bloßen Hinnahme gesellschaftlich widriger Zustände führen.

Zweitens ist kritisch zu reflektieren, dass Selbstkultivierungspraktiken wie Taijiquan gesellschaftliche Entwicklungen der Individualisierung und Neoliberalisierung potentiell untermauern, wenn individuelle Problemlagen, wie Schmerzen oder Erschöpfungszustände, vornehmlich eigenverantwortlich bearbeitet und der sozialen Verantwortung hierdurch entzogen werden.²⁷³ Die nicht-teleologische Logik des Taijiquan bzw. der daoistischen Philosophie mag zwar verhindern, dass Taijiquan gezielt als Strategie der Selbstoptimierung eingesetzt wird, weil Effekte mit Hilfe dieser Praxis nicht intentional erreicht werden können. Gleichwohl ist in dieser Philosophie bzw. bereits der Vorstellung leiblich-ethischer Selbstkultivierung ein hohes Maß an Eigenverantwortlichkeit zu erkennen, das sich auch in den gewonnenen Befunden widerspiegelt: Die Selbsttransformation geht einem Eingreifen in äußere Umstände voraus. Auch wenn die Einzelnen Standfestigkeit und flexiblere Verhaltensweisen entwickeln, mit äußeren Bedingungen umzugehen und in der Folge individuell förderliche soziale Strukturen schaffen, entbehren diese Prozesse grundlegend einer Flankierung durch gesellschaftliche Verantwortungsträger. Versteht man individuelle Selbstkultivierung als Beitrag zum Sozialen (s.o.), besteht zugleich die Gefahr, dass die gesellschaftliche Verantwortung nachlässt, sich sozialstaatliche Lücken und soziale Ungleichheiten vergrößern.²⁷⁴

²⁷³ Vgl. hierzu auch die kritische Reflexion moderner Lebenskunstkonzepte bei Kersting (2007).

²⁷⁴ In Bezug auf Taijiquan kann in diesem Zusammenhang auf die Misere des Leitfadens Prävention verwiesen werden. § 20 SGB V sieht vor, dass individuelle Maßnahmen der Primärprävention durch die gesetzlichen Krankenkassen gefördert werden, wobei der Leitfaden Prävention zur Sicherung der Qualität der geförderten Maßnahmen dient. Leider erweist sich dieser auch nach wiederholter Revision als bürokratisch und für Anbieter von Taijiquan häufig unpraktikabel. Eine Bezuschussung von Präventionsangeboten, von der insbesondere sozial Schwächere profitieren würden, erfolgt entsprechend nicht in dem Maße, wie gesetzlich vorgesehen.

Als *dritter* kritischer Punkt ist zu fragen, ob und inwiefern sich der Einbezug fremdkulturellen Bewegungs- und Gedankenguts als anschlussfähig an pädagogische Vorstellungen der westlichen Moderne zeigt, die – im Bereich von Sport und Bewegung – zunehmend die Erfahrungsoffenheit im Vergleich zu einer Normierung des Bewegungshandelns akzentuieren. Auch wenn die Taijiquan-Praxis den vorliegenden Befunden zufolge sich als zuträglich erweist, selbstökologische und sozial förderliche Verhaltensweisen auszubilden und die Bewegungsprinzipien sich als säkular-naturgesetzlich einordnen lassen, bleibt die Bewegungspraxis durch die Orientierung an den Prinzipien „normgebunden“. Hieraus mögen für die Lehrkräfte wie auch Schüler*innen Konflikte entstehen, einerseits zwischen normfreiem und normiertem Bewegungshandeln und zugleich zwischen eigenkulturellen und fremdkulturellen Vorstellungen von Leib und Bewegung. Hierdurch sind – bei einem potentiellen Einsatz von Taijiquan in Kontexten von Bildung und Erziehung – für die Lehrkräfte zusätzliche Reflexions- und Moderationsaufgaben zu leisten.

Auch vor dem Hintergrund dieser kritischen Erwägungen bleibt es abzuwarten, ob und inwiefern die Entwicklung leibhafter Lifeskills, von denen Taijiquan vermutlich nur einen Ansatz bietet,²⁷⁵ in Handlungsfeldern der westlichen Moderne in Zukunft stärker Berücksichtigung findet. Realistische Ansprüche sowie geeignete Inhalte und Formen der Vermittlung wären im Rahmen weiterer Forschung zu ermitteln.²⁷⁶ Als Grundfrage stellt sich unter anderem, wo die *institutionelle Zuständigkeit* für solch eine Form der Lebenskunst liegen kann. Meinberg (2011) verortet seine Konzeption einer leiblichen Allgemeinbildung in einem fächerübergreifenden Zusammenschluss, nicht in der Zuständigkeit eines einzelnen Faches. Schmid (1998) visiert im schulischen Kontext ein integrativ ausgerichtetes Fach der Lebensgestaltung an, um Fragen der Lebenskunst in schulische Kontexte systematisch einbinden zu können.

Hier wird die Ansicht vertreten, dass Sport- und Bewegungswissenschaften in ihrer traditionellen Zuständigkeit für leibliche Bildung und Bewegung prüfen sollten, inwiefern sie eine Aufwertung einer solch allgemein lebenspraktisch ausgerichteten Kultivierung und in der Folge auch geeigneter Bewegungspraktiken für angezeigt halten.

Eine Bewegungspraxis wie Taijiquan trägt einerseits zur Erweiterung des bewegungskulturellen Spektrums bei. Andererseits können über die Ausbildung leiblich ökologischer und intelligenter Verhaltensweisen Einseitigkeiten der westlichen Bewegungs- und Leibkörperkultur reflektiert und diesen entgegengewirkt werden, insbesondere der Entwicklung eines instrumentellen und technisierten Umgangs mit Leib und Körper. Wie dargestellt sind Tendenzen, Leib und Körper in Bewegung zu überschreiten, im Sport aufgrund seiner konstitutiven Merkmale systematisch angelegt. Darüber hinaus wird die leibliche Selbstüberschreitung, wie Böhme (2003) ausführt, durch die cartesianische Lebensform in der europäischen Moderne befördert. Hier wird die Auffassung vertreten, dass es vor allem in leib- und bewegungsbezogenen Kontexten von Bildung und Erziehung gegenüber dieser gesellschaftlich-kulturellen Prägung Differenzenerfahrungen zu vermitteln gilt, mit Hilfe derer vorherrschende leibliche Umgangsformen reflektiert und ggf. korrigiert werden können. Es scheint angezeigt,

²⁷⁵ Ein ähnlich umfassendes Spektrum an Wirkungen wird persönlich für den Yoga in seiner traditionellen Ausrichtung angenommen.

²⁷⁶ Vgl. Kapitel 7.4.

Praktiken einzubeziehen, die es gezielt ermöglichen, andersartige Umgangsweisen mit dem eigenen Leib und Selbst auszubilden.

Das Anliegen, eine Erhöhung der leiblichen Sensibilität und Ökologie in Sport und Bewegung zu erreichen, findet sich bereits in älteren didaktischen Ansatz zur Körpererfahrung im Sport.²⁷⁷

Derartige Argumentationen erhalten gegenwärtig durch die erwähnten gesellschaftlichen Entwicklungen eine besondere Aktualität und einen breiteren Begründungszusammenhang, indem die Auswirkungen moderner Formen der Lebensführung auf Schulen als Lern- und Lebensräume reflektiert werden. Aus der Diagnose, dass Schülerinnen und Schüler (ebenso wie Lehrerinnen und Lehrer) zunehmend unter Stress, Unruhe und Leistungsdruck stehen, werden Ansätze zur Erhöhung der Achtsamkeit im Schulalltag (vgl. Altner & Erlingshagen, 2018) sowie zur Förderung der Entspannungsfähigkeit erprobt (vgl. Fessler, 2013; Müller, 2016). Ziel dieser Ansätze ist es, die Selbstachtsamkeit und Selbstregulationsfähigkeit aller an Schule Beteiligten zu fördern. Gegenüber unbewegten und z.T. weniger komplexen Verfahren wie MBSR, Fantasiereisen, Autogenem Training oder Massagen scheint der systematische Einsatz komplexerer Bewegungspraktiken wie Taijiquan, Qigong und Yoga an Schulen noch begrenzt. Dabei bieten diese bewegten Praktiken die Möglichkeit, Bewusstwerdung *und* Bewegung zu verbinden und damit zugleich den vorherrschenden Sitzalltag aufzulockern. Die vorliegenden Befunde weisen darauf hin, dass Taijiquan das Potential bietet, Körperhaltung und Entspannung zu befördern wie auch individuell ressourcenschonende und soziale Verhaltensweisen einzuüben.

Durch die Institutionalisierung einer lebenspraktisch ausgerichteten leiblichen Kultivierung kann zudem die Bedeutung des Leibes und des leiblichen Spürens als Zugang zur Welt verdeutlicht und so zu deren gesellschaftlicher und wissenschaftlicher Aufwertung beigetragen werden. Gezielte leiblich-spürende Erfahrungen und insbesondere leiblich-habituelle Transformationsprozesse ermöglichen durch einen Vorher-Nachher-Vergleich das Sicht- bzw. Spürbarwerden des Leibes und der Potentiale leib- bzw. selbstökologischer Umgangsweisen in Alltagsvollzügen.

Das Erlangen von Sichtbarkeit kann wiederum für die Begründung von Leibesübungen in verschiedenen Handlungsfeldern genutzt werden. So können zusätzliche bildungstheoretische Argumentationen für die Begründung von Bewegungspraktiken in Bildung und Erziehung entwickelt werden. Leibeseziehung in bzw. durch Bewegung kann auch für arbeitspraktische und gesundheitsbezogene Handlungsfelder zeitgemäß aktualisiert werden, indem dort der Leib und das Spüren als aktive Wahrnehmungsform stärker thematisiert werden. Beziehen Sport- und Bewegungswissenschaften nicht dezidiert leiborientierte Praktiken in ihr Spektrum mit ein, erscheint absehbar, dass diese weiterhin von spezialisierten Dienstleistern, wie Yoga, Meditations- oder Entspannungstrainer*innen unterrichtet und im wissenschaftlichen Diskurs durch andere Disziplinen, wie die Neurowissenschaften oder die Philosophie, vertreten werden. Hierdurch begrenzen Sport- und Bewegungswissenschaften ihre traditionelle Zuständigkeit für Fragen von Bewegung und leiblicher Bildung.

²⁷⁷ Vgl. hierzu Kapitel 5.4.2.

Insgesamt bleibt auf eine Besinnung auf die leibliche Bedingtheit von Lebens- und sozialer Praxis zu hoffen, eine Aufmerksamkeit dafür, dass unsere leibliche Verfasstheit und Wahrnehmungsfähigkeit unseren Zugang zu und Umgang mit uns selbst wie unserer Mit- und Umwelt prägen.

Literaturverzeichnis

- Abraham, A. (2011). Der Körper als heilsam begrenzender Ratgeber? Körperverhältnisse in Zeiten der Entgrenzung. In R. Keller & M. Meuser (Hrsg.), *Körperwissen* (S. 31-52). Wiesbaden: VS Verlag.
- Alkemeyer, T. & Schmidt, R. (2003). Habitus und Selbst. Zur Irritation der körperlichen Hexis in der populären Kultur. In T. Alkemeyer, B. Boschert, R. Schmidt & G. Gebauer (Hrsg.), *Aufs Spiel gesetzte Körper. Aufführungen des Sozialen in Sport und populärer Kultur* (S. 77-102). Konstanz: UVK Verlagsgesellschaft.
- Alkemeyer, T. (2009). Lernen und seine Körper. Habitusformungen und –umformungen in Bildungspraktiken. In B. Friebertshäuser, M. Rieger-Ladich & L. Wigger (Hrsg.), *Reflexive Erziehungswissenschaft. Forschungsperspektiven im Anschluss an Pierre Bourdieu* (S. 119-140). Wiesbaden: VS Verlag.
- Altner, N. & Erlinghagen, M. (2018). „Mehr Ruhe“ – Stress, Achtsamkeit und bewusste Schulgestaltung – Ergebnisse aus dem NRW Landesmodellprojekt in Solinger Grundschulen. Zur Veröffentlichung eingereicht.
- Anders, F. (2007). Taichi Chuan. In F. Anders (Hrsg.), *Taichi. Grundlagen der fernöstlichen Bewegungskunst* (S. 140-187). Kreuzlingen/München: Irisiana.
- Baltes, P. & Baltes, M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. In P. Baltes und M. Baltes (Hrsg.), *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences* (S. 1-34). New York: Cambridge University Press.
- Balz, E. (2006). Lebenskunst macht Schule. *sportpädagogik*, 4, 4-9.
- Beresford-Cooke, C. (2003). *Shiatsu. Grundlagen und Praxis*. München/Jena: Urban & Fischer.
- Bietz, J. (2005). Bewegung und Bildung – Eine anthropologische Betrachtung in pädagogischer Absicht. In J. Bietz, R. Laging & M. Roscher (Hrsg.), *Bildungstheoretische Grundlagen der Bewegungs- und Sportpädagogik* (S. 83-122). Baltmannsweiler: Schneider Verlag Hohengehren.
- Blofeld, J. (2007). Die drei Schätze. In F. Anders (Hrsg.), *Taichi. Grundlagen der fernöstlichen Bewegungskunst* (S. 66). Kreuzlingen/München: Irisiana.
- Bödicker, M. (2013). *Das Tai Chi-Klassiker Lesebuch*. Willich: Boedicker.
- Böhle, F. (2009). Weder rationale Reflexion noch präreflexive Praxis – erfahrungsgeleitet-subjektivierendes Handeln. In F. Böhle & M. Wehrich (Hrsg.), *Handeln unter Unsicherheit* (S. 203-228). Wiesbaden: VS Verlag.
- Böhle, F. & Porschen, S. (2011). Körperwissen und leibliche Erkenntnis. In R. Keller & M. Meuser (Hrsg.), *Körperwissen* (S. 53-67). Wiesbaden: VS Verlag.

- Böhle, F. (2017). Wissen. In R. Gugutzer, G. Klein & M. Meuser (Hrsg.), *Handbuch Körpersoziologie. Band 1: Grundbegriffe und theoretische Perspektiven* (S. 143-147). Wiesbaden: VS Verlag.
- Böhme, G. (2003). *Leibsein als Aufgabe. Leibphilosophie in pragmatischer Hinsicht*. Zug: die Graue Edition.
- Böhme, G. (2012). *Ich-Selbst. Über die Formation des Subjekts*. München: Wilhelm Fink.
- Bourdieu, P. (2001). *Meditationen: zur Kritik der scholastischen Vernunft*. Frankfurt am Main: suhrkamp.
- Brandstädter, P. & Pawlowski R. (2018). Titelthema: Die Kraft der Meditation. *GEO*, 2, 44-60.
- Brennan, P. (2013, 14. September). *Explaining Taiji Principles*. Zugriff unter <https://brennantranslation.wordpress.com/2013/09/14/explaining-taiji-principles-taiji-fa-shuo/>
- Brunner, R. & Altner, N. (2004). *Qigong in der Schule. Entspannung, Konzentration und Ruhe*. Mülheim/Ruhr: Verlag an der Ruhr.
- Brunozzi, P. (2011). *Himmel – Erde – Mensch. Das Verhältnis des Menschen zur Wirklichkeit in der antiken chinesischen Philosophie*. Freiburg: Verlag Karl Alber.
- Caysa, V. (1997). Körpertechnik als Grund der Selbstmächtigkeit im Sport. In V. Caysa (Hrsg.), *Sportphilosophie* (S. 257-274). Leipzig: Reclam Verlag.
- Caysa, V. (2000). Die Erfindung des „natürlichen“ Selbst im Sport – Sport als Lebenskunst. In B. Ransch-Trill (Hrsg.), *Natürlichkeit und Künstlichkeit: philosophische Diskussionsgrundlagen zum Problem der Körper-Inszenierung*. (Schriften der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft, 110, S. 119-133). Hamburg: Feldhaus Verlag.
- Caysa, V. (2003). *Körperutopien. Eine philosophische Anthropologie des Sports*. Frankfurt Main: Campus Verlag.
- Chang, S. (1998). *Wuhzin Daoin. Das Spiel der fünf Tiere. Sachliche Darstellung in Wort und Bild*. Freisbach: Karin Hübner Verlag.
- Cheng, M. (2001). *Dreizehn Kapitel zu T'ai Chi Chuan. Das Wissen des Meisters und Anweisungen für Fortgeschrittene*. Kreuzlingen/München: Irisiana.
- Danner, H. (1994). *Methoden geisteswissenschaftlicher Pädagogik. Einführung in Hermeneutik, Phänomenologie und Dialektik*. München, Basel: Ernst Reinhardt Verlag.
- Dederich, M. (1996). *In den Ordnungen des Leibes. Zur Anthropologie und Pädagogik von Hugo Kükelhaus*. Münster/New York: Waxmann Verlag.
- Eberlein, U. (2016). Zwischenleiblichkeit. Formen und Dynamiken leiblicher Kommunikation und leibbasiertes Verstehen. In U. Eberlein (Hrsg.), *Zwischenleiblichkeit und bewegtes Verstehen – Intercorporeity, Movement and Tacit Knowledge* (S. 215-248). Bielefeld: transcript Verlag.

- Elberfeld, R. (2013). *Kants Tugendlehre und buddhistische Übung. Auf dem Weg zu einer kulturoffenen und kritischen Kultivierungspraxis*. In M. Schmücker & F. Heubel (Hrsg.), *Dimensionen der Selbstkultivierung. Beiträge des Forums für Asiatische Philosophie* (S. 27-63). Freiburg/München: Verlag Karl Alber.
- Engelhardt, U. (1981). *Theorie und Technik des Taiji Quan in acht besonderen Merkmalen*. Schorndorf: Biologisch-Medizinische Verlagsgesellschaft.
- Fellmann, F. (2006). *Phänomenologie zur Einführung*. Hamburg: Junius-Verlag.
- Fessler, N. (2013). Lehren und Lernen von Entspannungstechniken in der Grundschule - Einführung. In N. Fessler (Hrsg.), *Entspannung lehren und lernen in der Grundschule* (S. 11-17). Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Fessler, N. & Weiler, A. (2013). Didaktisch-methodische Grundlegung eines Basis-Entspannungstrainings. In N. Fessler (Hrsg.), *Entspannung lehren und lernen in der Grundschule* (S. 39-55). Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Fessler, N. (2013b). Körperliche Dimensionen der Entspannungsfähigkeit. In N. Fessler (Hrsg.), *Entspannung lehren und lernen in der Grundschule* (S. 21-26). Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Filipiak, K. (2001). *Die chinesische Kampfkunst. Spiegel und Element traditioneller chinesischer Kultur*. Leipzig: Leipziger Universitätsverlag.
- Flick, U. (1995). Stationen des qualitativen Forschungsprozesses. In U. Flick, E. v. Kardorff, H. Keupp, L. v. Rosenstiel & S. Wolff (Hrsg.), *Handbuch Qualitative Sozialforschung. Grundlagen, Methoden, Konzepte und Anwendungen* (S. 148-173). Weinheim: Beltz Verlag.
- Foucault, M. (2005). *Schriften in vier Bänden, Dits et Ecrits. Band IV, 1980-1988*. Frankfurt Main: Suhrkamp.
- Foucault, M. (2009). *Hermeneutik des Subjekts. Vorlesungen am Collège de France (1981/82)*. Frankfurt Main: Suhrkamp.
- Franke, E. (2005). Körperliche Erkenntnis – Die andere Vernunft. In J. Bietz, R. Laging & M. Roscher (Hrsg.), *Bildungstheoretische Grundlagen der Bewegungs- und Sportpädagogik* (S. 180 – 201). Baltmannsweiler: Schneider Verlag Hohengehren.
- Franke, E. (2008). Raum – Bewegung – Rhythmus. Zu den Grundlagen einer Erkenntnis durch den Körper. In F. Bockrath, B. Boschert & E. Franke (Hrsg.), *Körperliche Erkenntnis. Formen reflexiver Erfahrung* (S. 15-39). Bielefeld: transcript Verlag.
- Franke, E. (2009). Körperbildung – eine Bildung durch den Körper. In B. Kolbert, L. Müller & M. Roscher (Hrsg.), *Bewegung – Bildung – Gesundheit. Beiträge zu Perspektiven der Sportwissenschaft*. (Schriften der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft, 195, S. 13-26). Hamburg: Feldhaus Verlag.

- Funke, J. (1983). Einleitung. In J. Funke (Hrsg.), *Sportunterricht als Körpererfahrung* (S. 7-11). Hamburg: Rowohlt.
- Funke-Wieneke, J. (1992). Grundlagen unseres Ansatzes. In G. Treutlein, J. Funke & N. Sperle (Hrsg.), *Körpererfahrung im Sport. Wahrnehmen – Lernen – Gesundheitlichkeit fördern* (S. 9-28). Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Funke-Wieneke, J. (1997). *Vermitteln zwischen Kind und Sache: Erläuterungen zur Sportpädagogik*. Seelze: Kallmeyer.
- Funke-Wieneke, J. (1997a). Von der „Körpererfahrung“ zur „Thematisierung der Leiblichkeit“. In E. Müller, R. Stadler & C. Baumann (Hrsg.), *Sportpädagogik in Bewegung* (S. 75-95). Salzburg: Universitätsdruck.
- Funke-Wieneke, J. (2005). Vermutungen über das Erziehliche des Sich-Bewegens. In J. Bietz, R. Laging & M. Roscher (Hrsg.), *Bildungstheoretische Grundlagen der Bewegungs- und Sportpädagogik* (S. 251-264). Baltmannsweiler: Schneider Verlag Hohengehren.
- Funke-Wieneke, J. (2010). *Bewegungs- und Sportpädagogik. Wissenschaftstheoretische Annahmen – zentrale Ansätze – entwicklungspädagogische Konzeption*. Baltmannsweiler: Schneider Verlag Hohengehren.
- Gebauer, G. (1997). Von der Körpertechnologisierung zur Körpershow. In V. Caysa (Hrsg.), *Sportphilosophie* (S. 275-289). Leipzig: Reclam Verlag.
- Gebauer, G. & Wulf, C. (1998). *Mimesis. Kultur – Kunst – Gesellschaft*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.
- Gebauer, G. (2017). Habitus. In R. Gugutzer, G. Klein & M. Meuser (Hrsg.), *Handbuch Körpersoziologie. Band 1: Grundbegriffe und theoretische Perspektiven* (S. 27-32). Wiesbaden: VS Verlag.
- Gerhardt, C. & Müller, M. (2013). Eutonie – Körperwahrnehmung üben. In N. Fessler (Hrsg.), *Entspannung lehren und lernen in der Grundschule* (S. 117-133). Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Größing, S. (2005). Überlegungen zum Thema Bewegung und Bildung aus leibanthropologischer Sicht. In J. Bietz, R. Laging & M. Roscher (Hrsg.), *Bildungstheoretische Grundlagen der Bewegungs- und Sportpädagogik* (S. 11-16). Baltmannsweiler: Schneider Verlag Hohengehren.
- Größing, S. (2010). Bewegen und Bewegungslernen aus leibanthropologischer Sicht. In R. Laging (Hrsg.), *Bewegung vermitteln, erfahren und lernen. Bildungs- und erziehungstheoretische Reflexionen in der Bewegungs- und Sportpädagogik. Festschrift anlässlich der Emeritierung von Jürgen Funke-Wieneke* (S. 37-42). Baltmannsweiler: Schneider Verlag Hohengehren.
- Grupe, O. (1984). *Grundlagen der Sportpädagogik. Körperlichkeit, Bewegung und Erfahrung im Sport*. Schorndorf: Verlag Karl Hofmann.

- Günzel, W. & Laging, R. (2007). Sportunterricht und Schulsport auf neuen Wegen – eine Einführung. In R. Laging (Hrsg.), *Neues Taschenbuch des Sportunterrichts, Kompaktausgabe* (S. 2-11). Baltmannsweiler: Schneider Verlag Hohengehren.
- Gugutzer, R. (2006). Der body turn in der Soziologie. Eine programmatische Einführung. In R. Gugutzer (Hrsg.), *body turn. Perspektiven der Soziologie des Körpers und des Sports* (S. 9-53). Bielefeld: transcript Verlag.
- Gugutzer, R. (2006a). Leibliches Verstehen. Zur sozialen Relevanz des Spürens. In K.-S. Rehberg (Hrsg.), *Soziale Ungleichheit, Kulturelle Unterschiede. Verhandlungen des 32. Kongresses der Deutschen Gesellschaft für Soziologie in München 2004* (S. 4536-4546). Frankfurt/New York: Campus Verlag.
- Gugutzer, R. (2017): Leib und Körper als Erkenntnisobjekte. In R. Gugutzer, G. Klein & M. Meuser (Hrsg.), *Handbuch Körpersoziologie. Band 2: Forschungsfelder und Methodische Zugänge* (S. 381-394). Wiesbaden: VS Verlag.
- Hadot, P. (1991). *Philosophie als Lebensform. Geistige Übungen in der Antike*. Aus dem Französischen von Ilsetraut Hadot und Christiane Marsch. Berlin: Verlag Mathias Gatz.
- Haller, M. (2017). Interkorporalität. In R. Gugutzer, G. Klein & M. Meuser (Hrsg.), *Handbuch Körpersoziologie. Band 1: Grundbegriffe und theoretische Perspektiven* (S. 45-49). Wiesbaden: Springer VS.
- Heidegger, M. (1967). *Sein und Zeit*. Tübingen: Max Niemeyer Verlag.
- Heubel, F. (2013). Kritische Kultivierung und energetische Subjektivität. In M. Schmücker & F. Heubel (Hrsg.), *Dimensionen der Selbstkultivierung. Beiträge des Forums für Asiatische Philosophie* (S. 104-146). Freiburg und München: Verlag Karl Alber.
- Hirschauer, S. (2008). Die Empiriegeladenheit von Theorien und der Erfindungsreichtum der Praxis. In H. Kalthoff, S. Hirschauer & G. Lindemann (Hrsg.), *Theoretische Empirie. Zur Relevanz qualitativer Forschung* (S. 165-187). Frankfurt Main: Suhrkamp.
- Höffe, O. (2007). Macht Tugend glücklich? In W. Kersting & C. Langbehn (Hrsg.), *Kritik der Lebenskunst* (S. 342-355). Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Johannsen, J. (28. Oktober 2006). Wie Yoga Kinder zu Engeln macht. *TAZ.de*. Abgerufen von <http://www.taz.de>
- Jullien, F. (2006). *Sein Leben nähren. Abseits vom Glück*. Aus dem Französischen von Ronald Voullié. Berlin: Merve Verlag.
- Kersting, W. (2007). Einleitung: Die Gegenwart der Lebenskunst. In W. Kersting & C. Langbehn (Hrsg.), *Kritik der Lebenskunst* (S. 10-88). Frankfurt Main: Suhrkamp.
- Kleining, G. (1995). Methodologie und Geschichte qualitativer Sozialforschung. In U. Flick, E. v. Kardorff, H. Keupp, L. v. Rosenstiel, S. Wolff (Hrsg.), *Handbuch Qualitative Sozi-*

alforschung. Grundlagen, Methoden, Konzepte und Anwendungen (S. 11-22). Weinheim: Beltz Verlag.

- Klinge, A. (2009). Körperwahrnehmung. Den Körper wahrnehmen, mit dem Körper wahrnehmen und verstehen. In R. Laging, J. Funke-Wieneke & J. Bietz (Hrsg.), *Inhalte und Themen des Bewegungs- und Sportunterrichts. Von Übungskatalogen zum Unterrichten in Bewegungsfeldern* (S. 96-107). Baltmannsweiler: Schneider Verlag Hohengehren.
- Kolb, M. (1994). Taijiquan mit Kindern. *sportpädagogik*, 2, 29-38.
- Kolb, M. (1997). Die Entwicklung der Leibwahrnehmung. In E. Balz & P. Neumann (Hrsg.), *Wie pädagogisch soll der Schulsport sein?* (S. 127-140). Schorndorf: Verlag Karl Hofmann.
- Koller, H.-C. (2012). *Bildung anders denken. Einführung in die Theorie transformatorischer Bildungssysteme*. Stuttgart: Verlag W. Kohlhammer.
- Krapinger, G. (2017). *Aristoteles. Nikomachische Ethik*. Übersetzt und herausgegeben von Gernot Krapinger. Stuttgart: Reclam.
- Kubin, W. (2012). *Meng Zi. Reden und Gleichnisse*. Ausgewählt, übersetzt und kommentiert von Wolfgang Kubin. Freiburg: Verlag Herder.
- Kubin, W. (2013). *Zhuang Zi. Vom Nichtwissen*. Ausgewählt, übersetzt und kommentiert von Wolfgang Kubin. Freiburg: Verlag Herder.
- Kubin, W. (2014). *Lao Zi (Laotse). Der Urtext*. Übersetzt und kommentiert von Wolfgang Kubin. Freiburg: Verlag Herder.
- Kubin, W. (2014a). *Das große Lernen, Maß und Mitte, Der Klassiker der Pietät*. Übersetzt und kommentiert von Wolfgang Kubin. Freiburg: Verlag Herder.
- Kubin, W. (2015). *Konfuzius. Gespräche*. Ausgewählt, übersetzt und kommentiert von Wolfgang Kubin. Freiburg: Verlag Herder.
- Kubin, W. (2015a). *Xun Zi. Die Bildung des Menschen*. Ausgewählt, übersetzt und kommentiert von Wolfgang Kubin. Freiburg: Verlag Herder.
- Kükelhaus, H. (1991). *Fassen Fühlen Bilden. Organerfahrungen im Umgang mit Phänomenen*. Köln: Gaia Verlag.
- Kuhn, P., Macht, S. (2014). Faszination Kampfsport – Erste Ergebnisse einer qualitativen Studie am Beispiel Karate. In S. Liebl & P. Kuhn (Hrsg.), *Menschen im Zweikampf – Kampfkunst und Kampfsport in Forschung und Lehre*. (Schriften der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft, 236, S. 137-144). Hamburg: Feldhaus Verlag.
- Kuhn, P., Ebner, T., Mildner, T., Münzel, S., Potthoff, D. & Wackerbarth, H. (2016). Taiji: Faszination und Motivation – Ergebnisse einer Online-Befragung. *Taijiquan & Qigong Journal*, 16 (Heft 64), 28-36. Zugriff am 14. Mai 2019 unter <https://tqj.de/tqj-scientific/>

- Kuhn, P. (2017). 氣: Versuch der wissenschaftlichen Annäherung an ein Paradoxon Asiens. In Schmidt, Petra (Hrsg.), *Ki-Karate: Eine erfolgreiche Bewegung* (S. 182-300). Heidelberg: Kristkeitz.
- Kurz, D. (1973). Gymnastische Erziehung bei Platon und Aristoteles. In H. Lenk & S. Moser & E. Beyer (Hrsg.), *Philosophie des Sports* (S. 163-184). Schorndorf: Verlag Karl Hofmann.
- Kurz, D. (1986). Vom Sinn des Sports. In DSB (Hrsg.), *Die Zukunft des Sports* (S. 44-69). Schorndorf: Verlag Karl Hofmann.
- Läubli, M. (2014). *Subjekt mit Körper. Die Erschreibung des Selbst bei Jean-Jacques Rousseau, Karl Philipp Moritz und W. G. Sebald*. Bielefeld: transcript Verlag.
- Laging, R. (2005). Bildung im Bewegungs- und Sportunterricht. In J. Bietz, R. Laging & M. Roscher (Hrsg.), *Bildungstheoretische Grundlagen der Bewegungs- und Sportpädagogik* (S. 271-308). Baltmannsweiler: Schneider Verlag Hohengehren.
- Laging, R. (2009). Unterrichten in Bewegungsfeldern – Eine Einführung. In R. Laging, J. Funke-Wieneke & J. Bietz (Hrsg.), *Inhalte und Themen des Bewegungs- und Sportunterrichts. Von Übungskatalogen zum Unterrichten in Bewegungsfeldern* (S. 89-95). Baltmannsweiler: Schneider Verlag Hohengehren.
- Laging, R. (2010). Kompetenzen im Bewegen – Die Bedeutung des Gegenstandes in der Diskussion um Bildungsstandards. In R. Laging (Hrsg.), *Bewegung vermitteln, erfahren und lernen. Bildungs- und erziehungstheoretische Reflexionen in der Bewegungs- und Sportpädagogik. Festschrift anlässlich der Emeritierung von Jürgen Funke-Wieneke* (S. 159-177). Baltmannsweiler: Schneider Verlag Hohengehren.
- Lamnek, S. (2005). *Qualitative Sozialforschung*. Weinheim/Basel: Beltz.
- Landmann, R. (2005). *Taijiquan. Konzepte und Prinzipien einer Bewegungskunst. Analyse anhand der frühen Schriften*. Hamburg: Band 3 der Schriftenreihe des Instituts für bewegungswissenschaftliche Anthropologie e.V.
- Linck, G. (2006). *Yin und Yang. Die Suche nach Ganzheit im chinesischen Denken*. München: Verlag C.H. Beck.
- Linck, G. (2011). *Leib oder Körper. Mensch, Welt und Leben in der chinesischen Philosophie*. Freiburg: Verlag Karl Alber.
- Linck, G. (2013). *Ruhe in der Bewegung. Chinesische Philosophie und Bewegungskunst*. Freiburg/München: Verlag Karl Alber.
- Linck, G. (2016). Schatten oder Echo. Chinesische Kampfkunst als Paradigma menschlicher Kommunikation. In U. Eberlein (Hrsg.), *Zwischenleiblichkeit und bewegtes Verstehen – Intercorporeity, Movement and Tacit Knowledge* (S. 249-266). Bielefeld: transcript Verlag.

- Lindemann, G. (2008). Theoriekonstruktion und empirische Forschung. In H. Kalthoff, S. Hirschauer & G. Lindemann (Hrsg.), *Theoretische Empirie. Zur Relevanz qualitativer Forschung* (S. 107-128). Frankfurt Main: Suhrkamp.
- Lindemann, G. (2017). Leiblichkeit und Körper. In R. Gugutzer, G. Klein & M. Meuser (Hrsg.), *Handbuch Körpersoziologie. Band 1: Grundbegriffe und theoretische Perspektiven* (S. 57-66). Wiesbaden: Springer VS.
- Lippe, R. zur (1992). Absicht und Interesse. In H. Kükelhaus & R. zur Lippe (Hrsg.), *Entfaltung der Sinne. Ein „Erfahrungsfeld“ zur Bewegung und Besinnung* (S. 11-16). Frankfurt Main: Fischer Verlag.
- Maas, M.-C. (31. Juli 2014). Yoga im Klassenzimmer. Kopfweh, Bauchweh, Müdigkeit: Manche Schüler sind so gestresst wie Manager: Darauf reagieren jetzt die Schulen. *Zeit Online*. Abgerufen von <http://www.zeit.de>
- Mayring, P. (1996). *Einführung in die qualitative Sozialforschung*. Weinheim: Psychologie Verlags Union.
- Meinberg, E. (2011). *Leibliche Bildung in der technischen Zivilisation. Über den Umgang mit dem Leibe*. Berlin: LIT Verlag.
- Mey, G. & Mruck, K. (2010). Interviews. In G. Mey & K. Mruck (Hrsg.), *Handbuch Qualitative Forschung in der Psychologie* (S. 423-435). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Moegling, K. (1986). Bewegungsmeditation. *sportpädagogik, 1*, 8-17.
- Moegling, K. (1986a). Tai Chi Chuan. Ruhe in der Bewegung. *sportpädagogik, 1*, 37-42.
- Moegling, K. (1988). *Die chinesische Bewegungsmeditation Tai Chi Chuan. Ein Lehrbuch für Anfänger und Fortgeschrittene*. München: Goldmann.
- Moegling, K. (1999). Tai Chi Chuan und Körperarbeit. *sportpädagogik, 2*, 53-57.
- Moegling, K. (1998). *Untersuchungen zur Gesundheitswirkung des Tai Chi Chuan: bewegungstheoretische Grundlegung und empirische Ergebnislage*. Kassel: Prolog-Verlag.
- Müller, M. (2016). *Körperbasiertes Entspannungstraining im Elementarbereich. Entwicklung – Implementierung – Evaluation*. Schorndorf: Hofmann Verlag.
- Opper, E. (2013). Qigong – Bewegungsabenteuer mit Indianerkind Qigo. In N. Fessler (Hrsg.), *Entspannung lehren und lernen in der Grundschule* (S. 163-190). Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Ortland, E. (2013). *Schwierigkeiten beim Übersetzen der Philosophie der Lebenskunst ins Japanische*. In M. Schmücker & F. Heubel (Hrsg.), *Dimensionen der Selbstkultivierung. Beiträge des Forums für Asiatische Philosophie* (S. 64-103). Freiburg/München: Verlag Karl Alber.

- Ott, U. (2015). *Meditation für Skeptiker. Ein Neurowissenschaftler erklärt den Weg zum Selbst*. München: Droemer-Knaur.
- Rappe, G. (1995). *Archaische Leiberfahrung: der Leib in der frühgriechischen Philosophie und in außereuropäischen Kulturen*. Berlin: Akademie Verlag.
- Rappe, G. (2007). Philosophische Praxis im Kulturvergleich – zur antiken griechischen und chinesischen Ethik. In U. Gahlings, D. Croome & R.J. Kozljanic (Hrsg.), *3. Jahrbuch für Lebensphilosophie, Praxis der Philosophie* (S. 65-82). Freiburg/München: Albunea Verlag.
- Rappe, G. (2008). *Deontologische Tugendethik. Die Theorie antiker Selbstkultivierung. Interkulturelle Ethik, Band 3*. Berlin, Bochum, Dülmen, Paris: Europäischer Universitätsverlag.
- Rappe, G. (2010). *Ethik als Lebenskunst. Die Praxis antiker ethischer Techniken. Interkulturelle Ethik, Band 4*. Berlin, Bochum, Dülmen, Paris: Europäischer Universitätsverlag.
- Rappenecker, W. (2007). *Fünf Elemente und Zwölf Meridiane. Ein Handbuch für Akupunktur, Shiatsu und Körperarbeit*. Lehrte: Felicitas Hübner Verlag.
- Rienhoff, J. (2016). *Präventionsarbeit im sozialen Brennpunkt. Neue Methoden der Gewalt- und Kriminalprävention bei Jugendlichen am Beispiel der Stadt Dietzenbach*. Berlin: Duncker & Humblot.
- Schilling, D. (2013). Selbsterziehung als Tätigkeit menschlicher Lebensgestaltung in der chinesischen Antike. In M. Schmücker & F. Heubel (Hrsg.), *Dimensionen der Selbstkultivierung. Beiträge des Forums für Asiatische Philosophie* (S. 149-185). Freiburg/München: Verlag Karl Alber.
- Schmid, M. (2002). *Taiji, die innere Kraft von Himmel und Erde*. Ahlerstedt: Param Verlag.
- Schmid, W. (1998). *Philosophie der Lebenskunst. Eine Grundlegung*. Frankfurt Main: Suhrkamp.
- Schmitz, H. (1965). *System der Philosophie, zweiter Band, erster Teil. Der Leib*. Bonn: Bouvier Verlag.
- Schmitz, H. (1967). *System der Philosophie, dritter Band: Der Raum. Erster Teil: Der leibliche Raum*. Bonn: Bouvier Verlag.
- Schmitz, H. (1980). *Neue Phänomenologie*. Bonn: Bouvier Verlag.
- Schmitz, H. (1990). *Der unerschöpfliche Gegenstand. Grundzüge der Philosophie*. Bonn: Bouvier Verlag.
- Schmitz, H. (2002). *Begriffene Erfahrung. Beiträge zur antireduktionistischen Phänomenologie*. Rostock: Ingo Koch Verlag.
- Schmitz, H. (2007). Utopische und topische Praxis. In U. Gahlings, D. Croome & R.J. Kozljanic (Hrsg.), *III. Jahrbuch für Lebensphilosophie. Praxis der Philosophie* (S. 143-151). München: Albunea Verlag.

- Schmitz, H. (2009). *Kurze Einführung in die Neue Phänomenologie*. Freiburg/München: Verlag Karl Alber.
- Schmitz, H. (2011). *Der Leib*. Berlin/Boston: Walter de Gruyter.
- Schmücker, M. & Heubel, F. (Hrsg.). (2013). *Dimensionen der Selbstkultivierung. Beiträge des Forums für Asiatische Philosophie*. Freiburg/München: Verlag Karl Alber.
- Sellars, J. (2007). *Téchnê perì tòn bíon*. Zur stoischen Konzeption von Kunst und Leben. In W. Kersting & C. Langbehn (Hrsg.), *Kritik der Lebenskunst* (S. 91-117). Frankfurt Main: Suhrkamp.
- Seewald, J. (1996). Philosophische Anthropologie – Leiblichkeit/Körperlichkeit des Menschen. In H. Haag (Hrsg.), *Sportphilosophie: ein Handbuch* (S. 24-47). Schorndorf: Verlag Karl Hofmann.
- Shusterman, R. (2001). *Philosophie als Lebenspraxis. Wege in den Pragmatismus*. Berlin: Akademie Verlag.
- Shusterman, R. (2007). Somaesthetics and Self-Cultivation in Philosophy as a Way of Life. In U. Gahlings, D. Croome & R.J. Kozljanic (Hrsg.), *3. Jahrbuch für Lebensphilosophie, Praxis der Philosophie* (S. 111-123). Freiburg und München: Albunea Verlag.
- Shusterman, R. (2012). *Thinking through the body. Essays in Somaesthetics*. Cambridge et al.: Cambridge University Press.
- Singer, W. & Ricard, P. (2008). *Hirnforschung und Meditation. Ein Dialog*. Frankfurt Main: suhrkamp.
- Sloterdijk, P. (2014). *Du musst dein Leben ändern. Über Anthropotechnik*. Frankfurt Main: Suhrkamp.
- Staack, M. (2013). Erkenntnisgewinn durch *Going Native?* Zur Theorie der Interaction Ritual Chains as Topic and Tool in der Ethnographie des (Kampf-)Sports. In S. Happ & O. Zajonc (Hrsg.), *Kampfkunst und Kampfsport in Forschung und Lehre*. (Schriften der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft, 227, S. 123-130). Hamburg: Feldhaus Verlag.
- Straub, J. (2010). Erzähltheorie/Narration. In G. Mey & K. Mruck (Hrsg.), *Handbuch Qualitative Forschung in der Psychologie* (S. 136-150). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Thiele, J. (2009). Philosophisch-anthropologische Grundlagen der Sportpädagogik. In H. Haag & A. Hummel (Hrsg.), *Handbuch Sportpädagogik* (S. 61-71). Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Trebels, A. (2007). Sich-Bewegen lernen – Bezugspunkte für eine pädagogische Theorie des Sich-Bewegens. In R. Laging (Hrsg.), *Neues Taschenbuch des Sportunterrichts, Kompaktausgabe* (S. 14 – 35). Baltmannsweiler: Schneider Verlag Hohengehren.
- Unschuld, P. (2013). *Traditionelle Chinesische Medizin*. München: C. H. Beck.

- Varela, F.J. (1994). *Ethisches Können*. Frankfurt/New York: Campus Verlag.
- Volkamer, M. (1984): Zur Definition des Begriffs „Sport“. *Sportwissenschaft*, 2, 195-203.
- Waldenfels, B. (2000). *Das leibliche Selbst. Vorlesungen zur Phänomenologie des Leibes*. Frankfurt Main: Suhrkamp.
- Waldenfels, B. (2006). *Grundmotive einer Phänomenologie des Fremden*. Frankfurt Main: Suhrkamp.
- Wagner, M. (2014). *Taijiquan. Klassische Schriften, Praxiskonzepte und Beziehungen zum Daoismus*. Lohne: Lotus-Press.
- Wilharm, H. (2015). *Die Ordnung der Inszenierung*. Bielefeld: transcript Verlag.
- Wilhelm, R. (2007). *Konfuzius. Gespräche*. Aus dem Chinesischen übersetzt und erläutert von Richard Wilhelm. Köln: Anaconda Verlag.
- Wilhelm, R. (2008). *Laotse. Tao te king*. Aus dem Chinesischen von Richard Wilhelm. Frankfurt Main: S. Fischer Verlag.
- Wilhelm, R. (2011). *I Ging. Das Buch der Wandlungen*. Aus dem Chinesischen übertragen und erläutert von Richard Wilhelm. Köln: Anaconda Verlag.
- Wilhelm, R. (2011a). *Dschuang Dsi. Das wahre Buch vom südlichen Blütenland*. Aus dem Chinesischen übersetzt von Richard Wilhelm. Köln: Anaconda Verlag.
- Wilhelm, R. (2012). *Mengzi. Von der Freiheit des Menschen*. Aus dem Chinesischen übersetzt von Richard Wilhelm. Wiesbaden: marixverlag.
- Winter, R. (2010). Sozialer Konstruktivismus. In G. Mey & K. Mruck (Hrsg.), *Handbuch Qualitative Forschung in der Psychologie* (S. 123-135). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Witzel, A. (1985). Das problemzentrierte Interview. In G. Jüttemann (Hrsg.), *Qualitative Forschung in der Psychologie* (S. 227-256). Weinheim: Beltz.

Anhang

Der Anhang umfasst folgende Dokumente:

1. Interview-Leitfaden (vgl. Kap. 3.3.2)
2. Anonymisierte Transkripte der durchgeführten Interviews (vgl. Kap. 3.3.3)

Interview-Leitfaden

'Erfahrungen im Taijiquan'

Einzelinterviews (ca. 1,0 bis 1,5 Stunden)

Finale Version

Anmerkungen:

- *Bitte am Erzählfluss der Interviewpartner*innen bleiben und Nachfragen, Formulierungen, Reihenfolge der Themen etc. entsprechend anpassen → Fragen nicht 1:1 stellen*
- *Bitte Ansprache Du / Sie an Einzelfälle anpassen*
- *Wichtig ist es, die persönliche Geschichte mit den persönlichen Erfahrungen und Taijiquan-Verständnissen zu erfassen; ob die (anderen) Themen/Fragen (vollständig) behandelt werden, ist sekundär*
- *Fragen doppeln sich z.T. sinngemäß → bitte als alternative Formulierungsvorschläge verstehen*

1. Begrüßung und persönliche Vorstellung

Begrüßung / organisatorischer Rahmen

- Begrüßung
- Hinweis auf die Aufzeichnung und Transkription der Gespräche; Einverständnis der Befragten hierzu einholen
- Hinweis auf die Anonymisierung der Daten zum Zwecke des Datenschutzes
 - Transkripte werden anonymisiert und nicht veröffentlicht
 - Auswertung erfolgt anonymisiert und fallübergreifend
 - Einzelfalldarstellungen müssen durch Befragte zur Veröffentlichung freigegeben werden
- Thema und Zeitrahmen erklären (Hauptthema: Persönliche Erfahrungen mit Taijiquan; kurzer biographischer Einstieg)

Persönliche Vorstellung von Interviewerin und Studienteilnehmer*innen

Alter, Beruf, Hobbies, Familie / Kinder etc.

Optional, kurze Vertiefung der Lebenssituation:

Wenn Du an Dein Leben heute denkst, was geht Dir als erstes durch den Kopf?

Was prägt Dein Leben / Deinen Alltag heute?

Welche Tätigkeiten und Personen sind von zentraler Bedeutung?

Hast Du ein Lebensmotto?

Welcher Satz spiegelt Deine Sicht auf's Leben?

Oder: Wie könnte solch ein Satz – sinngemäß – lauten?

2. Einstieg ins Taijiquan

Persönliche Einstiegsgeschichte

Wann hast Du angefangen Taiji zu üben? In welchem Jahr, ggf. auch Monat?

Wie bist Du zum Taiji gekommen?

Int.: Die eigene Geschichte erzählen lassen, ggf. nachfassen:

Anlass

Was war der Auslöser / der Anlass, mit Taiji zu beginnen?

Motive / Erwartungen

Warum hast Du mit Taiji angefangen?

Was hat Dich motiviert, daran gereizt?

Ggf.: Warum hast Du gerade mit Taiji (und nicht mit einer anderen Praxis) begonnen?

Vorhandenes Wissen

Was wusstest Du über Taiji, als Du damit begonnen hast?

Wenn Wissen vorhanden:

Mit welchem Vorwissen, welchen Annahmen bist Du gestartet?

Woher wusstest Du diese Sachen?

Wissensaneignung

Hast Du Dir während Deiner Taiji-Praxis theoretisches Wissen angeeignet?

Wenn ja, was genau? Was hat Dich interessiert?

Wie hast Du Dich informiert?

Welche Informationsquellen (Bücher, Filme etc.) waren/sind von Bedeutung?

Erfahrungen mit anderen Bewegungsformen / meditativen Praktiken / Sport

Hast Du vor dem Taiji bzw. parallel hierzu Erfahrungen mit anderen Formen von Sport/Bewegung/Kampfkunst oder anderen meditativen Praktiken gesammelt?

Übst Du heute noch andere Formen von Sport/Bewegung/Kampfkunst oder meditative Praktiken aus?

Wenn ja, was genau?

Ggf.: In welchem zeitlichen Umfang bzw. mit welcher „Intensität“?

Warum hast Du begonnen, Dich (zusätzlich) für Taiji zu interessieren?
Falls ein Wechsel zum Taiji stattgefunden hat: Was war der Grund, von der anderen Art der Bewegungspraxis/Meditation ins Taiji zu wechseln?

Wenn aktuell mehrere Praktiken betrieben werden: Was bedeutet die Praxis X für Dich im Vergleich zur Taiji-Übungspraxis? In welchem Verhältnis zueinander stehen diese beiden Praktiken für Dich?

3. „Äußere“ Übungsbiografie

Orte, Einrichtungen und Lehrer*innen

Wo und bei wem hast Du begonnen, Taiji zu lernen?
Weshalb dort?

Gab es in Deiner Übungsbiografie Wechsel von Lehrer*innen, Einrichtungen etc.?

Wenn ja,
welche Wechsel?
Weshalb?

Hast Du – irgendwann im Übungsverlauf – Taiji-Angebote verschiedener Anbieter miteinander verglichen / gegeneinander abgewogen?

Wenn ja, welche?

Warum hast Du Dich für „Deine“ Einrichtung / „Deine“ Lehrenden entschieden?

Entwicklung der Übungsinhalte und Übungszeit

Wie hat sich Dein „äußeres Üben“ entwickelt, seit Du begonnen hast?

Bitte beschreibe mir kurz, wie viel und was Du zu Beginn Deiner Übungslaufbahn geübt hast.

Int.: Ggf. eingehen auf:

- Inhalte: Was hat man geübt?
- Zeit, die man dem Üben gewidmet hat
- Mit anderen Üben vs. alleine
- Freies Üben vs. Üben im Kurs / in der Einrichtung

Inwiefern hat sich das (äußere) Üben für Dich über die Zeit verändert? Was hat sich (vielleicht) im Laufe der Zeit verändert? Warum?

Wie kannst Du Deine heutige Übungspraxis beschreiben?

- Was übst Du?
- Wie viel übst Du?
- Mit wem übst Du?

4. Erfahrungen mit Taijiquan

Sammlung von Erfahrungen

Welche Erfahrungen hast Du – ganz allgemein – im Laufe Deines Übens mit Taiji gemacht?

Welche Effekte/Wirkungen, Entwicklungen schreibst Du (vielleicht) dem Taiji zu?

Int.: Bitte alle ungestützt genannten Punkte zunächst stichwortartig auf Post-its schreiben.

Behutsam nachfassen: Fallen Dir noch weitere Aspekte ein?

Besprechung der Erfahrungen

Int.: Die einzelnen Aspekte genauer erläutern lassen, für jede Erfahrung:

Was heißt das für Dich genau?

Was hast Du genau wahrgenommen / erlebt?
Ggf.: Woran hast Du das wahrgenommen?

Hast Du ein Beispiel für diese Erfahrung? Z.B. eine Situation, in der Du dieses (Effekt, Erlebnis) gespürt hast?
Gab es hierfür (ein) Schlüsselerlebnis(se) für Dich?

Int.: Wenn ja, bitte detailliert erläutern lassen.

Nach der Besprechung aller Erfahrungen nochmals nachfassen:
Fallen Dir noch weitere Aspekte ein, die Du erlebt hast?

Freies Sortieren der Erfahrungen

*Int.: Die Teilnehmer*innen bitten, die eigenen Erfahrungen nach eigenen Kriterien zu sortieren und hierbei die Kriterien für das Sortieren aufzunehmen.*

Kannst Du die Erfahrungen, die Du gemacht hast, für Dich sortieren/strukturieren?

Wenn ja, wie sortierst / ordnest Du sie für Dich?
Nach welchen Kriterien?

Int.: Beobachten, inwiefern eine zeitlich Strukturierung ungestützt eine Rolle spielt.

Erfahrungen im Zeitverlauf

Int: Bitte gemeinsam mit den TN einen Zeitstrahl entwickeln und die besprochenen Erfahrungen dort einsortieren lassen:

Kannst Du diese Erfahrungen (auch) in einen Zeitverlauf oder einen zeitlichen Zusammenhang bringen?
Z.B. zunächst, anschließend? Nach Übungsjahren?

Wenn ja: Bitte bringe die Erfahrungen für Dich in eine Reihenfolge / zeitliche Abfolge, so wie Du sie erlebt hast.

Int: Bitte möglichst die Anzahl an Übungsjahren (bzw. Jahreszahlen), die mit den jeweiligen Erfahrungen einhergehen, benennen lassen.

Optional: Unterscheidung und Benennung von Phasen:

Wenn wir uns diesen Zeitverlauf noch einmal gemeinsam anschauen, kannst Du für Dich dort Phasen unterscheiden, die Du im Laufe Deines Taiji-Übens durchlebt hast?

Wenn ja, wie würdest Du diese verschiedenen Phasen benennen? Welche Überschriften würdest Du ihnen geben?

5. Zusammenfassung und Interpretation

Wenn Du Deine Erfahrungen zusammenfasst, was bewirkt Taiji für Dich zusammenfassend?

Int.: Bitte erst offen fragen, abschließend Satz vervollständigen lassen
"Taiji bewirkt für mich ..."

Was bedeutet Taiji für Dich?
Was ist Taiji für Dich zusammenfassend?

Int.: Bitte erst offen fragen, abschließend Satz vervollständigen lassen
"Taiji ist für mich ..."

Optional: Projektive Interpretation 1 - Taijiquan als Tier bzw. als Landschaft²⁷⁸

Wenn Taiji ein Tier / eine Landschaft wäre, was genau könnte es sein?
Warum? Welche Eigenschaften verbindest Du mit dem Tier / mit der Landschaft, die für Dich zum Taiji passen?

²⁷⁸ Ergebnisse wurden nicht im Rahmen der Dissertation ausgewertet.

Optional: Projektive Interpretation 2 - Bilderauswahl „die Welt des Taijiquan“²⁷⁹

Int.: Bitte ein bis zwei Bilder aus den Zeitschriften / dem Bilderpool auswählen und erläutern lassen.

Was für ein Bild würdest Du für Taiji auswählen, das Dein Verständnis von Taiji spiegelt?

Das Bild erläutern lassen: Weshalb empfindest Du es als passend?

Ggf. Exkurs: Eigene Unterrichtspraxis²⁸⁰

Int.: Bei TN, die selbst auch unterrichten, kurz explorieren.

Du unterrichtest ja auch.

Was bedeutet Dir das Taiji-Unterrichten?

Was ist das für Dich?

Worum geht es Dir dabei?

In welcher Verbindung stehen für Dich eigenes Üben und Unterrichten?

Was für eine Beziehung siehst Du zwischen beidem?

Dank und organisatorische Nachbesprechung

²⁷⁹ Ergebnisse wurden nicht im Rahmen der Dissertation ausgewertet.

²⁸⁰ Ergebnisse wurden nicht im Rahmen der Dissertation ausgewertet.

Anonymisierte Transkripte

Auf der beigefügten CD sind die zu Auswertungszwecken erstellten anonymisierten Transkripte der Interviews gespeichert, die für die Dissertation durchgeführt wurden.

Die digitale Aufzeichnung dient zur Dokumentation und Überprüfung der wissenschaftlichen Praxis.

Aus Gründen des Datenschutzes gem. DSGVO dürfen die auf dem Datenträger enthaltenen Dateien nicht vervielfältigt und nicht veröffentlicht werden.

Heidelberg, 29.10.2019

Friederike Beier

Eidesstattliche Erklärung

Hiermit erkläre ich, die vorliegende Dissertation mit dem Titel „Leibhafte Lebenskunst – Selbstkultivierung im Taijiquan“ selbstständig verfasst sowie nur die in der Dissertation angegebenen Hilfsmittel in Anspruch genommen zu haben.

Gleichermaßen erkläre ich, dass die Stellen der Dissertation, die anderen Werken entnommen sind, durch Angabe der Quellen kenntlich gemacht wurden.

Bei dem vorliegenden Antrag handelt es sich um mein erstes Promotionsvorhaben. Es liegen keine früheren Promotionsverfahren vor.

Die Promotionsordnung ist mir bekannt.

Heidelberg, 29. Oktober 2019

Friederike Beier