

Leibhafte Lebenskunst – Selbstkultivierung im Taijiquan

- BAND 1 -

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

Zusammenfassung

Die vorliegende Arbeit verfolgt das Ziel, zu einem vertieften und zusammenhängenden Verständnis von Taijiquan beizutragen, in der praktischen Rezeption in der westlichen Moderne. Ausgehend von der zunehmenden Popularität ostasiatischer Formen der Leibesübungen¹ lässt sich die Frage formulieren, was allgemein von diesen Praktiken zu erwarten sein kann, welche Potentiale und Grenzen mit diesen verbunden sein können, für die individuelle Lebensführung, die soziale Praxis sowie spezifische Anwendungsfelder wie z.B. Schule, Sport oder Arbeit.

Im Zentrum der Arbeit steht eine qualitative empirische Studie, für die folgende forschungsleitende Fragen formuliert wurden:

1. Effekte und Erfahrungen: Welche Wirkungen bzw. Effekte verbinden Langzeitpraktizierende² mit Taijiquan auf Basis ihrer Erfahrungen?
2. Hermeneutik: Welche Bedeutung, welchen Sinn schreiben Langzeitpraktizierende im Taijiquan ihrer Taijiquan-Praxis zu?

In zwei Erhebungsregionen wurden insgesamt 20 qualitative Interviews mit einer Dauer von je ca. 50 bis 100 Minuten geführt. Zentrales Rekrutierungskriterium war die individuelle Dauer der Taijiquan-Praxis (mindestens 3 Jahre). Das Datenmaterial wurde in einem dreistufigen Verfahren analysiert:

1. zusammenfassende strukturierende inhaltsanalytische Auswertung mit Kategorienbildung,
2. hermeneutisch orientierte Analyse auf Basis einer multi-disziplinären Heuristik aus anthropologisch-philosophischen Konzepten, Ansätzen der Selbstkultivierung / Lebenskunst, leibphänomenologischen und körpersoziologischen Konzepten sowie Positionen der Sport- / Bewegungspädagogik,
3. phänomenologisch orientierte Analyse spezifischer Erfahrungsbereiche.

Die Befunde weisen darauf hin, dass Taijiquan vor allem in langjährigen Übungsbiographien (≥ 10 Jahre) als eine „leibhafte Lebenskunst“ verstanden werden kann: Die leiblich-transformatorischen Effekte und die Inkorporierung philosophischer Vorstellungen durchdringen Selbst und Lebenspraxis. Die Befragten erfahren in der Regel leibliche Zustandsveränderungen, die mit einem Wandel von Haltungs-, Wahrnehmungs- und Verhaltensmustern in Lebensvollzügen einhergehen.

Aus der Perspektive der westlichen Moderne erscheinen vor allem die empirischen Hinweise auf die Ausbildung eines selbstbewahrenden bzw. selbstökologischen Verhaltens, einer leiblichen Intelligenz sowie veränderter sozialer Interaktionsweisen relevant, weil hierin Potentiale zu sehen sind, die Aufgabe des Leibseins in modernen Gesellschaften zu unterstützen (vgl. Böhme, 2003). Gleichwohl bedürfen die Befunde einer vertieften kritischen Reflexion aus soziologischer, pädagogischer und ethischer Perspektive.

Zudem besteht weiterer Forschungsbedarf, u.a. um (a) die Ergebnisse kurzfristiger bzw. weniger intensiver Praxen zu evaluieren, (b) weiterführende Vergleiche mit anderen Leibespraktiken sowie zum Sport bzw. westlich orientierten Bewegungskonzepten zu ermöglichen und (c) geeignete Programme zu identifizieren, die die Ausbildung von Selbstökologie und leiblicher Intelligenz in unterschiedlichen Handlungsfeldern unterstützen.

¹ Der Leib wird in der vorliegenden Arbeit als „spürender Leib“ gefasst (vgl. Schmitz, 1990, S. 115). Unter Leibesübungen werden hiernach Praktiken verstanden, die konstitutiv auf leiblichem Spüren beruhen. Hierunter sind neben Taijiquan und Qigong u.a. Yoga, Feldenkrais und Autogenes Training zu fassen.

² Als Langzeitpraktizierende wurden Personen definiert, die mindestens drei Jahre regelmäßig Taijiquan üben.

Literatur: Schmitz, H. (1990). *Der unerschöpfliche Gegenstand. Grundzüge der Philosophie*. Bonn: Bouvier Verlag.

Böhme, G. (2003). *Leibsein als Aufgabe. Leibphilosophie in pragmatischer Hinsicht*. Zug: die Graue Edition.

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 1

TABELLENVERZEICHNIS	2
ABBILDUNGSVERZEICHNIS	3
VORWORT	4
1 EINLEITUNG	8
1.1 Kontexte und Zielsetzungen	8
1.2 Zur Struktur der vorliegenden Arbeit	14
1.3 Begrifflichkeiten und sprachlich-technische Hinweise	17
2 TAIJIQUAN – GRUNDZÜGE	19
2.1 Entstehungsgeschichte(n) zum Taijiquan	19
2.1.1 Zur Einordnung und Entstehung des Taijiquan	19
2.1.2 Von der Legende zur Gegenwart	20
2.2 Praxis des Taijiquan	23
2.2.1 Übungsformen	23
2.2.2 Bewegungsmodus	26
2.2.3 Bewegungsprinzipien	29
3 SELBSTKULTIVIERUNG IM TAIJIQUAN – EINE QUALITATIVE STUDIE	36
3.1 Zum Stand der Taijiquan-Forschung	36
3.2 Studienkonzeption	46
3.2.1 Methodologisches Vorgehen	46
3.2.2 Forschungsfragen und methodische Implikationen	48
3.2.3 Hermeneutik und (Neue) Phänomenologie	50
3.2.4 Biographische Prägungen und Erkenntnisprozess	57
3.3 Forschungsmethodik	63
3.3.1 Studienverlauf – Überblick	64
3.3.2 Methode der Datenerhebung	65
3.3.3 Methoden der Datenauswertung	67
3.3.4 Rekrutierung und Stichprobe	70
3.3.5 Validierungsverfahren	72
3.4 Darstellung der Ergebnisse	75
3.4.1 Einzelfalldarstellungen	75
3.4.2 Ergebniszusammenstellung und Ausblick	120

4	INTERDISZIPLINÄRE BEZÜGE – (ALT-)CHINESISCHE KONZEPTE	126
4.1	Philosophisch-anthropologische Grundlagen und ihre Bezüge zum Taijiquan	127
4.1.1	Qi	129
4.1.2	Himmel, Erde, Mensch	131
4.1.3	Leib und Körper	133
4.1.4	Herz und Geist	137
4.1.5	Exkurs: Altchinesische Praktiken der Leibbemeisterung	138
4.1.6	Bezüge in den Frühen Schriften des Taijiquan	143
4.2	Spezifische anthropologische Konzepte des Taijiquan	150
4.2.1	Yi – Vorstellung	150
4.2.2	Jin – Kraft des Taijiquan	153
4.3	Altchinesische Kosmogonie und ihre Bezüge zum Taijiquan	158
4.3.1	Dao und Wuji – unbestimmtes Sein	159
4.3.2	Yin und Yang – Polarität	162
4.3.3	Wuxing und Bagua – Wandel und Ordnung	169
4.4	Selbstkultivierung im Taijiquan – Zwischenfazit	172
4.5	Altchinesische Traditionen der Selbstkultivierung	179
4.5.1	Konfuzianische Selbstkultivierung	183
4.5.1.1	Spezifische Aspekte der Selbstkultivierung im Lunyu	185
4.5.1.2	Selbstkultivierung im Xunzi und Mengzi	186
4.5.2	Daoistische Selbstkultivierung	190
4.5.3	Fazit: Taijiquan vor dem Hintergrund altchinesischer Selbstkultivierung	196

Tabellenverzeichnis

TAB. 1. STICHPROBENÜBERSICHT	72
TAB. 2. INTERVIEWPARTNERIN A	76
TAB. 3. INTERVIEWPARTNERIN B	79
TAB. 4. INTERVIEWPARTNERIN C	81
TAB. 5. INTERVIEWPARTNER D	83
TAB. 6. INTERVIEWPARTNER E	85
TAB. 7. INTERVIEWPARTNER F	88
TAB. 8. INTERVIEWPARTNERIN G	90
TAB. 9. INTERVIEWPARTNER H	92
TAB. 10. INTERVIEWPARTNER I	95
TAB. 11. INTERVIEWPARTNER J	97
TAB. 12. INTERVIEWPARTNERIN K	99
TAB. 13. INTERVIEWPARTNERIN L	101
TAB. 14. INTERVIEWPARTNERIN M	103
TAB. 15. INTERVIEWPARTNER N	105
TAB. 16. INTERVIEWPARTNERIN O	107
TAB. 17. INTERVIEWPARTNERIN P	109
TAB. 18. INTERVIEWPARTNER Q	112
TAB. 19. INTERVIEWPARTNERIN R	114

TAB. 20. INTERVIEWPARTNER S	116
TAB. 21. INTERVIEWPARTNERIN T	118
TAB. 22. AUSPRÄGUNGEN VON YIN UND YANG	163

Abbildungsverzeichnis

ABB. 1. ÜBERSICHT STUDIENVERLAUF	64
ABB. 2. ERKENNTNISPROZESS UND ANALYTISCHES VORGEHEN	69
ABB. 3. ATTRIBUIERTE EFFEKTE INT. A	76
ABB. 4. ATTRIBUIERTE EFFEKTE INT. B	79
ABB. 5. ATTRIBUIERTE EFFEKTE INT. C	81
ABB. 6. ATTRIBUIERTE EFFEKTE INT. D	83
ABB. 7. ATTRIBUIERTE EFFEKTE INT. E	85
ABB. 8. ATTRIBUIERTE EFFEKTE INT. F	88
ABB. 9. ATTRIBUIERTE EFFEKTE INT. G	90
ABB. 10. ATTRIBUIERTE EFFEKTE INT. H	92
ABB. 11. ATTRIBUIERTE EFFEKTE INT. J	97
ABB. 12. ATTRIBUIERTE EFFEKTE INT. K	99
ABB. 13. ATTRIBUIERTE EFFEKTE INT. L	101
ABB. 14. ATTRIBUIERTE EFFEKTE INT. M	103
ABB. 15. ATTRIBUIERTE EFFEKTE INT. N	105
ABB. 16. ATTRIBUIERTE EFFEKTE INT. O	107
ABB. 17. ATTRIBUIERTE EFFEKTE INT. P	109
ABB. 18. ATTRIBUIERTE EFFEKTE INT. Q	112
ABB. 19. ATTRIBUIERTE EFFEKTE INT. R	114
ABB. 20. ATTRIBUIERTE EFFEKTE INT. S	116
ABB. 21. ATTRIBUIERTE EFFEKTE INT. T	118
ABB. 22. ALTCHINESISCHE BEWUSSTSEINSKONZEPTE (IN ANLEHNUNG AN LINCK, 2013, S. 51)	138
ABB. 23. SEIDENBILD VON MAWANGDUI (QUELLE: MGO FACHVERLAGE)	140
ABB. 24. TAIJI-SYMBOL	162
ABB. 25. TAIJI-DIAGRAMM NACH ZHOU DUNYI (QUELLE: VERLAG BOEDICKER)	169
ABB. 26. FÜNF ELEMENTE BZW. WANDLUNGSPHASEN (IN ANLEHNUNG AN LINCK, 2011 U. RAPPENECKER, 2007)	170

Vorwort

Im Jahr 2014 befragte mich ein Kollege aus der Sportwissenschaft, ohne persönliche Erfahrung im Taijiquan, am Telefon zu meiner eigenen Taijiquan-Praxis. Ich hatte Mühe, ihm zu erklären, was Taijiquan ist. Wir mussten erkennen, dass dieses Thema zu komplex war, um es in – wenn auch langen – Gesprächen zufriedenstellend zu erörtern; zumal es sich nur sinnvoll über Taijiquan sprechen lässt, wenn man die aus europäischer Perspektive fremden Konzepte chinesischer Philosophie in die Erörterung einbezieht. Es entstand die Idee zu dieser Arbeit – gewissermaßen, um schriftlich die Erläuterung nachzureichen. Zugleich ergab sich hierdurch für mich die Möglichkeit, meine eigene Praxis gründlich zu reflektieren, zu einem differenzierteren Verstehen meines eigenen Tuns und des Tuns innerhalb der Taijiquan-Szene zu gelangen. Die praktische Suche nach Selbsterkenntnis im Taijiquan erweiterte sich um die Suche nach wissenschaftlicher Erkenntnis.

Eine Sichtung des sportwissenschaftlichen Forschungsstandes bestärkte mich in meinem Vorhaben. Aus den 14 Jahren nach meinem vorläufigen Ausscheiden aus der Sportwissenschaft lagen zwar von einzelnen Autoren Texte zum Taijiquan vor. Gleichwohl hatte es keine dezidierte Zuwendung der Sport- und Bewegungswissenschaft zu leiborientierten Praktiken, wie Taijiquan, Qigong, Yoga oder Meditation gegeben. Im Gegensatz zu ihrer Nachfrage vor allem bei Volkshochschulen, Krankenkassen und privatwirtschaftlichen Schulen stellt der Bereich leiblich-spürender ostasiatischer Praktiken bis heute weitgehend ein Desiderat sport- und bewegungswissenschaftlicher Betrachtung dar.

Warum das so ist, ließe sich vertiefend erörtern, etwa im Rahmen einer weiteren Arbeit. In der vorliegenden Arbeit geht es zunächst um empirisch gestützte Hinweise, dass und inwiefern Taijiquan spezifische Erfahrungen ermöglicht. Aus den Erfahrungen entwickeln sich Gewohnheiten; aus den Gewohnheiten entstehen Habitus. Die Rekrutierung von Sportstudierenden, aus deren Reihen sich häufig in der Folge Sportwissenschaftler*innen qualifizieren, orientiert sich, systemtheoretisch formuliert, am Code des Sports. Deshalb erscheint es plausibel, dass für Bewegungspraktiken, die sich – im Fall von Taijiquan – an fremdphilosophischen Konzepten orientieren, innerhalb einer im engeren Sinne mit Sport befassten Wissenschaft auch heute noch wenig Raum entsteht.

Meine persönliche Leibkörper- und Bewegungsbiographie verlief seit der Pubertät zweigeteilt. Auf der einen Seite standen Sport und die Freude an Bewegung, bevorzugt in der Natur; auf der anderen Seite chronische Schmerzen, insbesondere Rückenschmerzen, mit denen ich schon früh versuchte, einen Umgang zu finden. Beides, Sport und Schmerzen, verliefen voneinander unabhängig. Der Sport trug nicht zu den Schmerzen bei, aber auch nicht zu ihrer Heilung.

Durch die leiblich-spürende Arbeit im Taijiquan wurde mir bewusst, dass hinter meinen Schmerzen Ängste aus meiner frühen Sozialisation stehen. Diese Ängste führten zu schmerzhaften Verspannungen und einer Skoliose sowie wie zu Verhaltensweisen, durch die ich mich

häufig selbst unter Druck und damit in Stress brachte bzw. durch die ich meine Kräfte überschritt.

Zu Beginn meiner Taijiquan-Biographie Ende 1999 konnte ich diese Zusammenhänge nicht erkennen. Ich hatte lediglich die pauschale Wahrnehmung, dass die Praxis mir guttut. Erst im Verlauf meiner weiteren Taijiquan-Biographie wurde mir bewusst, dass ich auf der Suche nach innerer Ruhe war, im Sinne eines Freiseins von meinen Ängsten.

In einem Interview, das ich selbst in der ersten Interviewwelle dieser Arbeit gegeben habe, berichte ich, dass ich in den ersten Jahren meiner Taijiquan-Praxis eine Linderung meiner Schmerzen, einen Zugewinn an leibkörperlichem Wohlbefinden und auch an Angstfreiheit erlebt habe. Zu den frühen Erfahrungen zählen auch, dass mir das morgendliche Üben von nur wenigen Minuten das Gefühl eines Art „Schutzschildes“ für den Tag gab.

In späteren Phasen meiner Übungsbiographie erlebte ich, wie sich meine Taijiquan-Praxis und die Bewegungsprinzipien in den Alltagsvollzügen bemerkbar machten. Im Interview berichte ich vom Prinzip des Loslassens, das ich auch heute noch bewusst anwende, indem ich etwa im beruflichen Alltag mich damit begnüge, Impulse zu setzen, deren Auswirkung bzw. Realisierung aber „sich selbst überlasse“: Das willensgetriebene Streben im Erreichen von Zielen ist durch ein „Weichenstellen“ ersetzt.

Darüber hinaus habe ich erfahren, dass ich die im Üben erlebte gedankliche Ruhe allmählich über den Übungsraum hinaus ausweiten konnte und sich mein Denken intuitiver gestaltete. Auch heute bricht es aus gedanklicher Stille herein – es fällt mir etwas ein.

Die Befreiung von Ängsten schritt voran, so dass ich beruflich den Übergang in die Selbstständigkeit wagte. Diese gab mir wiederum die Möglichkeit, meinen Tagesablauf selbstbestimmter zu gestalten und ihn besser an meinen leiblich-natürlichen Rhythmus anzupassen, also meine eigene Ökologie zu kultivieren.

Zusammenfassend sage ich im Interview, dass ich durch Taijiquan an Vertrauen ins Leben gewonnen habe. Dieses Fazit erachte ich auch heute noch als zutreffend.

Taijiquan verstehe ich bereits zu Studienbeginn als eine Art Lebenskunst, wobei ich in meinem Alltagsverständnis damals Lebenskunst primär als eine Lebenstechnik, eine Lebensbewältigungskunst, auslegte. Heute, nach umfassender theoretischer Reflexion, ist für mich ein entscheidender Aspekt hinzugekommen: Um Taijiquan als Lebenskunst zu fassen, muss man den Aspekt der Selbsttransformation in den Blick nehmen, der in den antiken Vorstellungen von Lebenskunst enthalten ist, auf europäischer wie auf chinesischer Seite. Eine Lebenskunst ist hiernach eine Technik, die man zunächst nicht auf die Lebenspraxis anwendet, sondern auf sich selbst. Durch die Transformation meiner selbst – im Taijiquan basiert sie auf der spürenden Arbeit mit und am eigenen Leib – verändert sich der Zugang zu mir und zu anderen, allgemein zum Leben. In der Summe mag dann eine veränderte Form der Lebensführung entstehen.

Europäische Traditionen von Lebenskunst betonen kognitiv-intellektuelle Formen der Selbstreflexion als Mittel der Selbsttransformation: Gespräche mit Freunden, das Schreiben von Tagebüchern oder Briefen. Verstehe ich das Schreiben der hier vorliegenden Arbeit ebenfalls als solch eine „Erschreibung des Selbst“ (Läubli, 2014), entsteht für mich eine Vergleichsmöglichkeit zwischen der intellektuellen Arbeit und der leiblichen im Taijiquan. Im Vergleich stelle ich fest, dass das Schreiben für mich vornehmlich eine kathartische Wirkung hat. Man

reflektiert vertiefend, Gedanken werden sortiert und aufgeschrieben und hierdurch abgelegt. Gleichwohl arbeite ich mit mir bekannten Kulturtechniken des analytischen Denkens und Schreibens, die sich nicht wesentlich von anderen Aufgaben an meinem Schreibtisch unterscheiden. Es ist gewissermaßen neuer Wein in alten Schläuchen. Mache ich demgegenüber eine einfache Übung aus dem Taijiquan oder Qigong über ein paar Wochen, etwa einige Minuten Stehmeditation am Morgen, kann es sein, dass etwas Überraschendes, Unerwartetes eintritt. Mein Leib ist ein eigenständiger Lehrer, dessen „Lehrprogramm“ ich nicht kognitiv erahne. Es kann sein, dass er mich in einen neuen, unerwarteten Zustand führt, aus dem heraus ich mich und mein Sein nochmals anders wahrnehme und mein Verhalten entsprechend anpasse. Das Sich-Einlassen auf das Ungewisse ist ein Kontrollverlust, der in meiner Erfahrung jedoch dazu führt, dass ich immer mehr bei mir als Mensch und in meinem Leib „ankomme“. Diesen Entwicklungsprozess sehe ich nach etwa 20 Jahren Taijiquan-Praxis als noch lange nicht abgeschlossen an.

Hieran schließen sich nahtlos meine Danksagungen an, als erstes an diejenigen, die mir das Beschreiten eines solchen Entwicklungspfades ermöglicht haben. Dies sind zunächst meine Eltern, denen ich *posthum* für das danke, was sie mir geben konnten.

Für die Hinführung zum Taijiquan danke ich sehr herzlich meinem ehemaligen Studienkollegen Ulrich Graben – wer weiß, ob ich ohne ihn je darauf gekommen wäre.

In Heidelberg gilt mein Dank allen Lehrenden und Übungsfreund*innen im Tai Chi-Dao Zentrum Heidelberg e.V., die mich und meine Entwicklung seit vielen Jahre begleiten; namentlich Ute Stein, Felicitas Esser, Angelika Faber, Marie-Luise Rüttenauer, Dr. Thomas Erhard und Johannes Falkenburg. Insbesondere geht mein Dank an den Initiator und Mentor des Zentrums, Prof. Dr. San-llii Chang (Taipeh), der uns an dem reichhaltigen Übungsgut aus seiner Familientradition und seiner seit frühester Kindheit gesammelten Erfahrung im Taijiquan und Qigong teilhaben lässt.

Für das Zustandekommen dieser Arbeit danke ich zunächst allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern an der Interviewstudie, die ich hier aus Datenschutzgründen nicht namentlich aufzählen kann. Ihre Bereitschaft, mir in zum Teil umfangreichen Interviews von ihren Taijiquan-Erfahrungen zu berichten, war der Grundstein für diese Arbeit.

Auf (sport-)wissenschaftler Seite danke ich herzlich Torsten Kleine, der durch seine interessierten Fragen zum Taijiquan mir den Impuls gab, diese Arbeit zu schreiben. Ich danke ihm auch sehr für das jahrelange „Dranbleiben“, seine vielen großen und kleinen Ermutigungen.

Weiter im Bereich der Sportwissenschaft danke ich Prof. Dr. Peter Kuhn, der sich bereitwillig auf das Abenteuer einließ, eine qualitative Forschung zum Taijiquan lange Zeit zu begleiten.

In der Auswertung der empirischen Studie wurde absehbar, wie sinnvoll es ist, das sportwissenschaftliche Territorium zu überschreiten und als fachfremder Gast sich aus den Arbeiten anderer Disziplinen zu bedienen. Hier danke ich PD Dr. Ute Gahlings, die mir Einsicht und Unterstützung für Fragen zu Lebenskunst und Leibphänomenologie gewährte. Prof. em. Dr. Gudula Linck unterstützte mich mit sinologischem Fachverstand, wofür ich ihr sehr dankbar bin. Meine Fragen vor allem in methodologischer Hinsicht fing Prof. Dr. Robert Gugutzer auf. Er übernahm auch die Schlussbetreuung dieser Arbeit, wofür ich ihm sehr herzlich danke.

Arbeitstechnische Unterstützung erhielt ich von Otmar Sauer und Renate Beer bei der Erstellung der Transkripte sowie von Renate Arndt in der Durchsicht der Arbeit. Auch ihnen sei herzlich gedankt.

Zu guter Letzt danke ich meiner Tochter Pauline, die mir über die Jahre die Kraft und den Antrieb gab, diese Arbeit zu schreiben.

Heidelberg im Herbst 2019

1 Einleitung

1.1 Kontexte und Zielsetzungen

Mit Blick auf die Landschaft der Bewegungsangebote in Deutschland lässt sich feststellen, dass ostasiatische Formen der Leibesübungen¹ seit mehreren Jahrzehnten zum festen Bestandteil gehören. Yoga, Taijiquan, Qigong und sogenannte „stille“ Formen der Meditation² sind in den Gesundheitsangeboten vor allem von Volkshochschulen und Krankenkassen etabliert. Daneben bieten privatwirtschaftliche „Schulen“, häufig von einzelnen Lehrenden oder kleinen Teams an Unterrichtenden betrieben, Unterricht in diesen Leibes- und Bewegungsübungen an.

Auch in den schulischen Alltag halten neuerdings Entspannungsverfahren, Meditation und Yoga Einzug. In Praktiken, die einen meditativ-spürenden Zugang zum Leib bzw. zum eigenen Selbst³ eröffnen, werden Potentiale erkannt, negativen Begleiterscheinungen der Lebensformen in der westlichen Moderne zu begegnen (vgl. z.B. Fessler, 2013).

Es wird erkennbar, dass diese jüngere Entwicklung nicht nur von Sport- und Bewegungspädagog*innen getragen wird. Im Kontext von Schule zeichnet sich eine Entwicklung ab, in der diese leiblichen Praktiken nicht allein im Sport- oder Bewegungsunterricht ihren Ort finden, sondern fächerübergreifend oder im Rahmen von AGs, zum Teil auch von externen Dienstleistern, wie Entspannungstrainer*innen oder Yogalehrenden, unterrichtet werden.⁴

Der fächerübergreifende Zugriff auf ostasiatische Leibesübungen spiegelt sich in wissenschaftlichen Diskursen, unter anderem im Bereich der Philosophie.⁵ So formuliert Böhme (2003) in seiner Leibphilosophie in pragmatischer Hinsicht einen Bedarf an neuen Formen der leiblichen Kultivierung. Leibsein, so argumentiert er, versteht sich nicht von selbst, insbesondere angesichts der Herausforderungen der Moderne, in denen ein technisches Machbarkeitsdenken den Umgang mit Leib und Körper prägt. Um andere Umgangsformen mit dem Leib zu entwickeln, empfiehlt er, Übungen, die im leiblichen Spüren gründen, gleichran-

¹ Falls nicht im Einzelfall anders bestimmt, wird der Leib in dieser Arbeit mit Bezug auf Schmitz als „spürender Leib“ gefasst (zu einer genauen Begriffsbestimmung, vgl. Kap. 1.3). Unter Leibesübungen werden hiernach Praktiken verstanden, die konstitutiv auf leiblichem Spüren beruhen (vgl. hierzu auch Böhme, 2003, S. 172).

Der Begriff der Übung bzw. Übungen wird synonym zum Begriff der Praxis bzw. Praktiken verwendet.

² Der Begriff der „Stillen Meditation“ wird in dieser Arbeit allgemein für äußerlich unbewegte Formen der Meditation verwendet, wobei auch Qigong mit stillen Übungen arbeitet, die häufig als Übungsbasis für Taijiquan dienen.

³ Der Begriff des Selbst steht in dieser Arbeit synonym mit dem der Person und des Menschen. Von diesem umfassenden Begriff unterschieden wird das Ich, mit Bezug auf Böhme (2012) verstanden als „Subjekt der Gedanken, Subjekt der Handlungen“ (ebd., S. 17). Das Selbst umfasst hiernach auch das Passive und Pathische.

⁴ Vgl. z.B. das Modellprojekt zur Verbesserung von Achtsamkeit im schulischen Alltag (Altner & Erlinghagen, 2018); zum Yoga in Schulen, vgl. Maas (2014) und Johannsen (2006).

Aus sportpädagogischer Hand konzipiert ist das Programm der Arbeitsgruppe Fessler zur Vermittlung von Entspannungsverfahren im Elementar- und Primarbereich (vgl. Kap. 5.4.5). Die hierin aufgeführten Verfahren, unter anderem Qigong, werden dabei auch nicht notwendig an den Sport- und Bewegungsunterricht gebunden.

⁵ Besondere Aufmerksamkeit erfahren meditative Praktiken derzeit auch im Bereich der Neurowissenschaften (vgl. z.B. Singer & Ricard, 2008 sowie Ott, 2015), wobei hier gewonnene Erkenntnisse nicht in die vorliegende Arbeit aufgenommen wurden.

gig neben Sport, Spiel und Bewegung in den schulischen Unterricht zu integrieren. Konkret benennt er hierfür die Praktiken des Taijiquan, Yoga und Autogenen Trainings (vgl. ebd., S. 313).

Ein vergleichbares Interesse an ostasiatischen Praktiken der Leibes- und Selbstkultivierung wird auch in anderen philosophischen Diskursen erkennbar. Varela (1994) und hierauf aufbauend Elberfeld (2013) erörtern die Frage, wie man von einem „ethischen Wissen“ zu einem „ethischen Können“ gelangt, das heißt einem situativen ethischen „Bewältigungsverhalten“ (Varela, 1994). Beide sehen in ostasiatischen Praktiken ein Potential, weil diese philosophisch-kognitive und leibliche Praxis verbinden und hierdurch einen anderen als einen rein kognitiven Zugang haben, ethisches Verhalten auszubilden.

Auch in der deutschen Sport- und Bewegungswissenschaft erfährt die Frage, was ostasiatische Formen der Leibesübung charakterisiert, zunehmend Aufmerksamkeit.⁶ Gleichwohl stehen differenzierte Klärungen noch aus. In der hier vertretenen Ansicht bedarf es dieser Klärungen, folgt man der Forderung von Böhme (2003), ostasiatische Leibesübungen zum Gegenstand von Schule zu machen. Es lässt sich die Frage formulieren, was – ganz grundlegend – von diesen Praktiken zu erwarten sein kann, welche Potentiale und Grenzen mit diesen verbunden sind, für die individuelle Lebensführung wie auch die soziale Praxis.

Die vorliegende Studie möchte für die Bewegungspraxis des Taijiquan zur Klärung dieser Fragen beitragen. Sie verfolgt das Ziel, zu einem vertieften und zusammenhängenden Verständnis von Taijiquan zu gelangen, in der praktischen Rezeption der westlichen Moderne.⁷

Im Zentrum der Arbeit steht eine empirisch-qualitative Studie, für die folgende forschungsleitende Fragen formuliert wurden:

1. Welche Wirkungen bzw. Effekte verbinden Langzeitpraktizierende⁸ mit Taijiquan auf Basis ihrer Erfahrungen?
2. Welche Bedeutung bzw. welchen Sinn schreiben die Praktizierenden Taijiquan zu?

Die empirische Studie war zunächst qualitativ-explorativ ohne explizite theoretische Verankerung angelegt. In einem ersten Analyseschritt wurden aus dem empirischen Material mittels strukturierender Inhaltsanalyse induktiv Kategorien gewonnen.

In einem zweiten Schritt schloss sich eine interdisziplinäre theoretische Arbeit an, eine Auseinandersetzung mit altchinesischen und westlichen Konzepten verschiedener Disziplinen. Dieser Schritt wird hier als hermeneutisch verstanden, weil zum einen die theoretischen Konzepte der stufenweisen Verfeinerung des (Vor-)Verständnisses dienten, das mit Hilfe der Interviews gewonnen war. Zum anderen verweist das Ziel der Forschung (und insbesondere

⁶ Hinzuweisen ist auf die 2011 gegründete dvs-Kommission „Kampfkunst und Kampfsport“ mit den hieraus entstandenen Veröffentlichungen; für das Taijiquan zudem auf Arbeiten von Tiwald, Moegling und Kuhn.

⁷ Dieses Vorhaben lässt sich in Shustermans Studienprogramm der „*somaesthetics*“ einordnen. Unter *somaesthetics* versteht Shusterman (2007) „the critical, meliorative study of experience and use of one’s body as a locus of sensory-aesthetic appreciation (*aesthesis*) and creative self-fashioning“ (ebd., S. 112). Im Fortlauf des hier vorliegenden Textes wird der englische Begriff *somaesthetics* im Deutschen durch den Begriff der Somaästhetik und der Ausdruck „self-fashioning“ mit Selbstkultivierung wiedergegeben. Für weitere Ausführungen zum Ansatz von Shusterman, vgl. Kapitel 5.1.4.

⁸ Als Langzeitpraktizierende wurden Personen definiert, die drei Jahre und länger regelmäßig Taijiquan üben. Die Teilnehmer*innen an der Studie praktizierten insgesamt zwischen 3 und 28 Jahren.

die Forschungsfrage 2, s.o.) nach einem (Sinn-)Verstehen von Taijiquan auf ein hermeneutisches Anliegen. Mit Hilfe der theoretischen Konzepte wurde das empirische Datenmaterial einer weiteren Interpretation unterzogen.

Durch die Vielschichtigkeit der einbezogenen theoretischen Konzepte ergab sich insgesamt eine relativ starke Stellung der Theorie in der Arbeit, trotz des empirisch-qualitativen Zugangs.

In einem dritten Analyseschritt trat neben die Hermeneutik die Phänomenologie. Die Orientierung an der Phänomenologie korrespondierte mit der ersten Forschungsfrage der Untersuchung, weil diese auf die Erfahrungen der Praktizierenden Bezug nimmt. Die spezifischen Erfahrungsqualitäten, über die in den Interviews berichtet wurden, konnten mit dem hermeneutischen Vorgehen nicht intersubjektiv zugänglich gemacht werden konnten. Hierfür bot auf einer methodologischen Ebene die Phänomenologie einen geeigneten Bezugsrahmen, weil sie sich analytisch um eine Nähe zur „unwillkürlichen Lebenserfahrung“ (Schmitz) bemüht.

Zugleich wird es in dieser Forschungsperspektive möglich, sich die Verschiedenheiten zwischen europäischen und (alt-)chinesischen philosophisch-anthropologischen Denkfiguren einerseits bewusst zu machen und diese andererseits durch Bezugnahme auf das Konzept der Erfahrung zu überschreiten. Hierdurch erweist sich die Phänomenologie für einen Brückenschlag zuträglich, Erfahrungen in der westlichen Moderne mit altchinesischen Denkfiguren zu verbinden und auf diese Weise auch zu einer Form des „interkulturellen Dialogs“ zwischen fernöstlicher und westlicher Leibes- und Bewegungskultur beizutragen.

Die *hermeneutische Tour d'Horizon* begann hinsichtlich der gesichteten Materialien bei den klassischen philosophischen Texten der chinesischen Antike und den sogenannten „Frühen Schriften“⁹ des Taijiquan¹⁰ und spannt sich von dort zu westlich-europäischen Arbeiten zu Lebenskunst und Selbstsorge, Leib und Transformation, Sport und Sich-Bewegen.

Inhaltlich war der rote Faden für die theoretische Arbeit durch zwei Themen gegeben, die sich auf Basis der empirischen Ergebnisse als bedeutsam herausstellten: Das Thema des Leibes und der habituellen Transformation. Zur Frage der habituellen Transformation wurde dem Begriff der Selbstkultivierung (*xiu shen*) gefolgt. Dieser wird in den Frühen Schriften des Taijiquan zur Charakterisierung der Bewegungspraxis verwendet und ist zugleich richtungsweisend für die altchinesische Philosophie. Auf europäischer Seite gilt das Thema der Selbstkultivierung als einer asketisch-transformatorischen Arbeit des Selbst an sich selbst vor allem für die klassisch-antiken Vorstellungen von Lebenskunst als bedeutsam. In der Moderne ist das Thema habituelle Transformation in soziologischen und bildungstheoretischen Diskursen zu finden.

Zum Thema des Leibes wurden antike philosophisch-anthropologische Grundlagen mit ihren kulturell jeweils vorherrschenden Vorstellungen zu Leib und Körper betrachtet. Im Ergebnis ist in der herausgehobenen Stellung des Leibes und des leiblichen Spürens eine Besonderheit altchinesischer Denkfiguren und des Taijiquan zu sehen. Ebenso wie die Bewegungspra-

⁹ Zu den Frühen Schriften des Taijiquan, vgl. Kapitel 2.1.

¹⁰ Für die chinesischen Klassiker wie auch die Frühen Schriften des Taijiquan wurden deutsch- bzw. englischsprachige Übersetzungen herangezogen, wodurch sich das Problem von Auslegungen durch die jeweils Übersetzenden stellt. Diese können aufgrund persönlich unzureichender Chinesisch-Kenntnisse nicht (oder nur höchst begrenzt) überprüft werden.

xis des Taijiquan, gründen sämtliche altchinesisch-philosophischen Denkfiguren in Erfahrungen leiblichen Spürens. Die Bedeutung des Spürens und des Leibes spiegelt sich in den Erfahrungen mit der Taijiquan-Praxis, wie die Ergebnisse der vorliegenden empirischen Studie zeigen.

Durch die herausgehobene Bedeutung des Leibes wurden bereits in der theoretisch-hermeneutischen Auseinandersetzung mit den empirischen Ergebnissen leibphänomenologische Analysen akzentuiert. Einen Hauptanker bildet die Leibtheorie und Neue Phänomenologie von Hermann Schmitz, weil Schmitz in seinen Arbeiten den Leib als spürenden Leib konzipiert und hierdurch in besonderem Maße Anschluss an altchinesische Vorstellungen und die Bewegungspraxis Taijiquan ermöglicht.

Die altchinesischen Vorstellungen, auf die die Praxis des Taijiquan Bezug nimmt, betonen zugleich die Eingebundenheit des Menschen in die übergreifenden Ordnungen von Kosmos, Natur und Gesellschaft, zu denen sie den Menschen in leiblich-spürender Resonanz konzipieren. Um diese Denkfiguren und hiermit kongruierende Verhaltensweisen im Taijiquan greifbar zu machen, erwies sich – ergänzend zu Schmitz – die leibphänomenologische Perspektive von Waldenfels als fruchtbar.¹¹

Aus der theoretisch-hermeneutischen Arbeit entstand letztlich eine Heuristik aus sinologischen, leibphänomenologischen, philosophischen, soziologischen und sport- bzw. bewegungspädagogischen Ansätzen. Mit Hilfe dieser Heuristik konnte die für die empirischen Ergebnisse als zentral erkannte Kernkategorie einer „leibhaften Lebenskunst“ begrifflich-konzeptionell gefasst werden. Diese lässt sich in Kürze wie folgt zusammenfassen:

Die Praktizierenden berichten über Veränderungen von Wahrnehmungs-, Haltungs- und Verhaltensweisen. Diese Veränderungen können als habituell, im Sinne einer veränderten Gewohnheitsbildung, bzw. als „somatic re-education“ (Shusterman, 2007, S. 113), gekennzeichnet werden. Die Auswirkungen dieser Transformationen werden von den Befragten vor allem in Alltags- und Lebensvollzügen erfahren. Die Bewegungspraxis durchdringt hiernach in ihren Effekten – vor allem bei langjährigen Übungsbiographien – das Selbst und die Lebenspraxis. Der leiblichen Praxis werden also nicht nur Effekte von Gesundheit, Entspannung und Wohlbefinden zugeschrieben, sondern – hiermit verbunden – die Herausbildung einer veränderten leiblichen Verfasstheit bzw. eines veränderten leiblichen Zugangs zur Welt. Ein anderes „Zur-Welt-Sein“ wird leiblich wie auch lebenspraktisch erfahren.¹² Zusammenfassend wird in den Interviews eine *Lebensbemeisterung qua Leibbemeisterung* gelesen.

¹¹ Aus der Leibphänomenologie von Waldenfels (2000, 2006) erscheinen insbesondere die Verknüpfung von Selbst- und Fremdbezug sowie das Konzept der Responsivität griffig für das Thema und die vorliegenden empirischen Ergebnisse.

¹² Unter leiblicher Verfasstheit wird hier mit Bezug auf Schmitz der gespürte Zustand des Leibes bzw. des Selbst verstanden. Instruktiv für die Gleichsetzung von Leib und Selbst erscheint das altchinesische Zeichen *shen*, das mit Leib wie auch mit Persönlichkeit übersetzt wird (vgl. Kap. 4.1.3).

Zum Zur-Welt-Sein durch den Leib, vgl. die Leibphänomenologie Merleau-Pontys, hier in der Weiterführung von Waldenfels, Kapitel 5.2.1.

Wenn von einer Veränderung der leiblichen Verfasstheit oder leiblichen Veränderungen geschrieben wird, sind hiermit in der Regel „geringfügige“ Modifikationen des leiblichen Zustands gemeint, etwa das Auflösen von Spannungszuständen oder der Ausgleich von Fehlhaltungen. Mit der Zielgruppe wurde ein „gesundes“, im Sinne von nicht-pathologisches, Klientel ausgewählt. Wie Shusterman (2007) schreibt, können Zustände, deren Veränderung erfahren wurde, auch der Wahrnehmung durch die Praktizierenden selbst zunächst entzogen gewesen sein. Aus seiner Sicht trägt die Praxis der Somaästhetik dazu bei, die Selbstwahrnehmung zu verbes-

Zugleich erfährt das leibliche Spüren für die Befragten einen Bedeutungszuwachs in der Leib- und Lebensführung. Die Befragten beschreiben ihre Lebensführung als leibhaft, indem sie Alltagssituationen leiblich spürend erfahren und bewältigen. Der Leib bleibt für sie nicht unauffällig im Sinne eines „gelebten Leibes“ und wird nicht thematisch im Sinne eines „erlebten“, sondern stellt nach dem hier entwickelten Verständnis dauerhaft eine Art „Seismograph“ für die Lebensführung dar. Den Beschreibungen zufolge, erleben sich die Befragten auch in lebenspraktischen Vollzügen zum Teil dauerhaft im Zustand eines „Leibbewusstseins[s]“ (Böhme, 2003, S. 127).¹³

Fragt man nach dem *Erkenntnisgewinn* der vorliegenden Forschung, wird dieser zum ersten in der verständnisgenerierenden Integration verschiedener disziplinärer und kultureller Ansätze gesehen. In dieser Hinsicht liefert die vorliegende Arbeit einen theoretischen Überblick und eine mögliche konzeptionelle Basis einer „leibhaften Lebenskunst“.

Elaborierte und integrierende Ansätze zur Verbindung von Leib und Lebenskunst, die von einer westlichen Perspektive ausgehen, liegen bereits in den Arbeiten von Böhme (2003), Shusterman (2001, 2007, 2012) und Meinberg (2011) vor.¹⁴ Obgleich insbesondere die Arbeiten von Böhme und Shusterman empiriegeladen erscheinen, fehlt hierin die empirische Explikation, d.h. Belege bzw. Illustrationen anhand spezifischer Formen der Leibesübungen. Mit Bezug auf diese Arbeiten lässt sich die vorliegende Studie als eine empirische Illustration des Konzeptes einer leibhaften Lebenskunst einordnen. Die Erforschung des Themas „Taijiquan und Lebenskunst“ eröffnet zugleich eine neue Perspektive in der empirischen Taijiquan-Forschung.¹⁵

Zugleich werden in der analytischen Auseinandersetzung mit dem vorliegenden Theorieangebot konzeptionelle Lücken und somit Anknüpfungspunkte für weitergehende theoretische Reflexionen und begriffliche Differenzierungen ersichtlich. Wenngleich die empirischen Ergebnisse der vorliegenden Studie die genutzten theoretischen Konzepte nicht grundlegend irritieren, ist doch Möglichkeit für theoretische Elaboration erkennbar.¹⁶

sern und hierdurch überhaupt erst leibliche Dysfunktionen der Wahrnehmung zugänglich zu machen: Somästhetik „can therefore reveal and improve somatic malfunctions that normally go undetected even though they impair our well-being and performance.“ (Ebd., S. 113).

¹³ Zum Begriff des Leibbewusstseins, vgl. Kapitel 2.2.2 und 5.2.3.

Die auf Plessner zurückgehende Unterscheidung von Leibsein und Körperhaben bringt verschiedenartige „Modi“ im Umgang mit dem Leib bzw. Körper zum Ausdruck. Aufgrund seiner Fähigkeit zur „exzentrischen Positionalität“ kann nach Plessner der Mensch Distanz zu sich selbst und zum eigenen Leib aufbauen und diesen als Körper handhaben und gestalten. Der Mensch bleibt dabei zugleich zentrisch auf sich selbst bezogen, wodurch Leibsein und Körperhaben miteinander verschränkt bleiben. Gugutzer (2006) wählt zusammenfassend den Begriff der „Zweiheit von Leib und Körper“ (ebd., S. 30). Wie Lindemann (2017) darstellt, variiert die Akzentuierung von Leibsein und Körperhaben historisch und aufgrund kultureller Praktiken (ebd., S. 64f.). Hierauf geben auch die hier vorliegenden empirischen Befunde Hinweise, wobei der Modus des Körperhabens durch die Taijiquan-Praxis an Bedeutung zu verlieren scheint (vgl. Kap. 6.1.2, 6.2 und 6.4 sowie Linck, 2011 und 2013).

¹⁴ Mit altchinesischer Perspektive findet sich die Verknüpfung von Leibes- und Lebenspraxis z.B. in den Arbeiten von Linck (2011, 2013) und Filipiak (2001).

¹⁵ Diese erscheint bislang durch gesundheitsfokussierte und positivistisch ausgerichtete Forschung dominiert. Vgl. die Übersicht zum Forschungsstand, Kapitel 3.1.

¹⁶ Es wird insgesamt Eberlein (2016) zugestimmt, dass unser soziokultureller Sprachgebrauch in Bezug auf Phänomene leiblicher Erfahrung noch lückenhaft ist (vgl. ebd., S. 219). Eine hilfreiche Erweiterung für das vorliegende Thema stellt vor allem das „Sowohl-als-auch“ in leiblichen Erfahrungszuständen dar, auf das Linck (2011, 2013) hinweist.

Eine philosophische Lebenspraxis, die primär auf leiblicher Übung und Transformation beruht, mag aus europäischer Perspektive naiv oder fremdartig erscheinen; dies insbesondere, weil die europäische Tradition der Lebenskunst gegenüber ostasiatischen Traditionen als vergleichsweise rationalistisch-intellektualistisch geprägt gilt (vgl. Rappe, 2007, S. 68). Als weiterer Ertrag der Arbeit weisen die empirischen Befunde auf pragmatische Potentiale hin, die sich aus einer derartigen Praxis für individuelle, betriebliche, schulische und allgemein soziale Handlungsfelder in der westlichen Moderne ergeben können. Zusammengefasst werden Potentiale zum einen in der Einübung leib- bzw. selbstökologischer Umgangsformen gesehen, die konkret auf Mit- und Umwelt bezogen bleiben, sowie zum anderen in der Ausbildung einer situativen leiblichen Intelligenz.

Nicht zuletzt verdeutlicht das Phänomen einer leibbasierten Transformation die Bedeutung des Leibes, der spürenden Wahrnehmung (als einer auch aktiven Form der Wahrnehmung) und der leiblichen Verfasstheit, die unseren Zugang zur Welt und somit auch Lebensführung und soziale Praxis prägen.

Zwar werden als psychosomatisch beschriebene Beschwerden, wie z.B. Stress- und Erschöpfungssymptomatiken und Schmerzzustände, multi-disziplinär wissenschaftlich reflektiert. Die analytische Zuwendung zu „unterschwelligem Dysfunktionen“, die, wie mit Bezug auf Shusterman anmerkend beschrieben, sich auf Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit auswirken, findet jedoch bislang wenig Beachtung. Der Einbezug auch dieser subtilen Ebene von Leiblichkeit kann, nach hier vertretener Ansicht, theoretische Reflexionen in verschiedenen Disziplinen anreichern, etwa im Bereich von Pädagogik und Bildungstheorie, in Soziologie und Ethik, sowie auch handlungspraktisch und für die empirische Forschung Impulse geben. Mit dem Verweis auf unterschwellige Dysfunktionen bzw. unter der Annahme von Grupe (1984), dass uns in Alltagsvollzügen unser Leib in der Regel im Modus des „gelebten Leibes“ vorliegt, er das „unauffällige Medium unseres Tätigseins“ (ebd., S. 34) ist, zeigt sich zugleich eine mögliche Krux für dieses Thema – und die vorliegende Arbeit: Es wird ein blinder Fleck unserer Erfahrung thematisiert. Wir können nicht bzw. kaum spüren, dass wir unseren Leib nicht bzw. nur eingeschränkt spüren und inwiefern Dysfunktionen unterschwellig unsere Wahrnehmung und unser Handeln prägen und beeinträchtigen. Entsprechend mag die Erörterung anderer Leibzustände, die jenseits der Erfahrung des „gelebten Leibes“ (Grupe) bzw. des „pathischen Leibes“ (Schmitz, Böhme) liegen – über die vorliegende Arbeit hinaus – argumentative Advokaten benötigen, um sich in wissenschaftlichen Diskursen behaupten zu können.

Aus sport- bzw. bewegungspädagogischer Perspektive werden aktuell Bedarfe geäußert, Leib und Bewegen stärker im Kontext von Lebenskunst und Lebensführung zu sehen (vgl. Balz, 2006; Meinberg, 2011). Dabei erscheint die Verbindung von Leib und Lebensführung als Desiderat sportpädagogischer wie auch allgemein sportwissenschaftlicher Erörterung. Dies mag zum einen an der etablierten Gegenstandsbestimmung des Sports liegen, nach dem dieser als spielerisch-zweckfrei vom Handeln in Alltagsvollzügen unterschieden wird.

Am Beispiel des aktuellen sport- und bewegungspädagogischen Diskurses ist zum anderen zu erkennen, dass hierin der Leib an sich bereits randständig bleibt. Zwar nimmt Sport- und Bewegungspädagogik vielfach Bezug auf das Leibverständnis von Merleau-Ponty. Der Leib als Mittler zur Welt gilt als argumentative Zentralfigur (vgl. Thiele, 2009, S. 65). Gleichwohl

bleiben die Themen des Leibes und der leiblichen Bildung im aktuellen Diskurs nur hintergründig vertreten (z.B. Größing, 2005, 2010; Franke, 2009). Dieser konzentriert sich vorrangig auf das Sich-Bewegen und – in bildungstheoretischer Hinsicht – auf die „bewegungsbezogene[...] Sachbegegnung“ (Laging 2005, S. 296).

Nimmt man diese beiden Faktoren zusammen, die Nachrangigkeit lebenspraktisch-existenzieller leiblicher Vollzüge und die Konzentration auf das Sich-Bewegen, erscheint das Thema einer leibhaften Lebenskunst jenseits des aktuellen Themenspektrums.

Meinberg (2011) weist auf diese Lücke hin, indem er, mit Bezug auf Böhme (2003), eine theoretische Konzeption für eine leibliche Allgemeinbildung in der westlichen Moderne entwirft. Dabei stellt er zugleich heraus, dass dieser Ansatz für ihn über das originär sport- und bewegungspädagogische Terrain hinausgeht (vgl. ebd., S. 8f.).

Als offene Frage bleibt deshalb am Ende dieser Arbeit, ob ostasiatische Formen der Leibesübungen und Konzepte leibhafter Lebenskunst innerhalb von Sport- und Bewegungspädagogik bzw. -wissenschaft zukünftig einen Platz haben werden – und sei es als zeitgemäße Aktualisierung historischer Konzeptionen – oder ob weiterhin andere wissenschaftliche Disziplinen und deren Fachkräfte dominant hiermit befasst bleiben.

1.2 Zur Struktur der vorliegenden Arbeit

Die vorliegende Arbeit folgt in ihrem Aufbau dem gewählten Erkenntnisfad in seiner Mischung aus Induktion und Deduktion. Hierdurch erfolgt die Darstellung der empirischen Studie zweigeteilt (Kapitel 3 und 6). Intention ist es, den Leser*innen zunächst einen „qualitativ-offenen“ Einblick in die Untersuchungsergebnisse zu geben. Nach einer Beschreibung des methodischen Vorgehens in Kapitel drei folgen deskriptiv ausgerichtete Einzelfalldarstellungen. Aufgrund des hohen Theorieanteils der Arbeit wurde es für günstig befunden, zunächst die Ergebnisse der durchgeführten Interviews ohne wissenschaftlich-theoretischen Filter darzustellen, bevor die hier entwickelte theoretische Folie (Kapitel 4 und 5) die vertiefende Analyse (Kapitel 6) prägt.

Die Gedankenführung in den einzelnen Haupt- und Unterkapiteln erfolgt in der Regel induktiv: Auf analytisch-deskriptive Darstellungen folgt die Ableitung des für die Gesamtargumentation relevanten Ertrags, so dass Zusammenfassungen und Zwischenfazits das jeweils Quintessentielle des vorangehenden Hauptkapitels herausstellen. Relativ umfangreiche Referate von Konzepten und Positionen aus den einbezogenen Disziplinen sind der Intention geschuldet, interdisziplinären Nachvollzug und Verknüpfung zu ermöglichen.

Im Detail betrachtet, umfassen die einzelnen Kapitel folgende Themen und Zielsetzungen:

Ein kurzes *Grundlagenkapitel über Taijiquan* (numerisch Kapitel 2) liefert einen historischen Abriss und klassifiziert die Bewegungspraxis des Taijiquan in ihren Ursprüngen als sogenannte „innere Kampfkunst“. Des Weiteren ist die gängige Praxis des Taijiquan zu erläutern, die sich durch Übungsformen, Bewegungsprinzipien und einen meditativen Bewegungsmodus beschreiben lässt. In ökonomische Terminologie gebracht, zeigt sich hier der „Input“, den eine Taijiquan-Praxis umfasst und mit dem sich Praktizierende in der westlichen Moderne beschäftigen.

Hauptkapitel drei ist zunächst der Information über den Forschungsstand und die empirische Studie gewidmet (Kap. 3.1 bis 3.3). Hier werden im Rahmen der Studienkonzeption unter anderem die Hermeneutik und die (Neue) Phänomenologie als methodologische Bezüge thematisiert. Zudem gilt es die Rolle der Forscherin zu reflektieren, die in Bezug auf das Untersuchungsfeld als „Native“ einzuordnen ist. Durch die Feldzugehörigkeit ergeben sich besondere Möglichkeiten eines auch leibhaften Verstehens sowie die Möglichkeit, das entwickelte Verständnis aus der scene-internen Perspektive nach außen zu kommunizieren. Gleichwohl lässt sich aufgrund dieser Konstellation aus sozialforscherischer Perspektive in besonderem Maße die Frage nach der Intersubjektivität der Forschung stellen. Die Neue Phänomenologie vertritt diesbezüglich eine Position, die als pragmatisch-realistisch eingeschätzt wird und der deshalb auch hier gefolgt wird.

Im Rahmen der Untersuchung berichteten 20 mehrjährig Praktizierende über Effekte, die sie mit ihrer Praxis des Taijiquan in Verbindung bringen, sowie über ihr persönliches Verständnis von Taijiquan. Nochmals in ökonomische Terminologie gekleidet, umreißen die Interviews gewissermaßen erfahrungsbasierte „Outputs“ aus langjähriger Praxis.

Kapitel 3.4 bereitet die Ergebnisse der Interviews zunächst weitmöglich deskriptiv in Einzelfalldarstellungen auf. Der Einbezug der Sprache der Befragten in Form von Zitaten versucht, Nähe zu den Erfahrungen zu vermitteln und damit die Grundlage für eine auch phänomenologisch orientierte Analyse zu schaffen.

Die aus den Einzelfallportraits gewonnenen Kategorien (Kap. 3.4.2) bilden die Ausgangsbasis, von der aus die theoretisch-hermeneutische Arbeit begonnen wurde. Wie unter 1.1 beschrieben, traten für die Forscherin die Themen des Leibes und der Selbstkultivierung bzw. Lebenskunst im Besonderen aus den Interviews hervor.

Diese Themen sind im *interdisziplinären Bezugsrahmen (Kapitel 4 und 5)* vertiefend zu betrachten. In der analytischen Auseinandersetzung mit den empirischen Ergebnissen ist die Einsicht gereift, dass die heutigen kulturellen Praktiken nur von ihren historischen Wurzeln und den vorherrschenden philosophisch-anthropologischen Leitkonzepten her umfänglich zu verstehen sind. Deshalb beginnt sowohl für die chinesische Seite (Kap. 4) als auch für die europäische (Kap. 5) die Betrachtung aus der jeweiligen Antike. Die einzelnen Kapitel legen dar, welche Arten von Texten (zum Teil antike Originaltexte in mehreren Übersetzungen wie vor allem einschlägige wissenschaftliche Analysen dieser Texte) für die Darstellungen herangezogen wurden.

In Kapitel 4 sind in den Unterkapiteln 4.1 bis 4.3 die Grundlagen der Bewegungspraxis Taijiquan differenziert erläutert. Hier werden zunächst philosophisch-anthropologische Konzepte, auf die die Praxis Bezug nimmt, kurz dargestellt und – hierauf aufbauend – die „Frühen Schriften“ des Taijiquan in die Analyse einbezogen. Die Schriften verdeutlichen die Bezüge der Praxis zu den philosophisch-anthropologischen Konzepten und geben zugleich Auskunft über die zentralen Übungsinhalte und -ziele. Die Texte vermitteln ein detailliertes Bild, welche Kompetenzen bzw. Eigenschaften Taijiquan-Praktizierende entwickeln sollen. Ziel und Ergebnis dieser Betrachtung ist ein Überblick über Dimensionen und habituelle Ziele der Selbstkultivierung im Taijiquan (Kap. 4.4).

Die Folgeabschnitte 4.5 und 5.1 betrachten Traditionen der Selbstkultivierung, als Arbeit an der eigenen Person und ihren Gewohnheiten. Hier bleibt zunächst der Fokus auf alt-

chinesische Konzepte erhalten. Es gilt, Selbstkultivierungsvorstellungen der beiden großen Philosophieschulen der chinesischen Antike zu erläutern (Kap. 4.5). Im Anschluss wird eine Vergleichsfolie entwickelt, die aus westlicher Perspektive Konzepte von Lebenskunst bzw. Selbstsorge in klassischer Antike und Moderne darstellt (Kap. 5.1).

Kapitel 5 dient im weiteren Verlauf dazu, westliche Theorieansätze und pädagogische Positionen zu reflektieren, die einen Brückenschlag zwischen (alt-)chinesischen und europäischen Perspektiven ermöglichen. Dargestellt sind Ansätze der Leibphänomenologie und der Sport- und Bewegungspädagogik. Zudem werden einzelne vor allem soziologische und bildungstheoretische Ansätze herangezogen, um die Befunde von habitueller Transformation und leiblicher Intelligenz begrifflich-konzeptionell zu fassen.

Nachdem mit der entwickelten Heuristik zentrale theoretische Konzepte und Begrifflichkeiten bereitstehen, bereitet Kapitel 6 das *Ergebnis der hermeneutisch und phänomenologisch orientierten Analyse* der empirischen Ergebnisse auf. Hier ist zunächst der Befund der hier so benannten leibhaften Lebenskunst differenziert zu betrachten (Kap. 6.1). Zum einen werden Struktur- und Dynamikaspekte der habituellen Transformation reflektiert, die die Befragten leiblich und lebenspraktisch erfahren (Kap. 6.1.1). Auf einer zweiten Ebene ist die Leibhaftigkeit dieser Form von Lebenskunst herauszuarbeiten (Kap. 6.1.2).

Vertiefend stellt Kapitel 6.2 drei Erfahrungsbereiche dar, in denen sich nach hier vertretener Ansicht spezifische Qualitäten der ausgebildeten Eigenschaften bzw. des entwickelten Habitus zeigen. Diesbezügliche Erfahrungen werden mit Hilfe einer phänomenologisch orientierten Betrachtungsweise vertieft.

Kapitel 6.3 fragt im Sinne einer „genetischen Phänomenologie“ (Böhme, 2003, S. 48-51) nach Möglichkeitsbedingungen für die dargestellten Entwicklungsprozesse.

Die Analyse schließt mit einem kurz gehaltenen Erfahrungsvergleich zwischen Taijiquan und anderen Bewegungs- bzw. Meditationspraktiken (Kap. 6.4). Dieser endet mit einer Reflexion der Charakteristika des Sich-Bewegens im Taijiquan und der hiermit verbundenen Erfahrungen mit Hilfe der Raumkonzepte von Schmitz.

Das *Resümee* (Kap. 7 und 8) hält unter pädagogisch-normativen Gesichtspunkten fest, dass sich mit Taijiquan, als untersuchtem Beispiel ostasiatischer Leibesübung, die Erwartung verbinden lässt, in Bildungs- und Erziehungskontexten leibliche Umgangsweisen auszubilden, die im besonderen Maße leib-, selbst- und sozialökologisch ausgerichtet sind. Hierin ist ein Potential zu sehen, Kinder, Jugendliche und Erwachsene dahingehend zu stärken, sich in modernen Gesellschaften, die von Flexibilisierung und Entgrenzung gekennzeichnet sind, selbstbewahrend zu verhalten. Taijiquan als Kampfkunst wäre in diesem Sinne als „Kunst der Selbstbewahrung“ zu verstehen.

Für gesellschaftliche Handlungsfelder, in denen in besonderem Maße eine „leibliche Intelligenz“ gefordert ist,¹⁷ erscheint darüber hinaus im Ausblick die Frage interessant, inwiefern sich durch Leibesübungen wie Taijiquan leiblich intelligentes Handeln systematisch ausbilden lässt.

¹⁷ Wissenschaftlich thematisiert wird das Erfordernis leiblicher Intelligenz im Sport und in arbeitspraktischen Zusammenhängen (vgl. Kap. 5.3.1), wobei sie ebenso für andere Handlungsfelder bzw. grundlegend für alltagspraktisches Handeln bedeutsam erscheint.

Auf einer wissenschaftlich-theoretischen Ebene wird die Hoffnung formuliert, dass empirische Hinweise auf eine leibhafte Lebenskunst Impulse geben, die Themen des Leibes bzw. des Spürens und der potentiellen Transformierbarkeit des leiblichen Zugangs zur Welt und damit insgesamt eines „Leibseins als Aufgabe“ (Böhme, 2003) interdisziplinär aufzugreifen und weitergehend zu reflektieren.

Gleichwohl gilt es, das methodische Vorgehen und die Befunde der vorliegenden Studie kritisch zu hinterfragen. Wie die methodische Reflexion (Kap. 7.4) ausweist, besteht Bedarf an weiterer Forschung, um realistische Erwartungen für den Einsatz von Taijiquan in Handlungsfeldern wie Schule, Arbeit oder Sport formulieren zu können. Des Weiteren steht eine weiterführende kritische Erörterung der vorliegenden Befunde aus, insbesondere aus pädagogischer, soziologischer und ethischer Perspektive. Entsprechende Hinweise finden sich in den Kapiteln 7.2 und 8.

1.3 Begrifflichkeiten und sprachlich-technische Hinweise

Für die Analyse wurden Auszüge aus dem „leiblichen Alphabet“ von Hermann Schmitz (1990, S. 121), das sich auf den spürenden Leib konzentriert, als besonders geeignet befunden. Deshalb verwendet die Arbeit in Anlehnung an Schmitz (1990) folgende Hauptbegriffe:¹⁸

- **Leib:** 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).
- **Körper:** Wird mit Hilfe der Sinneswahrnehmungen des Sehens, Hörens, Riechens, Tastens, Schmeckens erschlossen.
- **Einleibung:** „spontane Bildung übergreifender quasi-leiblicher Einheiten“ (ebd., S. 137).

Ergänzend zur Terminologie von Schmitz werden folgende Begrifflichkeiten und begriffliche Differenzierungen genutzt:

- **Leibkörper:** Einheit des spürenden Leibes und sinnlich wahrnehmenden Körpers. Mit Bezug auf die Bewegungspraxis Taijiquan gilt die von Linck (2013) für die altchinesische Anthropologie formulierte Akzentuierung: „Vorrang des Leibes, ohne den tast- und sichtbaren Körper zu unterschlagen“ (ebd., S. 36).¹⁹
- **Spürende Wahrnehmung bzw. spürachtsame Wahrnehmung:** Die spürende Wahrnehmung kann *aktiv* oder *beiläufig* ausgeprägt sein, bedingt jedoch eine Offenheit bzw. ein Zulassen und ist in diesem Sinne nicht passiv. Sie kann sich als Form der Leibwahrnehmung *auf den eigenen Leib* richten (= eigenleibliche Wahrnehmung), wie auch *nach außen* auf die Situation oder Welt hin erweitern.

¹⁸ Weitere Begrifflichkeiten von Schmitz werden vor allem in Kap. 5.2.2 sowie ggf. im Textverlauf erläutert.

¹⁹ Linck (2013, S. 36) wählt zusammenfassend den Begriff „Körperleib“. Hier wurde dem Begriff des Leibkörpers der Vorzug gegeben, weil er nach eigenem Verständnis sprachlich eher den Vorrang des Leibes zum Ausdruck bringt. Der Begriff des Leibkörpers findet sich auch bei Waldenfels, jedoch mit anderer Auslegung (vgl. Kap. 5.2.1).

Unterschieden wird weiterhin zwischen *fokussierter* Wahrnehmung, als gezielter Konzentration auf Etwas (z.B. leibliche Gegenden oder ein Gegenüber) und *unfokussierter* bzw. schwebend-offener Wahrnehmung.²⁰

Der Begriff der Achtsamkeit zeigt an, dass in der leiblichen Wahrnehmung eine Selbstreflexion im Sinne eines spürenden Registrierens stattfindet, jedoch ohne kognitive Wertung.

Im Bemühen, eine möglichst neutrale Begrifflichkeit zu verwenden, ist Taijiquan in der theoretischen Grundlegung dieser Arbeit vornehmlich als eine Bewegungspraxis bezeichnet oder, in historischer Perspektive, als eine Bewegungstradition. Dabei ist mit dem Begriff der Praxis auf einen Vollzug verwiesen, der Ziel und Begründung in sich selbst trägt. Bedeutungszuschreibungen zum Taijiquan, die die Praktizierenden aus ihren Übungserfahrungen ableiten, sind im Rahmen der Studienergebnisse bzw. der vertiefenden Analyse dargestellt (Kap. 3.4 und 6). Deshalb finden Begriffe wie Kampf- oder Bewegungskunst nur in spezifischen Kontexten Verwendung, um nicht der Auslegung der Befragten durch eigene Bedeutungszuschreibungen vorzugreifen.

Für die in den Kapiteln 2 und 4 dargestellten philosophisch-anthropologischen Konzepte werden die chinesischen Bezeichnungen beibehalten. Sie sind, wie international üblich, in Pinyin-Umschrift wiedergegeben. Zum Teil sind auch Zitate mit der älteren Wade-Giles-Umschrift eingebunden.

Eine Kennzeichnung mit Hilfe von Tonzeichen erfolgt nur in Einzelfällen, sofern eine Verwechslungsmöglichkeit im hier vorliegenden Text gegeben ist. Chinesische Wörter sind kursiv und klein geschrieben, Eigennamen großgeschrieben.

Allgemein ist darauf hinzuweisen, dass die chinesische Sprache nicht dieselbe Eindeutigkeit und Präzision wie die deutsche besitzt. Die Schriftzeichen umreißen jeweils Felder an Bedeutungen, die situativ Präzisierung erfordern.

²⁰ Vgl. auch Eberlein (2016) mit einer vergleichbaren Unterscheidung, aber anderer Benennung der Ebenen (vgl. ebd., S. 225) sowie die Unterscheidung von Schmid (2002) zwischen Aufmerksamkeit und Achtsamkeit (vgl. ebd., S. 43).

2 Taijiquan – Grundzüge

Das folgende Kapitel hat zum Ziel, einen kurzen Einblick in die Bewegungstradition des Taijiquan zu geben, um ein Verständnis davon zu vermitteln, wie sich die Praxis konstituiert, der sich Übende in der westlichen Moderne unterziehen.

Zu Beginn erfolgt eine knappe historische Betrachtung und grundlegende Einordnung des Taijiquan (Kap. 2.1). Kapitel 2.2 erläutert die Praxis des Taijiquan, wie sie in moderner westlicher Rezeption üblicherweise vermittelt und ausgeübt wird. Zu erläutern sind Übungsformen, Bewegungsprinzipien und der meditative Bewegungsmodus.

Die Deskription der Bewegungsprinzipien erfolgt relativ detailliert, um zugleich einen ersten Einblick in altchinesische Denkfiguren mit ihren darin enthaltenen Paradoxien zu ermöglichen. Darüber hinaus geben die Prinzipien eine erste Orientierung für die Einordnung der empirischen Ergebnisse, wie sie in Kapitel 3.4 dargestellt werden.

Für die folgende Darstellung wurde auf einschlägige wissenschaftliche Analysen zurückgegriffen, insbesondere aus sinologischer Hand, sowie auf Taijiquan-Fachliteratur.

Zunächst werden historische Entwicklungslinien des Taijiquan in aller Kürze nachgezeichnet.

2.1 Entstehungsgeschichte(n) zum Taijiquan

2.1.1 Zur Einordnung und Entstehung des Taijiquan

Die Bezeichnung Taijiquan lässt sich in zwei Elemente gliedern. Der Ausdruck *taiji* findet sich zunächst im Yijing, im Buch der Wandlungen.²¹ Für die Bedeutung von *taiji* wird auf historische Veränderungen hingewiesen.²² Zunächst als „großer Dachfirst“, dann als „Anfang der Welt“ verstanden, verweist der Begriff *taiji* (wörtlich: höchst/größt, äußerst/extrem – eine typische chinesische Doppelung) sprachlich auf die altchinesische Kosmogonie,²³ auf die auch die Bewegungstheorie und -praxis des Taijiquan Bezug nimmt.

Der Namensbestandteil *quan* steht in der Übertragung als „Faust“ oder „Faustkampf“ seit dem 6. Jahrhundert allgemein für den waffenlosen Kampf (vgl. Linck, 2013, S. 124).

Auch wenn der genaue Ursprung der Bezeichnung Taijiquan unklar bleibt (vgl. Landmann, 2005, S. 22), wird aus der Namensgebung ersichtlich, dass die Übungspraxis als „Faust(-kampf) des großen Dachfirstes“ oder als „ultimative Kampfkunst“ bzw. grundlegend als Kampfkunst zu verstehen und so den *gongfu*, den Kampfkünsten, zuzuordnen ist.

Im Unterschied zu Kampfkünsten der sogenannten äußeren Schulen (*waijiaquan*), wie vor allem dem Shaolin-Gongfu, wird Taijiquan der sogenannten inneren Schule (*neijiaquan*) zu-

²¹ Vgl. Yijing, Buch 2, Die Große Abhandlung, 1. Abteilung, Kap. 11.5.

Die Zeichensammlung des Yijing diente zunächst als Orakelbuch und fand mit zunehmender Erweiterung durch Kommentare und Deutungen als Weisheitsbuch chinesischer Lebens- und Staatsführung Verwendung (vgl. Wilhelm, 2011, S. 23-25).

Der heute maßgebliche *textus receptus* wird ins 7. Jahrhundert datiert. Bei der vorliegenden Übersetzung von Wilhelm (2011) handelt es sich demnach um ein Werk, in das die Sichtweisen einer Vielzahl an Autoren eingeflossen sind.

²² Vgl. hierzu Linck (2013, S. 136), Kubin (2014, S. 119) und Wilhelm (2011, S. 20) sowie Kapitel 4.3.

²³ Zur altchinesischen Kosmogonie, vgl. Kapitel 4.3.

geordnet.²⁴ Als grundlegend für die Entwicklung einer Wirksamkeit als Kampfkunst gilt eine Form der inneren Arbeit, unter anderem in der Kultivierung von *qi*.²⁵ Hierdurch herrscht in der Ausübung des Taijiquan häufig auch die Bedeutung der Gesundheitspraxis vor.

Die geschichtliche Entwicklung der Bewegungstradition bleibt in ihren Anfängen mythenumrankt und ist erst ab dem 17. Jahrhundert nachvollziehbar dokumentiert.

Wie andere fernöstliche Bewegungskünste und Praktiken der Lebenspflege, wurde Taijiquan zunächst vor allem durch praktische Unterweisung ohne schriftliche Dokumentation weitergegeben. Das Übungsgut des Taijiquan soll dabei im Wesentlichen in vier Familienlinien entwickelt und tradiert worden sein. Die Familientraditionen waren Namensgeber der heute noch vorherrschenden und auch im Westen praktizierten Stilrichtungen des Chen-, Yang-, Wu- und Sun-Stils (vgl. Engelhardt, 1981, S. 14-16). Folgt man Hinweisen, dass die Tradierung innerhalb der Familienlinien unter anderem dem Ziel einer Geheimhaltung dieser Kampfkunst diene (vgl. Anders, 2007, S. 12), lässt sich auch hierin ein Grund für die zunächst fehlende schriftliche Dokumentation vermuten.

Erst in Textsammlungen und Handbüchern, die in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts und vor allem seit den zwanziger Jahren des 20. Jahrhunderts aus den Familientraditionen Chen, Yang und Wu herausgegeben wurden, finden sich umfassende Erläuterungen zum Taijiquan. Diese sogenannten „Frühen Schriften des Taijiquan“ sind im Fortlauf dieser Arbeit zur Analyse und Illustration herangezogen.

In diesen Schriften wird auch Bezug auf frühere Texte zum Taijiquan genommen. Von besonderem Stellenwert ist dabei eine Sammlung von sechs Schriften, die 1912 unter dem Titel „Klassische Schriften des Taijiquan“ veröffentlicht wurde. Dabei bleiben Autorenschaft, Entstehung und mögliche Überarbeitungen sowohl der Frühen Schriften als auch der insbesondere Klassiker häufig undurchsichtig (vgl. Landmann, 2005, S. 31f.).²⁶

In den Klassischen und Frühen Schriften finden sich Grundlagen zur Theorie und Bewegungspraxis des Taijiquan. Darüber hinaus stellen insbesondere die Texte der Familie Yang vielfältige Bezüge zu allgemeinen Denkfiguren chinesischer Philosophie und Medizin her.

2.1.2 Von der Legende zur Gegenwart

Die von *Mythen* geprägte Entstehungsgeschichte des Taijiquan beginnt zumeist beim legendären Zhang Sanfeng als Begründer des Taijiquan.²⁷ Seine Lebensdaten, mit Angaben zwischen dem 12. und 15. Jahrhundert (vgl. Landmann, 2005, S. 34) oder gar ins 17. Jahrhundert hinein (vgl. Engelhardt, 1981, S. 12), lassen die Vermutung plausibel erscheinen, dass verschiedene Biographien und Legenden in einer Person verdichtet sind.

Es wird über ihn berichtet, dass er als Eremit in den Wudang-Bergen lebte und Studien in Daoismus und innerer Alchemie betrieb. Eine Chronik der Ming-Dynastie beschreibt ihn als

²⁴ Zu den Kampfkünsten der inneren Schule zählen des Weiteren der „Faustkampf der acht Trigramme“ (*baguazhuang*) und der „Kampfkunst der Form und des Bewusstseins“ (*xingyiquan*).

²⁵ Zu *qi*, vgl. Kapitel 4.1.1.

²⁶ So bleibt vor allem die Urheberschaft der Klassiker bislang weitgehend ungeklärt, wenngleich Zuschreibungen auf einzelne Autoren erfolgen. Auch von den sogenannten Frühen Schriften wurde ein größerer Satz aus der Tradition der Yang-Familie ohne Angabe von Verfassern veröffentlicht.

²⁷ Zu mutmaßlichen früheren Wegbereitern des Taijiquan, vgl. Landmann (2005, S. 34-37).

kräftig von Gestalt, von außergewöhnlichen Fähigkeiten und mühelos im Umgang mit unterschiedlichsten äußeren Bedingungen (vgl. Landmann, 2005, S. 38f.). Im 15. Jahrhundert wurde Zhang Sanfeng als „daoistischer Unsterblicher“ kanonisiert (vgl. Wagner, 2014, S. 60). Durch diese Zuordnung zum Daoismus erscheinen Hinweise plausibel, dass Zhang Sanfeng sich bewusst von den äußeren Kampfkünsten abgrenzte und Bewegungskonzepte entwickelte, die auf ältere daoistische Praktiken der Leibbemeisterung zurückgreifen (vgl. Anders, 2007, S. 11f.).

Linck (2011) weist auf eine Entwicklung hin, die die Entstehung des Taijiquan begünstigt haben könnte. In der Ming-Dynastie (1368-1644), in die die mutmaßliche Begründung des Taijiquan fallen könnte, wurde die Ausübung von Waffenkünsten verboten, was zu einer Ausdifferenzierung von Faustkampfstilen führte (vgl. ebd., S. 224). Die Entwicklung des Taijiquan als innerer Praxis mit weniger offensichtlichem Kampfcharakter ließe sich vor diesem Hintergrund auch als probate Umgehungsstrategie dieses Verbotes deuten.

Eine Verbindung von Zhang Sanfeng zu den inneren Kampfkünsten wie auch zum Taijiquan ist offenbar in den offiziellen Darstellungen nicht erkennbar, sondern erst über Nachlässe späterer Kampfkünstler. So sollen eine Biographie eines Kampfkünstlers aus dem 16. Jahrhundert sowie eine Grabinschrift aus dem 17. Jahrhundert Hinweise darauf geben, dass Zhang Sanfeng als der Begründer der inneren Schule der Kampfkunst anzusehen ist.

Ein Bezug von Zhang Sanfeng zum Taijiquan wird, Landmann (2005) zufolge, erstmals im Vorwort eines Taijiquan-Handbuches aus dem Jahr 1867 hergestellt (vgl. ebd., S. 40f.). Eine detailliertere Darstellung findet sich in einer Taijiquan-Schrift aus dem Jahr 1931. Hier beschreibt Yang Chengfu, ein maßgeblicher Linienhalter aus der Yang-Tradition, dass die Beobachtung des Kampfes zwischen einem Vogel und einer Schlange Zhang Sanfeng zur Entwicklung des Taijiquan inspiriert haben soll (vgl. ebd.).

Für das Festhalten an Zhang Sanfeng als legendärem Patron der inneren Schule der Kampfkunst und des Taijiquan werden verschiedene Gründe angeführt: Erstens eignet sich dieser Mythos, um eine personifizierte und kulturelle Abgrenzung zu den äußeren Schulen der Kampfkunst zu erreichen. So konnte insbesondere mit Zhang Sanfeng den Shaolin-Künsten ein chinesischer Ahnherr entgegengesetzt werden (vgl. Landmann, 2005, S. 43). Die Shaolin-Künste werden Bodhidharma, dem Begründer des Chan-Buddhismus zugeordnet, der im 6. Jahrhundert aus Indien nach China kam. Zweitens erweist sich der Personenkult um Zhang Sanfeng auch heute noch als vorteilhaft, indem er den Kampfkunstschulen der Wudang-Berge eine relevante ökonomische Einnahmequelle bietet (vgl. Wagner, 2014, S. 59f.).

Die *historisch belegbare Phase des Taijiquan* beginnt nach derzeitigen Erkenntnissen mit der Tradition der Chen-Familie in der Mitte des 17. Jahrhunderts.²⁸ Chen Wangting (1597 bis 1664) soll in persönlicher Abwendung vom Militärdienst Grundlagen des Taijiquan geschaffen haben, indem er unter anderem daoistische Bewegungs- und Atemübungen sowie Prinzipien der chinesischen Medizin in die Kampfkunst einbezog. Mit dem „alten Rahmen des Chen-Stils“ soll er ein Übungssystem geschaffen haben, das Grundlage des Taijiquan wurde (vgl. Landmann, 2005, S. 48f.).

²⁸ Landmann (2005, vgl. S. 43-46) benennt, aus der Analyse der klassischen Schriften heraus, noch Wang Zongyue als Bindeglied zwischen der legendären und der historischen Phase des Taijiquan.

Eine größere Verbreitung des Taijiquan und eine Ausdifferenzierung von Stil-Richtungen bereitete sich mit Yang Luchan (1799 bis 1872) vor, der von Chen Changxing (1771 bis 1853), einem Nachfolger des Chen Wangting, unterrichtet wurde.²⁹

Den Erzählungen nach, arbeitete Yang Luchan als Diener im Dorf Chenjiagou. In seiner Position von Unterweisungen der Familientradition ausgeschlossen, beobachtete und praktizierte er heimlich, was Chen Changxing unterrichtete. Als Chen Changxing ihn hierbei beobachtete und sein Talent entdeckte, nahm er ihn als Schüler auf.

Yang Luchan kehrte um 1850 in seine Heimat zurück. Er entwickelte den Yang-Stil des Taijiquan, eine Stilvariante mit einfacheren Bewegungsabläufen als denen des Chen-Stils. Hierbei standen zunehmend die gesundheitsförderlichen Aspekte des Taijiquan im Vordergrund; der Aspekt der Kampfkunst verlor an Bedeutung. Der Yang-Stil fand unter seinem Enkel Yang Chengfu (1883 bis 1936) in China weite Verbreitung.

Vor allem von der Yang-Schule beeinflusst, entwickelten sich ab der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts mit dem Wu- und dem Sun-Stil weitere Schulen. Ihre Verbreitung blieb jedoch, ebenso wie die des Chen-Stils – sowohl in China als auch im Westen – hinter dem Yang-Stil zurück (vgl. Engelhardt, 1981, S. 14f. und Landmann, 2005, S. 52).

Mit seiner Verbreitung differenzierte sich der Yang-Stil weiter aus. So gab die chinesische Regierung in den 1950er Jahren die sogenannte Peking-Form heraus, eine verkürzte Übungsform, mit der das Erlernen von Taijiquan vereinfacht werden sollte (vgl. Anders, 2007, S. 14). Mitte der 1960er Jahre gründete Zheng Manqing, ein Schüler Yang Chengfus, eine Schule für Taijiquan in New York, wodurch die Verbreitung zunächst in den Vereinigten Staaten und dann auch in Europa wesentliche Impulse erhielt. Zheng Manqing unterrichtete eine eigene Yang-Form, die heute – neben der Peking-Form – in Europa verbreitet ist (vgl. Engelhardt, 1981, S. 15 und Anders, 2007, S. 14).

Anders (2007) weist darauf hin, dass mit der zunehmenden Verbreitung die Tiefe, Vollständigkeit und Authentizität, mit der Taijiquan innerhalb der Familientraditionen weitergegeben wurde, nicht aufrecht zu erhalten war. Ihm zufolge, unterscheidet sich heute das öffentliche, und auch im Westen geübte Taijiquan wesentlich vom authentischen im Familienstil praktizierten Taijiquan (vgl. ebd., S. 12-15).

Bereits angesprochen wurde eine Breite des Taijiquan hinsichtlich seiner Sinndimensionen, da in der historischen Entwicklung nicht nur das Motiv der Kampfkunst, sondern auch das Motiv der Gesundheits- bzw. Lebenspflege präsent war. Auf Grundlage der Frühen Schriften treten weitere Sinndimensionen hervor, vor allem der Philosophie und Persönlichkeitsentwicklung (vgl. Landmann, 2005, S. 25-29 und S. 11f.).³⁰ Diese möglichen Sinndimensionen sollen an dieser Stelle nicht vertieft, sondern später anhand der vorliegenden empirischen Befunde reflektiert werden.

²⁹ Vgl. zum Folgenden Landmann (2005, S. 50-52), Engelhardt (1981, S. 14-17) und Anders (2007, S. 12-14).

³⁰ Vgl. zur Mehrdimensionalität des Taijiquan auch Wagner (2014, S. 29) mit Bezug auf Filipiak.

Zusammenfassend ist aus diesem Überblick festzuhalten, dass die Entstehung des Taijiquan historisch lückenhaft bleibt. Im Vergleich zu vorgängigen Systemen der äußeren Kampfkunst und der daoistischen Lebenspflege lässt sie sich als jüngere Bewegungspraxis verstehen, die – wie im Folgekapitel zu vertiefen ist – eine Synthese „innerer“ und „äußerer“ Techniken bildet. Dabei geht aus der Betonung „innerer“ Aspekte die Zuordnung zur inneren Schule der Kampfkunst (*neijiaquan*) hervor.

2.2 Praxis des Taijiquan

Ruft man sich Bilder von Taijiquan-Übenden in Erinnerung, die in Parkanlagen in den frühen Morgenstunden langsame, fließende Bewegungen in langen Bewegungsfolgen ausführen, lässt sich in der äußeren Betrachtung eine Verbindung eines Außen und Innen erkennen: sich in den Raum erstreckende Bewegungsgesten, die von einer nach innen gerichteten Aufmerksamkeit der Übenden begleitet werden. Die sogenannten „Formen“, als charakteristisches Übungsgut des Taijiquan, stellen strukturierte Abfolgen von Bewegungsbildern dar, die es in einem „inneren Üben“, einem meditativ-spürenden Modus unter Beachtung bestimmter Bewegungsprinzipien, zu praktizieren gilt.³¹

Im Folgenden ist zunächst die Übungsform in ihrer Struktur, ihrer Funktion und ihren unterschiedlichen Spielarten skizziert, woran sich eine Erläuterung des Modus der Bewegungsausführung und eine Zusammenstellung der Bewegungsprinzipien anschließt.

2.2.1 Übungsformen

Die benannten Familientraditionen des Taijiquan entwickelten verschiedene Übungsformen. Wie erwähnt, sind die Formen, die der Yang-Tradition entstammen, am weitesten verbreitet. Auch in Deutschland werden häufig die kurze Peking-Form des Yang-Stils, die Yang-Form nach Zheng Manqing oder die Form des sogenannten „authentischen“ Yang-Stils (vgl. Anders, 2007) als Grundlagenformen gelehrt und geübt.³² Die Yang-Formen sind als waffenlose Individualübungen konzipiert. Derartige Formen sind auch aus der Chen-, Wu- oder Sun-Tradition überliefert.

Ergänzend zu den Individualformen werden mit fortschreitender Übungsdauer zumeist Partnerübungen des Taijiquan praktiziert. Zudem können auch Waffenformen, vor allem mit

³¹ Die Gewichtung zwischen äußerer und innerer Praxis verändert sich zumeist in der Übungsbiographie. Während Anfänger zunächst mit dem Erlernen der äußeren Form in ihren Bewegungsabläufen beschäftigt sind, fokussiert das fortgeschrittene Üben die inneren Prinzipien. Auf einer weiteren Stufe wird das Üben der Prinzipien auf den Alltag ausgedehnt. Vgl. hierzu die in den Frühen Schriften des Taijiquan beschriebene Entwicklung vom geöffnet-entfalteten zum kompakten Üben, Kapitel 4.3.2.

Zwar wird auch in anderen motorischen Lernprozessen, z.B. im Sport, das „äußere“ Bewegungskönnen häufig in mentalen Prozessen verfeinert, gleichwohl erscheint im Taijiquan der innere Lernprozess – wie insbesondere in Kapiteln 4.1.6 bis 4.3 gezeigt wird – als Kern der Praxis.

³² Zu den Familientraditionen vgl. Kapitel 2.1.

In der Yang-Tradition war offensichtlich intendiert, die Formen größeren Bevölkerungsgruppen zu Zwecken der Gesundheitspflege zugänglich zu machen. Die Bewegungen sind vergleichsweise leichter auszuführen, viele Bewegungen erfordern z.B. keine vollständige Gewichtsverlagerung auf ein Bein. Zum Einstieg werden für Anfänger zum Teil auch kürzere Formen konzipiert (vgl. z.B. Moegling, 1988).

dem Schwert, Säbel oder Stock, das Übungsspektrum erweitern, sobald die Praktizierenden eine ausreichende Entwicklungsbasis erreicht haben (vgl. Anders, 2007, S. 183).

Die populären Yang-Formen weisen eine unterschiedliche Anzahl an Bewegungsbildern bzw. Gesten auf, 24 Bilder in der Peking-Form sowie 37 in der Yang-Form nach Zheng Manqing und im authentischen Yang-Stil. Die Gesten sind kampftechnische Grundbewegungen, die jeweils eine Mehrzahl von Anwendungsmöglichkeiten bieten. In der Ausführung werden die Gesten fließend aneinandergereiht, der Vorstellung beständigen Wandels folgend (vgl. Anders, 2007, S. 146 sowie Kap. 4.3.2).

Der Bezug zur Kampfkunst ist in der Benennung einiger Bewegungsbilder unmittelbar zu erkennen, z.B. in der „Abwehr nach links“, im „Knie streifen“ und auch in der „Peitsche“. Andere Gesten tragen metaphorische Namen, wie z.B. „fasse den Vogel am Schwanz“, „Affenabwehr“ oder „Wolkenhände“ (vgl. auch Anders, 2007, S. 146). Auffällig ist die häufige Verwendung von Tiermetaphern in der Benennung der Bewegungen.³³

Die Anwendung der Bewegungen in der kämpferischen Auseinandersetzung bleibt auf Zwecke der Selbstverteidigung beschränkt. Angriffe sind konzeptionell nicht vorgesehen, weil das Taijiquan mit der Kraft und dem Impuls des Gegenüber arbeitet. Schüler*innen im Taijiquan üben, eine „angreifende Kraft zu neutralisieren und zurückzugeben.“ (Anders, 2007, S. 171).

Die Form wird in einem mimetischen Lehr- und Lernprozess schrittweise eingeübt und vielfach wiederholt.³⁴ Das wiederholte Üben der Abläufe verfolgt zweierlei Funktionen:

Zum einen sollen die kampftechnischen Bewegungen in ihren präzisen Abläufen habituell verinnerlicht werden, um in der Anwendung verfügbar zu sein. Zum zweiten gilt die Form als Vehikel, um sich in den inneren Bewegungsprinzipien des Taijiquan zu üben. Mit der Verinnerlichung der äußeren Abläufe und der Bewegungsprinzipien verliert die äußere Form an Bedeutung. Sobald „Geist und ch’i entfaltet sind“ (Anders, 2007, S. 149), vermag man sich

³³ Dies kann als Parallele zur Imitation von Tierbewegungen in altchinesischen Praktiken der Leibbemeisterung gedeutet werden; vgl. hierzu Kapitel 4.1.5.

³⁴ Das traditionelle mimetische Lernen im Taijiquan wird von westlichen Sportpädagogen unter didaktischen Gesichtspunkten kritisiert (vgl. Kap. 5.4.5). Diese Position wird hier insoweit geteilt, als ein autoritärer Vermittlungsstil vermieden und – vor allem für Kinder und Jugendliche – der Lernprozess abwechslungsreich gestaltet werden sollte.

Das mimetische Lernen als solches ist, in der hier vertretenen Ansicht, nicht zu problematisieren. Zum ersten verlaufen viele Lernprozesse naturgemäß mimetisch (im Kindesalter z.B. der Erwerb von Sprache und Alltagsmotorik). Zum zweiten weisen Gebauer und Wulf (1998) unter anderem darauf hin, dass Mimesis nicht als bloße Nachahmung zu verstehen ist, sondern auf einer beidseitigen Identifikation, einem Sich-Anschmiegenwollen beruht (vgl. ebd., S. 13). Ohne diese Identifikation, als Form des Sich-Einlassens, ist ein Prozess der habituellen Selbsterziehung im Taijiquan nicht vorstellbar (vgl. auch Kap. 6.3). Mimesis ermöglicht, Gebauer und Wulf zufolge, zum dritten, eine einzigartige Verknüpfung von Verstehen und Selbsta Ausdruck. „Mimesis ermöglicht es dem Menschen, aus sich herauszutreten, die Außenwelt in die Innenwelt hineinzuholen und die Innenwelt auszudrücken. Sie stellt eine sonst nicht erreichbare Nähe zu den Objekten her und ist daher auch eine notwendige Bedingung von Verstehen.“ (Ebd., S. 11). Zum vierten erscheint Mimesis im Taijiquan zweckmäßig, um den Praktizierenden einen Übungs- und Erfahrungsraum anzubieten, der Ruhe und Konzentration auf die inneren Bewegungsabläufe ermöglicht (vgl. Kap. 2.2.2 und 2.2.3). Das wiederholte Vormachen der Lehrenden ermöglicht den Mitübenden, sowohl die äußeren Abläufe der Formen zu studieren als auch – sobald diese verinnerlicht sind – sich in den inneren Übungsraum zurückzuziehen. Das „zeigende Sprechen“ (ebd., S. 14) stört die Ruhe im (inneren) Üben nicht und bietet den Praktizierenden die Möglichkeit, nach *individuellem Bedarf* auf das Vorbild zuzugreifen, um das Erworbenene zu verfeinern.

frei, in Anpassung an das Gegenüber, zu behaupten: „Ursprünglich gibt es keine feste Form. In jedem Fall ist es so, daß man die Absicht [...] der Richtung des Gegners sieht und verändert.“ (Chen Weiming, zit. nach Landmann, 2005, S. 131).

In den *Partnerübungen* des Taijiquan, den „schiebenden Händen“ (*tuishou*), werden Bewegungsprinzipien und Elemente aus den Individualformen in Interaktion erprobt und angewendet. Die beiden Partner versuchen, sich gegenseitig aus dem Gleichgewicht zu bringen, sich zu „entwurzeln“. In spürendem Kontakt gilt es, die Intentionen und Bewegungsrichtungen des Anderen wahrzunehmen und sich ihnen entsprechend zu verhalten – im Bestreben den eigenen Stand zu wahren (vgl. Anders, 2007, S. 167f.). *Tuishou* gilt hierdurch als Exempel leiblicher Kommunikation und leiblichen Verstehens (vgl. Eberlein, 2016, S. 224).

Zur Überprüfung der individuell eingeübten Bewegungsabläufe und -prinzipien tritt hinzu, dass eine bestimmte Verhaltenslogik zum Gegenüber entwickelt werden soll. Die Partner lernen, sich als komplementäre Einheit zu verstehen und sich zueinander ausgleichend zu bewegen:

„Die eigene Entfaltung und die des Partners sind Ziel und Inhalt der Partnerübungen [...]. Im Bewusstsein der Einheit geschieht der Austausch der Kräfte. Einssein mit dem anderen und Abgrenzung von ihm, Nähe und Distanz bedingen einander. Angriff und Abwehr werden weder stilisiert noch gelehnet, sondern verwandelt“ (Anders, 2007, S. 168).³⁵

Auch wenn der Namensbestandteil „quan“ das Taijiquan als waffenlose Kampfkunst ausweist, sind zum Zwecke der effektiven Selbstverteidigung in der historischen Entwicklung des Taijiquan *Waffenformen* von Bedeutung gewesen. Von diesen gilt die Schwertform als herausragend (vgl. Anders, 2007, S. 183).

Anders weist darauf hin, dass für die Waffenformen dieselben Bewegungsprinzipien gelten wie für die waffenlosen. Insbesondere gelte es, eine Integration zwischen Leib und Waffe zu schaffen, den „Körper um ein ‚Werkzeug‘ zu erweitern“ (ebd.).³⁶

Die Herstellung dieser Verschmelzung wird im Taijiquan durch den meditativen Modus der Bewegungsausführung und die Bewegungsprinzipien befördert.

³⁵ Zur den Grundzügen der dahinterstehenden Philosophie, vgl. Kapitel 4.3.

³⁶ In die Terminologie von Schmitz (1990) gebracht, wird angestrebt, die Waffen so weit als möglich „einzuleiben“, d.h. sie bis über die Spitze hinaus in das leiblich spürende Bewusstsein zu integrieren und sie mit den Bewegungsabläufen zu verschmelzen. Zum Begriff der Einleibung, vgl. Kapitel 1.3 sowie die Leibtheorie von Hermann Schmitz, Kapitel 5.2.2.

Die Übung der Einleibung von Gegenständen lässt sich dabei auf beliebige andere materielle Dinge übertragen, wie Sport- oder Küchengeräte, Fahrzeuge und Computer.

2.2.2 Bewegungsmodus

Jenseits der Übungsformen ist der Bewegungsmodus des Taijiquan als charakteristisch herauszuheben. Wie bereits dargestellt, sind die äußerlich erkennbaren Bewegungen zumeist langsam und fließend,³⁷ während die Praktizierenden beim Üben in einem „meditativen Zustand“ verweilen. Taijiquan wird deshalb auch als „Meditation in Bewegung“ bezeichnet (vgl. z.B. Moegling, 1988, S. 37).

An dieser Charakterisierung schwer zu fassen erscheint der Begriff der *Meditation*. Wie Ott (2015) in einer Kurzreflexion zum Stand der Meditationsforschung darstellt, gibt es bis heute keine anerkannte Definition (vgl. ebd., S. 141). Er begründet dies mit den unterschiedlichen Kontexten, Techniken und Zielsetzungen von Meditationen.³⁸ Er referiert eine Expertenbefragung, in der als Annäherung nach Bestimmungsmerkmalen von Meditation gesucht wurde (vgl. ebd., S. 143f.). Als Ergebnis stellt er drei zentrale Kriterien von Meditation heraus (vgl. ebd., S. 144):

1. das Vorliegen einer definierten Technik,
2. die „Entspannung der Logik“, d.h. Analysen, Urteile und Erwartungen sind reduziert“ (ebd.) sowie
3. das Merkmal, dass es sich um einen „selbstinduzierten Zustand“ handelt, der auch unabhängig von einem Lehrer erreicht werden kann.

Als wesentliches der genannten Merkmale soll die „Entspannung der Logik“ vertiefend betrachtet werden. Böhme (2003) beschreibt diese als „Abbau der Ich-Instanz“ (ebd., S. 127), ein Auflösen der „Selbsttätigkeit als Subjekt von Gedanken, Vorstellungen, Wünschen“ (ebd.). Im Vorgriff auf daoistische Terminologie lässt sich auch die Charakterisierung als Zustand der Selbstvergessenheit bzw. der „Leere des Herzens“, im Freisein von Gedanken und Gefühlen, heranziehen.³⁹

Moegling (1988) beschreibt Meditation als „Zustand vollkommener innerer Ruhe, der niemals erzwungen, sondern nur zugelassen werden kann.“ (Ebd., S. 37).⁴⁰

Die Herabsetzung der Ich-Aktivität wird als Möglichkeitsbedingung einer anderen Form von Wahrnehmung gesehen. Nach Moegling (ebd., S. 38) ist Taijiquan ein „Übungssystem, das in

³⁷ Dabei ist das Übungstempo des Fortgeschrittenen häufig nochmals geringer als beim Anfänger, worin sich die Verschiebung vom „äußeren Üben“ des Anfängers, das sich auf das Erlernen und Festigen der Form konzentriert, hin zum „inneren Üben“ des Fortgeschrittenen zeigt, das sich auf die Bewegungsprinzipien konzentriert. Zuweilen sieht man jedoch Waffenformen und Formelemente der Chen-Tradition auch in höherem Tempo ausgeführt.

³⁸ Ott (2015) unterscheidet hinsichtlich der Techniken die Gruppe der bewegten und der unbewegten, d.h. „stillen“ Formen der Meditation (ebd., S. 143 und 142f.). Die neurowissenschaftliche Meditationsforschung scheint sich derzeit noch vermehrt mit den letzteren zu befassen, wofür auch forschungspragmatische Gründe ausschlaggebend sein können, weil sich die Untersuchung bewegter Meditationen mittels MRT schwierig gestalten dürfte (vgl. ebenfalls Ott, 2015, S. 167-186).

³⁹ Das Herz gilt in altchinesischer Anthropologie unter anderem als Sitz des Denkens und der analytischen Intelligenz. Vgl. hierzu Herz und Geist (Kap. 4.1.4), altchinesische Praktiken der Leibbemeisterung (Kap. 4.1.5), sowie Grundzüge daoistischer Selbstkultivierung (Kap. 4.5.2).

⁴⁰ Denkbar wäre zur Kennzeichnung dieses Zustandes auch eine Annäherung über das Konzept der „personalen Regression“ bei Schmitz (vgl. 1990, S. 156-158). Dieses bringt aber nach hier herrschender Meinung das im Weiteren beschriebene Sowohl-als-auch von Rücknahme der Ich-Aktivität und einer Wachheit bzw. Aufmerksamkeit nicht ausreichend zum Ausdruck (vgl. hierzu auch Kap. 5.2.2 und 6.2.1).

eine andere Wahrnehmung der Wirklichkeit einmündet“ und die intuitive Wahrnehmung fördert (vgl. ebd.). In der Bewegungspraxis verbindet er hiermit im ersten Schritt eine Sensibilisierung „für die im Körper stattfindenden Prozesse und ihren Austausch mit der Umwelt“ (ebd.).

Auch Linck (2013) beschreibt die Schwächung der Ich-Präsenz als förderlich, weil sie eine Intensivierung des leiblichen Spürens und die Entwicklung einer leiblich-spürenden, intuitiven Intelligenz ermöglicht (vgl. ebd., S. 51-53).⁴¹

Böhme (2003) beschreibt anhand von Atemübungen einen vergleichbaren Prozess als Bewusstseinsveränderung in Richtung eines „Leibbewusstseins“. Mit dem Abbau der Ich-Aktivität sieht er den Leib in seine „Selbsttätigkeit entlassen“ (ebd., S. 127) und das Ich in einer „Beobachterfunktion [...] in den Leib hinab gestiegen“ (ebd.). Es entsteht für ihn der besondere Zustand des Leibbewusstseins als „nicht-intentionales Bewusstsein, und das heißt, es enthält nicht die Differenz von Subjekt und Objekt“ (ebd.).⁴²

Nach Moegling (1988) erweitert sich im Verlauf der Übungsbiographie im Taijiquan die spürende Wahrnehmung. Sie bleibt nicht allein auf den eigenen Leib beschränkt, sondern „verbindet sich mit einer Wachheit nach außen und findet zu einer Innen und Außen nicht trennenden Wahrnehmung.“ (Ebd., S. 39). Deutlich wird an Moeglings Begriff der Wachheit, dass es sich nicht um einen Zustand des „Dämmerns“ oder „Dösens“ handelt, sondern dass eine Aufmerksamkeit erhalten bleibt. Eberlein (2016) bezeichnet diesen Zustand als „schwebende Aufmerksamkeit“, die intentionslos und zugleich höchst konzentriert ist (ebd., S. 225).⁴³

Im empirischen Teil und der Reflexion der Frühen Schriften des Taijiquan wird sich zeigen, dass die Praxis des Taijiquan die Erweiterung und Verfeinerung der spürenden Wahrnehmung im Innen und Außen impliziert.

Ein Li Yiyu zugeordneter Text der Frühen Schriften des Taijiquan beschreibt den Wahrnehmungsmodus des leiblichen Spürens bei Reduktion der Ich-Aktivität und stellt zugleich dar, dass hierdurch das Ziel der Praxis erreicht werden soll, d.h. den Gegner zu kontrollieren. In der Terminologie von Schmitz, beruht die Kontrolle des Gegners auf der fortschreitenden Einleibung desselben:

⁴¹ Vgl. hierzu auch die altchinesischen Vorstellungen zu Leib und Körper, Kapitel 4.1.3.

⁴² Vgl. hierzu ähnlich Kolb (1997, S. 130). Zu Böhmies Begriff des Leibbewusstseins, vgl. auch Kapitel 5.2.3.

⁴³ Vgl. auch, wie in Kapitel 1.3 angeführt, Schmid (2002), der mit den Begriffen Achtsamkeit und Aufmerksamkeit in der Meditation arbeitet (vgl. ebd., S. 43f.). Wichtig erscheint, dass beide Aspekte mit der Möglichkeit variabler Akzentuierung in der Meditation enthalten sind, es sich um einen Sowohl-als-auch-Zustand handelt.

„Man soll das Herz beruhigen und mit dem Körper⁴⁴ erkennen, den Bewegungen des anderen folgen [...].

Man soll in höchstem Maße aufmerksam sein. An welcher Stelle man berührt wird, dort nutze man sein Herz. Man richte sich darauf, ohne [den Kontakt] zu verlieren oder gegenzustemmen, Informationen zu erhalten. [...]

Mit der Zeit wird dann der andere von mir kontrolliert, und ich werde nicht mehr von dem anderen kontrolliert.“

(Li Yiyu, zit. nach Landmann, 2005, S. 183f.; Hinzufügung R.L.).

In den Frühen Schriften des Taijiquan wird ein weiterer Vorzug der in innerer Ruhe und Langsamkeit geübten Bewegungen erwähnt. Ein Yang Chengfu zugeschriebener Text erläutert, dass hierdurch gesundheitliche Vorteile entstehen. In diesem Text wird zugleich eine Abgrenzung zu so genannten „äußeren Schulen“ der Kampfkunst vorgenommen.

„In den Faustkampfkünsten der Äußeren Schulen betrachtet man das Hin-und-Her-Springen als Können; sie benutzen qi und Kraft bis zum äußersten. Deshalb schnappen sie nach dem Üben nach Luft (chuan qi [...]).

Tai-ji benutzt die Ruhe, um die Bewegungen zu lenken.

Obwohl man sich bewegt, ist man doch ruhig. Deshalb [gilt] beim Üben der Form, je langsamer desto besser. [Ist man] langsam, dann ist das Aus- und Einatmen tief und lang, das qi sinkt in das dan-tian,⁴⁵ und man hat persönlich nicht die Nachteile einer schädlichen Ausweitung des Blutkreislaufs.“

(Yang Chengfu, zit. nach Landmann, 2005, S. 108; Hinzufügungen R.L.).

Zusammenfassend ist festzuhalten, dass in der Taijiquan-Praxis eine Gleichzeitigkeit besteht, in der mit den Übungsformen als äußerlich sichtbaren Bewegungsabläufen eine innerlich zentrierte meditativ-spürende Wahrnehmung einhergeht. Mit Bezug auf die eingangs eingeführten Begrifflichkeiten lässt sich Taijiquan als Leibkörper-Praxis explizieren.

Für den meditativen Bewegungsmodus erscheint das Absenken der Ich-Aktivität charakteristisch, ein Freiwerden von Gedanken und Gefühlen. Zu vermuten ist, dass dieser Zustand mit der nicht-intentionalen Logik des Taijiquan korrespondiert, nach der Ziele nicht willentlich erreicht, sondern lediglich angebahnt und in ihrem Erreichen zugelassen werden können.⁴⁶

Wie im Folgenden zu zeigen ist, erschließen sich auch die Bewegungsprinzipien des Taijiquan über eine „innere Arbeit“, d.h. diese Prinzipien werden im leiblichen Spüren erarbeitet und ausgebildet. Folgt man dem zuvor Dargestellten, erscheint hierfür der meditative Zustand zuträglich, indem er eine intensive leibliche Selbstwahrnehmung ermöglicht.

⁴⁴ Landmann (2005) übersetzt grundsätzlich *shen* mit Körper. Diese Übertragung wird hier aus pragmatischen Gründen beibehalten, auch wenn sie für den vorliegenden Zusammenhang missverständlich ist, weil der Leib bzw. ein leiblich-spürendes Verstehen gemeint ist. Vgl. zum leiblichen Verstehen nach Gugutzer, Kapitel 5.3.1.

⁴⁵ Für Ausführungen zu den Konzepten *qi* und *dantian*, vgl. Kapitel 4.1.1 bzw. 4.1.5.

In einer vorläufigen Fassung kann *qi* als gespürte Lebenskraft verstanden werden. Das untere *dantian* ist allgemein als Aktionszentrum der Taijiquan-Praxis einzuordnen. Es wird im Bauchraum unterhalb vom Bauchnabel lokalisiert und ist als „Leibesinsel“ ohne anatomische Entsprechung zu verstehen. Zu Schmitz' Begriff der Leibesinsel, vgl. Kapitel 5.2.2.

⁴⁶ Vgl. zu dieser Logik, Kapitel 4.1.2, 4.2.1 und 4.5.2.

2.2.3 Bewegungsprinzipien

Landmann (2005) schreibt zusammenfassend über die Praxis des Taijiquan, dass sie „als die Ausübung genau festgelegter Bewegungsabläufe unter Beachtung gewisser Prinzipien [erscheint]“ (ebd., S. 30).

In Kapitel 4 wird differenzierter auf die Bewegungsprinzipien eingegangen, indem dort die Frühen Schriften des Taijiquan und die philosophisch-anthropologischen Konzepte einbezogen werden, auf die die Frühen Schriften Bezug nehmen. Trotz partieller Überschneidungen soll hier ein kurzer Überblick über die Prinzipien gegeben werden, da die von den Praktizierenden berichteten Effekte, die in Kapitel 3 dargestellt sind (vgl. Kap. 3.4), weitreichend die Übungsprinzipien spiegeln.

Im Vorgriff auf Kapitel 4 ist festzuhalten, dass die Frühen Schriften im Wesentlichen die Bewegungsprinzipien darlegen, aber kaum Erläuterungen zu den äußeren Bewegungsabläufen, d.h. den Formen des Taijiquan, geben. Dies kann als Hinweis auf den hohen Stellenwert der Bewegungsprinzipien für die Praxis gelten.

Die altchinesischen Denkfiguren, auf die das Taijiquan Bezug nimmt, beruhen auf Naturbeobachtungen und gespürten Resonanzen.⁴⁷ Ebenso lassen sich die Bewegungsprinzipien als erfahrungsbasiert einordnen. Sie stellen natürliche, zum Teil physikalisch begründbare Grundsätze dar, die auf leibliche Vollzüge übertragen sind, also aus heutiger Sicht Grundzüge einer Biomechanik aufweisen. Maßgeblich erscheint jedoch, dass – den Grundzügen altchinesischer Philosophie folgend – nicht eine performative Optimierung an sich zweckfreier Bewegungen angestrebt wird, sondern dass die Bewegungen im Sinne der sogenannten „Lebenspflege“ möglichst *qi*- bzw. kraftsparend sein sollen.⁴⁸ Auch wenn dies paradox anmuten mag, entsteht, den Frühen Schriften des Taijiquan zufolge, hieraus zugleich höchste Wirksamkeit zum Zwecke der Selbstbehauptung.

Je nach Autor unterscheiden sich Struktur und Benennung der Bewegungsprinzipien. Gleichwohl erscheinen die hierdurch abgebildeten Haltung- und Bewegungsmuster einander vergleichbar.⁴⁹

Ein Textausschnitt aus den Frühen Schriften der Wu-Tradition benennt wesentliche Bewegungsprinzipien, die im Folgenden erläutert werden. Ersichtlich wird, dass der Text vor allem

⁴⁷ Vgl. hierzu differenzierter Kapitel 4.

⁴⁸ Zur Lebenspflege, vgl. das Konzept *qi*, Kapitel 4.1.1.

Die Ausrichtung in Richtung einer Lebenspflege entschärft in der hier vertretenen Auffassung eine mögliche westlich-bewegungspädagogische Kritik, dass eine prinzipiengeleitete Praxis nach einem normierten Bewegungsverständnis klingen mag. Wie die empirischen Ergebnisse erkennen lassen, fördern die Prinzipien des Taijiquan zusammenfassend ein leib- bzw. selbstökologisches Verhalten (vgl. vor allem die Analyse in Kap. 6.2.2).

⁴⁹ Vgl. z.B. die Darstellungen bei Landmann (2005, S. 190-231), Moegling (1988, S. 41-48) und Anders (2007, S. 146-148). Die Unterschiede zwischen den Darstellungen mögen eher als unterschiedliche Schwerpunktsetzungen verstanden werden, die eventuell aus der eigenen Praxis der Autoren resultieren, denn als verschiedenartige Haltung- und Bewegungskonzepte.

Die differenzierte Darstellung der Prinzipien bei Landmann (vgl. ebd.) basiert auf den Frühen Schriften des Taijiquan. Landmann unterscheidet Prinzipien für die Bewegung des gesamten Leibes bzw. Körpers und Prinzipien für einzelne Körperpartien. Der Überblick hier orientiert sich ebenfalls an den Erläuterungen der Frühen Schriften, konzentriert sich jedoch auf Prinzipien für die Bewegung des ganzen Leibes/Körpers, für die sich in den empirischen Ergebnissen Entsprechungen finden.

einen bestimmten körperlich-leiblichen *Zustand* beschreibt, der erreicht bzw. eingenommen werden soll:

„Um die Jin-Kraft⁵⁰ abzuschießen, 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.).

a. Sinken und Lösen

Das Bewegungsprinzip des Sinkens umfasst auf der Basis der Frühen Schriften des Taijiquan zwei Aspekte. Zum ersten gilt es, in einem inneren Bewegungsfluss *qi* in den unteren Bauchraum sinken zu lassen und dort zu sammeln. In den Worten eines Textes aus der Yang-Tradition soll der untere Bauchraum zum „Hauptquartier des *qi*“ werden. „Von dort verteilt sich [das *qi*] und bewegt die Vier Gliedmaßen und Hundert Knochen.“ (Yang Chengfu, zit. nach Landmann, 2005, S. 206; Hinzufügung R.L.). Der Unterbauch wird dem Text nach zu einem Zentrum, aus dem heraus Bewegung entsteht.

Als zweiter Aspekt wird ein lösendes Sinken aller Körperteile erwähnt, das auch als „Fallen“ bezeichnet wird. „Fallen ([...] *zhui*) ist Sinken, Fallen, vom Himmel fallen. Beim Taijiquan sollten alle Stellen fallen. Das ist eben das, was den Gegner führt und zieht.“ (Reimspruch über die Zwanzig Zeichen, zit. nach Landmann, 2005, S. 216; Hinzufügung R.L.). Das Vom-Himmel-Fallen, das in den Schriften häufig auch in Bezug auf einzelne Körperteile, vor allem Schultern und Ellenbogen erwähnt wird, nimmt Bezug auf die Schwerkraft. Paradox mag erscheinen, dass zugleich die Beibehaltung einer aufrecht zentrierten Körperhaltung gefordert wird (s.u., Punkt b). Das lösende Sinken aller Körperteile ist folglich nicht als ein Zusammensacken des Körpers zu verstehen, sondern als ein innerer Vorgang, in Wahrung der äußeren und aufrechten Struktur.

Das Sinken kommt in einer Schwere der Schritte zum Ausdruck, wie die Frühen Schriften beschreiben. Einem Text der Chen-Tradition zufolge, unterstützt die Gewichtigkeit der Schritte die aufrechte Körperhaltung: „Je schwerer die Füße auftreten, desto mehr richtet sich der Körper auf.“ (Chen Xin, zit. nach Landmann, 2005, S. 218).

b. Aufrichtung

Neben dem Unterbauch als Zentrum ist ein weiterer Aspekt einer Zentrierung angesprochen, im Bewegungsprinzip der lotrechten Aufrichtung. Im Bewegungsfluss gilt es, durchgängig eine senkrecht-aufrechte Körperhaltung zu wahren. Scheitelpunkt, Zentrum im Unterbauch (*dantian*) und der Anfangspunkt des sog. Nierenmeridians auf der Fußsohle (*yong quan*) sollen in der Bewegungsausführung in einem „inneren Lot“ miteinander verbunden sein.⁵¹

Wie Landmann (2005) erläutert, wird dieses Prinzip in den Frühen Schriften häufig via *Negativa* ausgedrückt, in der Formulierung „Nicht neigen, nicht lehnen“ (vgl. ebd., S. 207).

⁵⁰ *Jin* gilt als spezifische Kraft des Taijiquan, vgl. Kapitel 4.2.2.

⁵¹ Zum inneren Lot, vgl. auch Anders (2007, S. 162-166). Auch bei uns ist die Redewendung „im Lot sein“ gebräuchlich.

Als Übungsanleitung findet die Vorstellung Verwendung, dass Kopf und Körper am Scheitelpunkt aufgehängt sind.⁵²

Erläuterungen und Kommentare weisen darauf hin, dass mit dem Bewegungs- bzw. Haltungsprinzip des gelösten Lotrechten, das mit der Haltung kleiner Kinder beim Lauflernen verglichen wird (vgl. Anders, 2007, S. 145), verschiedene Vorzüge für Gesundheit und Selbstentfaltung verbunden werden: Die Wirbelsäule kann sich freitragend aufrichten, wodurch die inneren Organe mehr Raum erhalten, der Atem sich vertieft und der Körper freier von Bewegungseinschränkungen ist (vgl. Anders, 2007, S. 144f. und Cheng, 2001, S. 64-66⁵³).

In den Frühen Schriften und Kommentaren kommt zudem zum Ausdruck, dass die habituell aufrechte Körperhaltung sich auf den „Stand im Leben“ auswirkt. So beschreibt ein Kommentar von Xu Longhou die Auswirkungen des Neigens und Lehnens als nicht förderlich. „Neigen ist zu etwas tendieren und die Mitte verlieren. Lehnen ist abhängig sein und die Geradheit verlieren.“ (Zit. nach Landmann, 2005, S. 207). Via Positiva heißt es in einem Text der Chen-Tradition:

„Hängt der Kopf am Scheitelpunkt, dann ist man von selbst zentriert und aufrecht und restlos gelöst, dann ist man von selbst ruhig und gelassen, sicher, wie [der Berg] Tai-shan“

(Chen Xin, zit. nach Landmann, 2005, S. 211; Hinzufügung R.L.).⁵⁴

c. Meditative Aufmerksamkeit

In vielen Frühen Schriften des Taijiquan wird dem Herz, dem Geist und der Vorstellung eine führende Funktion für die Realisierung der Bewegungen zugeschrieben (vgl. Landmann, 2005, S. 168). Als erforderlich für das Bewegungshandeln beschreibt Landmann unter anderem die „Ruhe [...] und innere Sammlung bzw. Zurückhaltung des Geistes“ (ebd.). Diese Ruhe bzw. Sammlung wird in den Frühen Schriften für eine Kontrolle der Bewegungen als grundlegend beschrieben sowie auch für die Aktivierung der *jīn*-Kraft.⁵⁵

Vergleichbar erscheint in westlichen Ausführungen die für den meditativen Bewegungsmodus dargestellte Absenkung der Ich-Aktivität. Wie bereits für den Bewegungsmodus dargestellt (vgl. Kap. 2.2.2), weisen die Frühen Schriften darauf hin, dass zur Ruhe des Geistes eine Form der Gerichtetheit treten soll. In der hier gewählten Terminologie wird sowohl eine unfokussierte Wahrnehmung bzw. eine Achtsamkeit wie auch eine fokussierte Wahrnehmung bzw. Aufmerksamkeit gefordert. Der Text aus der Wu-Tradition, der zu Beginn dieses Kapitels zitiert wurde, spricht beides an, Konzentration auf eine Richtung bzw. Ruhe und Entfal-

⁵² Die Vorstellung des Hängens begünstigt hierbei das unter Punkt a. beschriebene lösende Sinken, das der Schwerkraft folgt.

Kommentatoren der Frühen Schriften verweisen auch auf die Bedeutung des Scheitelpunktes für die Aktivitäten des Gehirns, wodurch dieser Punkt in verschiedenen Traditionen der Selbstkultivierung Bedeutung erfährt (vgl. Landmann, 2005, S. 242).

⁵³ Die Quelle Cheng (2001) verweist auf Zheng Manqing, dessen Buch in Wade-Giles-Umschrift unter der Autorenschaft Cheng Man-Ch'ing veröffentlicht ist.

⁵⁴ Korrespondierend zu einer körperlichen Haltung des Aufrechten wird im übertragenen Sinne auch die Aufrichtigkeit als innere Haltung als förderlich beschrieben (vgl. Landmann, 2005, S. 118).

⁵⁵ Für detaillierte Ausführungen, vgl. vor allem Kapitel 4.1.4 bis 4.1.6 sowie 4.2.2. Die sogenannte „Herzbemeisterung“ als Beruhigung von Gedanken und Gefühlen gehört zu den zentralen Praktiken daoistischer Leibbemeisterung (vgl. Kap. 4.1.5), ist also nicht spezifisch für das Taijiquan.

tung: „Man konzentriere sich vollkommen auf eine Richtung. Der stehende Körper muss [...] ruhig und entfaltet sein.“

Zusammenfassend lässt sich erkennen, dass – ähnlich wie für das Sinken (Punkt a) beschrieben – sich ein Zustand der „Gelöstheit“, hier als Ruhe und Entfaltung beschrieben, mit einer „Orientiertheit“ verbinden soll, hier in Form der Konzentration auf eine Richtung.

In einem Text aus der Wu-Tradition wird dargestellt, dass die Ruhe des Herzens Grundlage für eine gerichtete Aufmerksamkeit ist sowie – in der Folge – auch für eine gerichtete Bewegung.

„Ist das Herz nicht ruhig, dann ist es nicht konzentriert. Und sobald man die Hände hebt, vor, zurück, nach links, nach rechts, so sind sie ganz ohne Richtung. Deshalb soll das Herz ruhig sein.“

(Li Yiyu, zit. nach Landmann, 2005, S. 183).

Auf dieses paradoxe Sowohl-als-auch, das sich in der Terminologie von Schmitz als ein Zugleich von Enge und Weite fassen lässt, wird verschiedentlich zurückgekommen.⁵⁶

d. Verbundenheit

Das Bewegungsprinzip einer Verbundenheit ist vielfach Thema in den Frühen Schriften des Taijiquan wie auch in den philosophisch-anthropologischen Bezugskonzepten.

Den Frühen Schriften zufolge gilt es, die Körperteile zu einer Einheit zu verbinden, ebenso Leibkörper und Geistiges, letzteres insbesondere repräsentiert durch das Herz. Als dritte Ebene tritt eine Verbundenheit zwischen Innen und Außen hinzu. Anders (2007) versteht hierunter den Zusammenfluss von menschlichem und kosmischem *qi*, aus dem heraus sich die spezifische Kraft *jīn* entwickelt (vgl. ebd., S. 151).⁵⁷

Ein Text aus der Yang-Tradition benennt alle drei Ebenen.

„Dasjenige, das Verbinden genannt wird, das ist nicht nur, daß Hände und Füße sich verbinden, Herz und ‚Vorstellung‘ verbinden sich ebenso mit diesen. Vermag man Innen und Außen so zu verbinden, daß sie ein *qi* bilden, dann [ist man] gänzlich ohne Zwischenraum.“

(Yang Chengfu, zit. nach Landmann, 2005, S. 171; Hinzufügung R.L.).

Für den beschriebenen Zustand „gänzlich ohne Zwischenraum“ zu sein, wird in den Frühen Schriften auch das Bild eines Münzstranges verwendet, dem die Verbundenheit der Körperteile entsprechen soll (vgl. Landmann, 2005, S. 191f.).

Als Effekt des Zusammenwirkens in Verbundenheit wird in den Frühen Schriften ein hohes Maß an Kraftentwicklung beschrieben. Ein Satz aus der Chen-Tradition bringt das Zusammenwirken von Leibkörper und Geist wie folgt zum Ausdruck: „Sammeln sich Essenz und Geist in einem Schlag, dann ist er kraftvoll.“ (Chen Xin, zit. nach Landmann, 2005, S. 174).

⁵⁶ Vgl. Kapitel 5.2.2 sowie insbesondere 6.2.1.

⁵⁷ Für detaillierte Ausführungen, vgl. Kapitel 4.2.2 sowie auch Anders (2007, S. 166 und 174f.).

e. Bewusster Umgang mit Polaritäten

Die Vorstellung komplementärer, zu einer Einheit verbundener Polaritäten (*yin* und *yang*), die sich in einem zyklischen Wandlungsprozess wechselseitig hervorbringen, stellt ein zentrales Konzept altchinesischer Philosophie dar.⁵⁸ Dieses findet sich auch in den Frühen Schriften des Taijiquan. Hiernach gilt es insbesondere, Fülle und Leere in der Gewichtsverteilung des eigenen Leibes wahrzunehmen sowie in der Interaktion mit dem Gegenüber. Zudem soll ein Gespür für die Polaritäten von „Härte und Weichheit“ sowie für ein „Öffnen und Verbinden“ entwickelt werden.

Dem Wandel der Polaritäten liegt die Vorstellung einer kreisläufig bzw. spiralförmig sich fortführenden Bewegung zugrunde, die in ihrem beständigen Fluss keine Stockungen oder Unterbrechungen aufweist. Dieser Gedanke kommt auch in der Praxis der Taijiquan-Formen zum Ausdruck, in der die einzelnen Bewegungsbilder zu einem konstanten Bewegungsfluss verbunden werden.

Im Vergleich zu äußeren Schulen der Kampfkunst wird im Erhalt des kreisenden Fließens in der Bewegung der Vorteil gesehen, dass es keine Unterbrechungen gibt, die der Gegner ausnutzen könnte. Dies wird im folgenden Text aus der Yang-Tradition beschrieben, wobei das jeweils Spezifische des Bewegungsflusses der Praktiken mit unterschiedlichen Formen von Kräften in Verbindung gebracht wird.⁵⁹

„Was die Faustkampfkünste der Äußeren Schulen betrifft, so ist deren Jin-Kraft eben die nachgeburtliche, grobe Jin-Kraft. Deshalb gibt es Beginnen, und es gibt Anhalten, gibt es Fortsetzen, und es gibt Unterbrechen.

Die alte Kraft (li) ist erschöpft, die neue Kraft [noch] nicht hervorgebracht; dieser Zeitpunkt ist derjenige, der für den anderen am leichtesten auszunutzen ist.

Das Tai-ji-quan nutzt die ‚Vorstellung‘ und nutzt nicht die Kraft, vom Anfang bis zum Ende, unaufhörlich, ohne zu unterbrechen, immer wieder von vorne beginnend, ein Kreislauf ohne Ende.“

(Yang Chengfu, zit. nach Landmann, 2005, S. 107; Hinzufügung R.L.).

f. Kraftentfaltung – „ohne Krafteinsatz“

Wie mit dem vorhergehenden Zitat eingeleitet, weisen die Frühen Schriften als Ziel der Praxis die Entwicklung einer „anderen“ paradox anmutenden Kraft aus, einer Kraft, die, wie Landmann (2005) formuliert „dem Schwächeren Überlegenheit im Zweikampf ermöglicht“ (ebd., S. 203). Diese spezifische Kraft (*jin*) wird in den Schriften von einer sogenannten „nachgeburtlichen groben Kraft“ unterschieden.

Wie noch detailliert zu betrachten sein wird (vgl. Kap. 4.2.2), beruht den Frühen Schriften zufolge die Entwicklung dieser Kraft auf der Realisierung der genannten Bewegungsprinzipien und wird mit einem langjährigen Entwicklungs- bzw. Kultivierungsprozess verbunden. Sie lässt sich demnach nicht willentlich hervorbringen oder kurz- und mittelfristig antrainieren.

⁵⁸ Für detaillierte Ausführungen, vgl. Kapitel 4.3.

⁵⁹ Für detaillierte Ausführungen zu diesen Kräften, vgl. Kapitel 4.2.2.

Den „Mechanismus“, mit Hilfe dessen diese Kraft entwickelt werden soll, wie auch die Abgrenzung zur „groben“ Form der Kraft, stellt der folgende Text aus der Wu-Tradition dar:

„Das Üben dieser Kunst beruht darauf,
daß das qi in das dan-tian sinkt
und man einzig die Führung des Geistes benutzt
und auf keinen Fall die nachgeburtliche grobe Kraft.“

(Wu Chengqing, zit. nach Landmann, 2005, S. 204).

Insbesondere die Partnerübungen des Taijiquan bieten Möglichkeit, sich im Kräfteaustausch mit einem Gegenüber zu üben und hierin zu erproben, inwieweit die Bewegungsprinzipien einverleibt sind (vgl. Anders, 2007, S. 166-170). Folgt man Anders, gilt es, in der eingesetzten Kraft Destruktivität, Härte und Starrheit abzulegen und durch weichere und bewusstere Bewegungen zu ergänzen. Ziel bleibt es jedoch, den eigenen Stand zu wahren im Bemühen, das Gegenüber zu entwurzeln (vgl. ebd., S. 167f.)

Zusammenfassend weisen die Prinzipien darauf hin, dass ein bestimmter Seinszustand auszubilden ist. Dieser soll im Anschluss an die vertiefende Erläuterung der philosophisch-anthropologischen Grundlagen und den Einbezug weiterer Früher Schriften des Taijiquan abschließend gekennzeichnet werden (vgl. Kap. 4.4). Drei Aspekte gilt es, an dieser Stelle hervorzuheben:

Erstens wird erkennbar, dass die Prinzipien auf eine Arbeit an „habituellen Basissedimenten“ (vgl. auch Waldenfels, 2000, S. 183f.) abstellen. Es geht nicht um die Ausbildung spezifischer Techniken oder Handlungsprogramme, sondern um die Kultivierung basaler und universaler habitueller Eigenschaften, die Entwicklung einer aufrechten Körperhaltung, die Ausbildung von Ruhe und Konzentration sowie einer spezifischen Kraft.

Zweitens lässt sich aus den Bewegungsprinzipien ableiten, dass diese auf einen „inneren Übungsprozess“ verweisen. Anforderungen wie ein Sammeln im Unterbauch, die Entwicklung eines inneren Lots, die Ausbildung von Ruhe und Verbundenheit, z.B. zwischen den Leibkörperteilen, weisen auf Lernprozesse hin, die nur erfahrungsorientiert im leiblichen Spüren stattfinden können. Das spürende Einüben der Prinzipien impliziert eine Praxis, die sich zunächst an „subjektiven Tatsachen“ (Schmitz, 1990, S. 5-7) orientiert, d.h. vorrangig der eigenen Wahrnehmung zugänglich ist.⁶⁰ Für eine Klassifizierung des Taijiquan erschließt sich aus dieser leiblich-spürenden Arbeit die Einordnung als „innere“ Kampfkunst.

Drittens lässt sich im Vorgriff auf die Analyse der empirischen Ergebnisse und unter Rückgriff auf die Begrifflichkeiten von Schmitz hieraus ableiten, dass der Arbeit im Taijiquan ein spezifischer Raumbezug zugrunde liegt. In der meditativ-spürenden Arbeit entlang der Prinzipien ist für die räumliche Struktur der Taijiquan-Praxis der „leibliche Richtungsraum“ maßgeb-

⁶⁰ Zu Schmitz' Begriff der subjektiven Tatsache, vgl. Kapitel 3.2.3 und 5.2.2.

Hiermit wird zugleich gesagt, dass die Übungsergebnisse erst nachgängig für andere erkennbar werden. Zugänglich sind sie insbesondere dem geschulten Blick der Lehrenden oder in der spürenden Wahrnehmung durch Andere, wenn z.B. die Wirksamkeit von Taijiquan als Kampfkunst erprobt wird. Auch Haltungs- und Verhaltensveränderungen oder eine Zunahme an Ruhe und Gelassenheit sind für andere wahrnehmbar. Diesen Entwicklungen sind dann jedoch Prozesse der inneren, leiblich spürenden Arbeit vorausgegangen.

lich.⁶¹ Auch wenn Schritte in den Übungsformen konzeptionell üblicherweise an den Himmelsrichtungen ausgerichtet sind und die Bewegungen hierdurch in der Außenbetrachtung eine Orientierung auf „relative Orte“ hin erhalten, bleibt in der Innenperspektive der Praktizierenden das gespürte leibliche Zentrum durchgängig Ausgangs- und Bezugspunkt der Bewegung. Alle Bewegungen bleiben am „Hier“ des absoluten Ortes des Leibes und der leiblichen Mitte orientiert.

Bevor die gegebenen Erläuterungen zur Praxis des Taijiquan im Rahmen der Reflexion der philosophisch-anthropologischen Grundkonzepte vertieft und ausdifferenziert werden (vgl. Kap. 4.1-4.3), gilt es, die empirische Studie und die Erfahrungen der befragten Langzeitpraktizierenden in die Betrachtung einzubeziehen.

Innerhalb der Stichprobe berichtete eine Untergruppe an Befragten, dass sie sich intensiver theoretisch mit Taijiquan beschäftigt; bei anderen Studienteilnehmer*innen bleibt die Rezeption rein oder fast ausschließlich praktisch.⁶² Unabhängig von möglichen theoretischen Impulsen, kann die dargestellte Trias aus Übungsformen, meditativem Bewegungsmodus und Bewegungsprinzipien für die Stichprobe als maßgebliches Übungsgut verstanden werden, auf dessen Basis Taijiquan praktisch erlernt bzw. geübt wird. Dabei muss in Rechnung gestellt werden, dass die Akzentuierung zwischen und innerhalb dieser drei Praxisbausteine sich zwischen verschiedenen Lehrenden wie auch Praktizierenden unterscheiden mag.

⁶¹ Der leibliche Richtungsraum ist der Raum des Leibes, der im Leib zentriert ist. Vom leiblichen Zentrum aus vermitteln leibliche Richtungen (z.B. Blicke oder Gesten) nach außen (vgl. Schmitz, 1990, S. 281f. sowie auch Kap. 5.2.2).

Die Raumkonzepte von Schmitz ermöglichen ein Verstehen, weshalb in der Erfahrung der Praktizierenden eine relative Innenbezüglichkeit für das Taijiquan charakteristisch ist und sich die Praxis hierdurch vom westlichen Sport unterscheidet, vgl. vertiefend Kapitel 6.4.1.

⁶² Fünf von zwanzig Teilnehmer*innen berichteten über eine intensive auch theoretische Beschäftigung mit Taijiquan, acht über eine ausschließlich praktische Auseinandersetzung.

3 Selbstkultivierung im Taijiquan – eine qualitative Studie

Impulsgebend für die vorliegende Studie waren zunächst unsystematische Beobachtungen und Wahrnehmungen von Entwicklungsprozessen bei Taijiquan-Praktizierenden, die an einer etwa zweijährigen Kursleiterausbildung im Taijiquan und Qigong teilgenommen hatten.⁶³ Optisch fielen körperliche Entwicklungen auf, vor allem in Form sich verändernder Körperhaltungen und körperlicher Kräftigungen. Spürend war in Partnerübungen eine zunehmende Standfestigkeit bei einigen Teilnehmenden wahrzunehmen. Korrespondierend zu diesen Beobachtungen formulierte ein Ausbildungsteilnehmer den Satz: „Ich habe nicht mehr das Gefühl, dass ich Taiji mache, sondern dass Taiji vor allem etwas mit mir macht.“

Dieser Satz weckte das Interesse an einer systematischen empirischen Erforschung von Effekten, die Langzeitpraktizierende mit der Ausübung von Taijiquan verbinden. Die Äußerung des Ausbildungsteilnehmers verwies auf einen persönlichen Erfahrungsprozess, weshalb die empirische Studie auf Erfahrungen rekurrieren sollte.

Als übergeordnetes Erkenntnisziel sollte ein zusammenhängendes Verständnis entwickelt werden, welchen Sinn Üben in der westlichen Moderne der Bewegungspraxis Taijiquan zuschreiben.

3.1 Zum Stand der Taijiquan-Forschung

Zur Entwicklung eines geeigneten Forschungskonzeptes wurden vorliegende Forschungsansätze aus dem Bereich der empirischen Taijiquan-, Meditations-, Yoga- und Sportforschung gesichtet. Bereits bei der ersten Durchsicht zeigte sich, dass in Wirkungsstudien zu Meditation, Yoga und Taijiquan die Betrachtung einzelner, vornehmlich gesundheitsorientierter Wirkungsdimensionen dominiert.⁶⁴

Engt man die Betrachtung im Folgenden auf Studien zum Taijiquan ein, ist zu erkennen, dass diese sich bislang auf eine Erforschung der Wirkung von Taijiquan auf einzelne physiologische, vereinzelt auch psychologische Parameter bzw. auf spezifische Krankheitsbilder konzentrieren. Die Wirkungsforschung lässt sich zusammenfassend als biomedizinisch kennzeichnen. Ein erweitertes und umfassendes Gesundheitsverständnis im Sinne der WHO-Definition von 1946 ist kaum zu erkennen. Mit der Konzentration auf biomedizinische Untersuchungsfragen erfolgt zugleich eine Fokussierung der Zielgruppen, zumeist auf Patienten und Ältere.

Methodologisch ist die vorliegende Forschung durch Interventionen charakterisiert, deren Effekte, dem biomedizinischen Gesundheitsverständnis entsprechend, in positivistischer Forschungsweise untersucht werden. Nur nachrangig erfolgt eine Selbsteinschätzung durch die Studienteilnehmer*innen.

⁶³ Die Ausbildung fand in der Untersuchungsregion 1 in den Jahren 2004 bis 2006 statt (zu den Untersuchungsregionen, vgl. Kap. 3.3.4). Die Teilnehmer*innen waren ausnahmslos volljährig, also körperlichen Wachstumsprozessen entwachsen. Die Beobachtungen dehnten sich auf weitere Fortbildungen aus, die von den Ausbildungsteilnehmer*innen beim selben Veranstalter in den darauffolgenden ein bis zwei Jahren besucht wurden.

⁶⁴ Insbesondere werden Wirkungen in Bezug auf bestimmte Krankheitsbilder untersucht sowie bei Gesunden Potentiale zur Stressreduktion bzw. Burnout-Prophylaxe (vgl. z.B. Ott, 2015, S. 164-166).

Zur Untermauerung des Dargestellten kann eine im Februar 2019 aktualisierte Recherche in der Suchmaschine des BISP sowie auf Google Scholar dienen. In der BISP-Datenbank fanden sich bei Eingabe des Suchbegriffs „tai chi“ 267 Einträge.⁶⁵ Von den 256 gesichteten deutsch- und englischsprachigen Einträgen referierten 69 empirische Untersuchungen bzw. Meta-Analysen empirischer Studien zum Taijiquan. Von diesen 69 Forschungsabstracts behandelten lediglich vier keine im engeren Sinne gesundheitlichen Themen.⁶⁶

Die Durchsicht der ersten 200 Einträge auf Google Scholar unter Eingabe des Suchbegriffs „tai chi“ und mit Festlegung auf die Jahre 2010-2019 ergab ein ähnliches Bild: Von den 200 Einträgen thematisierten 19 nicht die Bewegungskunst Taijiquan bzw. keine Untersuchung von Taijiquan-Effekten. Von den verbleibenden 181 Einträgen waren lediglich vier identifizierbar, die sich nur im weiteren Sinne mit gesundheitlichen Wirkungen von Taijiquan befassten.⁶⁷ Die übrigen Links führten wiederum zu gesundheitsorientierten Studien mit biomedizinischem Gesundheitsverständnis.

Recherchen, bei denen zusätzlich zum Begriff „tai chi“ die englischen Deskriptoren „qualitative“ bzw. „experience“ eingegeben wurden, wurden nach der Sichtung von je 150 Einträgen abgebrochen: Nachdem die Einträge auf den ersten Seiten ebenfalls zu biomedizinischen Studien führten, verließen spätere Einträge den Kontext der Bewegungspraxis Taijiquan.

Aus diesem kurzen Statusbericht ist zu folgern:

1. Die aktuelle empirische Forschung und wissenschaftliche Rezeption von Taijiquan ist dominant durch das Thema Gesundheit geprägt und insbesondere auf physiologische Effekte ausgerichtet. Taijiquan vermittelt vor diesem Hintergrund das Bild eines potentiellen Treatments für bestimmte Zielgruppen – und in der Verknüpfung der Untersuchungen das Bild von einer Art „Breitbandtherapeutikum“. Auch wenn zu wünschen ist, dass die jeweiligen Patientengruppen bzw. Merkmalsträger (v.a. Ältere) von einem treatment-orientierten Ansatz profitieren, bleiben mit derartigen Forschungsansätzen die Wirkungen auf Gesunde bzw. weitere Zielgruppen unerforscht.
2. Ungeachtet der Vorzüge einer positivistisch angelegten Forschung zur Bearbeitung physiologisch-medizinischer Untersuchungsfragen, bleibt – vom methodologischen Standpunkt aus betrachtet – die Untersuchung subjektiv wahrgenommener Wirkungen von Taijiquan randständig.
3. mangelt es durch die thematische Fixierung auf gesundheitsbezogene Fragestellungen an Studien, die Taijiquan nicht von vorneherein auf einen (potentiellen) gesundheitlichen Nutzen festlegen, sondern andere mögliche Sinndimensionen in den Blick

⁶⁵ In den meisten Publikationen wird offensichtlich die ältere Wade-Giles-Umschrift für Taijiquan genutzt. Bei Eingabe der Suchbegriffe „taiji“ bzw. „taijiquan“ fanden sich lediglich Einträge, die jeweils auch in der umfassenderen Liste unter der Eingabe von „tai chi“ enthalten waren.

⁶⁶ Zwei dieser Studien werden nachfolgend vorgestellt (vgl. Kuhn et al., 2016, sowie Rienhoff, 2016). Des Weiteren lag eine Evaluationstudie zu einem bewegungstheoretischen Konzept auf Basis des Taijiquan vor. Eine weitere Studie befasste sich mit dem Phänomen sozialer Anpassung.

Umgekehrt seien zur Illustration drei häufig vertretene gesundheitliche Themenkomplexe aufgeführt:

- Wirkungen von Taijiquan auf Gleichgewicht, Gang, Körperhaltung und Propriozeption spezifischer Körperteile: 15 Einträge
- Kardio-respiratorische, metabolische und immunologische Wirkungen: 11 Einträge
- Wirkungen bei Arthritis und Fibromyalgie: 6 Einträge.

⁶⁷ Themen waren hier die Auswirkung von Taijiquan auf die Hirnstruktur (2 Einträge) sowie psychosoziale Effekte des Taijiquan und Wohlbefinden am Arbeitsplatz (je ein Eintrag).

nehmen. Der Stellenwert des Themas Gesundheit bzw. die mögliche Verknüpfung von Gesundheit mit anderen Sinndimensionen des Taijiquan, wie Philosophie und Kampfkunst, lässt sich mit dem vorliegenden Studienangebot nicht reflektieren. Zusammenfassend bleibt mit der vorliegenden Forschung die Frage ungeklärt, wie Taijiquan subjektiv erlebt und erfahren und welcher Sinn der Bewegungspraxis zugeschrieben wird.

Jenseits dieses Hauptstromes der Taijiquan-Forschung liegen einzelne Untersuchungen vor, auf die sich die vorliegende Studie beziehen kann. Im Folgenden werden drei deutschsprachige Studien vorgestellt, die vor der Durchführung der eigenen Untersuchung vorlagen (Moegling, 1998) bzw. erst in der Abschlussphase der vorliegenden Arbeit (Kuhn et al., 2016⁶⁸ sowie Rienhoff, 2016) in den referierten Forschungsstand aufgenommen sind.

Die Arbeit von *Moegling (1998)* aus dem Bereich der Sportwissenschaft beschäftigt sich ebenfalls mit Gesundheitswirkungen des Taijiquan. Gleichwohl erweist sie sich partiell als ertragreicher Vergleich für die vorliegende Arbeit, weil sie

- a) von einem erweiterten Gesundheitsbegriff ausgeht,
- b) Moeglings empirische Untersuchung auf subjektiv wahrgenommene Gesundheitswirkungen abstellt,
- c) für die Studie die Zielgruppe Taijiquan-Lehrender befragt wurde. Auch wenn Moegling eine größere Stichprobe einschließt, als sie in der hier vorliegenden Arbeit realisiert wurde, erscheinen beide Zielgruppen hinsichtlich der Länge der Übungsbiographien vergleichbar.
- d) Fragt Moegling die Relevanz verschiedener Sinndimensionen von Taijiquan für die Praktizierenden ab.

Das folgende Referat beschränkt sich auf Aspekte der Untersuchung von Moegling, die für die vorliegende Arbeit einen Anschluss ermöglichen. Hier ist zunächst auf die Erweiterung des Gesundheitsbegriffs zu verweisen. Ausgehend von einer bewegungstechnischen Beschreibung von Taijiquan-Bewegungen und einer generellen Kritik am „mechanistischen Weltbild“ (vgl. ebd., S. 44-67) gelangt Moegling zu einem Gesundheitsbegriff, den er als „systemisch-anthropologisch“ bezeichnet. In seiner Begriffsbestimmung (vgl. ebd., S. 109f.) weist er einerseits auf die lebensweltliche und lebensgeschichtliche Prägung individueller Gesundheit hin und stellt den Menschen andererseits als „Akteur seiner gesundheitsbezogenen Balanceleistung“ (ebd., S. 109) heraus. Zudem betont er die Bedeutung des subjektiven Bewertungsmaßstabes in der Unterscheidung von Gesundheit und Krankheit.

„Letztendliches Kriterium des Gesundheits- bzw. Krankheitszustands sind nicht objektivierbare Daten, sondern das subjektive Gefühl von Gesundheit und Krankheit, das sich in der Fähigkeit eines Menschen niederschlägt, sein ihm eigenes Aktivitätspotential in zu gestaltenden systemischen Bezügen entfalten zu können“ (ebd.).

Dieses erweiterte Gesundheitsverständnis geht als Hintergrundfolie in die von Moegling durchgeführte quantitativ-qualitative Untersuchung ein. Für die Studie wurde eine schriftliche Befragung von N = 172 Taijiquan-Lehrenden realisiert, mit dem Ziel, die subjektive Sicht der Lehrenden hinsichtlich der Gesundheitswirkungen von Taijiquan auf sich selbst und an-

⁶⁸ Die Studie ist unter der Autorenschaft Kuhn, Ebner, Mildner, Münzel, Potthoff und Wackerbarth publiziert.

dere Personen zu untersuchen (vgl. ebd., S. 330). Dabei versteht Moegling die Studie durch den Fokus auf die subjektive Einschätzung als „Ergänzung zu den eher experimentellen und naturwissenschaftlich orientierten Untersuchungen“ (ebd.), die zum damaligen Zeitpunkt (wie auch heute, siehe oben) die Taijiquan-Forschung dominieren.

Die Teilnehmer*innen an der Studie rekrutierten sich zu 77,3% aus Taijiquan-Lehrer*innen, die in einem von Moegling und seiner Frau konzipierten und geleiteten Programm ihre Lehrqualifikation erworben hatten. Die übrigen Teilnehmer*innen hatten Ausbildungsgänge bei anderen Anbietern durchlaufen (vgl. ebd., S. 344).

74% der Befragten übten zum Zeitpunkt der Befragung seit drei Jahren oder länger Taijiquan (vgl. ebd., S. 351).⁶⁹

Der Vergleich von Studienergebnissen mit den hier gewonnenen empirischen Ergebnissen und Befunden ist zum einen dadurch erschwert, dass Moegling für die geschlossenen wie auch die offenen Fragen methodisch ein hypothesengeleitetes Verfahren gewählt hat, das von einer Dominanz gesundheitsbezogener Motive und Ziele bei den Taijiquan-Lehrenden ausgeht (vgl. ebd., S. 337-341). Hierdurch erhält sich der Gesundheitsfokus der Arbeit. Zum anderen ist die Frage nach möglichen Bedeutungen bzw. Sinnzuschreibungen für Taijiquan, die für die hier vorliegende Arbeit von Interesse wäre, geschlossen formuliert und bleibt notwendig auf die vorgegebenen Dimensionen beschränkt.

Gleichwohl finden sich Ergebnisse, die eine Bezugnahme ermöglichen; so bei den ausgewiesenen Einstiegsmotiven, den Bedeutungen von Taijiquan sowie den Gesundheitswirkungen.

Zu den Einstiegsmotiven stellt Moegling (ebd., S. 355) als Ergebnis einer offenen Frage die Hauptkriterien „aufgrund körperbezogener Gesundheitsmotive“ und „aus bewegungsästhetischen Gründen“ dar. Beide Kriterien werden mit je N = 65 Nennungen angegeben, bei der Möglichkeit von Mehrfachnennungen. Zieht man zu den körperbezogenen Gesundheitsmotiven einen Einstieg „aufgrund psychischer Gesundheitsmotive“ hinzu (N = 31), werden Gesundheitsmotive mit N = 96 Nennungen klar als dominantes Einstiegsmotiv erkennbar.

Bei den Bedeutungszuschreibungen mit vorgegebenen Antwortmöglichkeiten (vgl. ebd., S. 360-366) wird Taijiquan über die gesamte Stichprobe hinweg mit sinkender Relevanz (1) als „Bewegungsmeditation“, (2) als „Körpererfahrungssystem“, (3) als „Entspannungsmethode“ und (4) als „ganzheitliches Gesundheitssystem“ eingeordnet (ebd., S. 360). Die bei Weitem geringste Bedeutung erfährt Taijiquan als „Wettkampfsport“ (ebd.).

In einer Subgruppenbetrachtung von Befragten mit kürzerer Übungsbiographie (bis 4 Jahre) und weniger intensiver Praxis im Vergleich zu längeren Übungsbiographien (5 Jahre und mehr) und intensiverer Praxis stellt Moegling dar, dass für die erfahrenere Gruppe Taijiquan in sehr signifikant höherem Maße eine „Bedeutung als Kampfkunstsystem“ hat, während die Bedeutung als „Entspannungsmethode“ signifikant geringer ist im Vergleich zur Gruppe der weniger Erfahrenen. Die Unterschiede werden als eine Veränderung von Bedeutungsdimensionen im Verlauf der Übungsbiographien verstanden (vgl. ebd., S. 361f.). Bedeutungen wie Lebensphilosophie oder Lebenskunst zieht Moegling in seiner Studie nicht in Betracht.

⁶⁹ In Bezug auf die Anzahl der Übungsjahre ist also eine vergleichbare Situation zur hier vorliegenden Studie gegeben, für die Langzeitpraktizierende mit drei Jahren Übungszeit und mehr rekrutiert wurden.

Erfahrene Gesundheitswirkungen untersucht Moegling (vgl. ebd., S. 383-390) mit Hilfe geschlossener und einer offenen Frage. Das geschlossene Konzept sieht unter anderem einen Vorher-Nachher-Vergleich des eigenen Gesundheitszustandes in Bezug auf verschiedene Variablen vor. Als Ergebnis stellt Moegling (vgl. ebd., S. 383f.) dar, dass auf allen Ebenen mit Ausnahme der „Sehfähigkeit“ die Befragten sehr signifikante Verbesserungen ihres Gesundheitszustandes erfahren haben. Am deutlichsten ausgeprägt sind die Veränderungen in den Punkten „psychische Ausgeglichenheit“ und „Entspannungsfähigkeit“.⁷⁰

Auch das Ergebnis der offenen Frage nach der Wirkung von Taijiquan auf den eigenen Gesundheitszustand zeigt bei Moegling eine klare Dominanz von ihm so bezeichneter psychischer Effekte (N = 120 Nennungen). Unter „positiver Einfluß auf die Psyche“ fasst Moegling dabei die Unterpunkte „nervliche Beruhigung, Entspannung, Streßabbau, Vitalität, Wohlfühl, inneres Gleichgewicht“ (ebd., S. 386). Den psychischen Effekten folgen auf dem zweiten Rang Veränderungen in der eigenleiblichen Wahrnehmung (N = 65 Nennungen), in Moeglings Zusammenstellung: „Verbessertes Körpergefühl/Sensibilisierung für sich körperliche (sic!) ausdrückende Probleme“ (ebd.). Hiernach folgen auf dem dritten Rang Lebensstilveränderungen (N = 58 Nennungen), erläutert durch „Ernährung, Drogen, Umgang mit Belastungen...“ (ebd.). Auf den Folgerängen sind physiologische und motorische Veränderungen benannt.

In der *Reflexion* für die hier vorliegende Untersuchung erweist sich vor allem Moeglings mehrperspektivische Sicht auf das Thema Gesundheit als hilfreich. An die von ihm vorgenommene Erweiterung des Gesundheitsbegriffs lässt sich das hier empirisch identifizierte Phänomen einer selbstökologischen Grundhaltung anschließen, die für die Befragten in die Gestaltung von Lebensvollzügen und den Umgang mit Anderen hineinwirkt (vgl. v.a. Kap. 6.2.2 und 6.2.3).

Als problematisch hingegen, ist *erstens* zu erachten, dass die Arbeit von Moegling von einer gesellschaftskritischen und –politischen Grundhaltung durchdrungen ist, die sich in Form des systemisch-anthropologischen Denkansatzes offensichtlich auch in den von ihm durchgeführten Lehrgängen zum Erwerb einer Taijiquan-Lehrbefähigung wiederfindet (vgl. ebd., S. 416f.). Mögliche Einflüsse auf die durchgeführte Studie und deren Ergebnisse, die sich aus der Vermengung der eigenen Taijiquan-Biographie, pädagogisch-normativer Position und Ausbildungstätigkeit ergeben, sind zwar angedeutet (vgl. ebd., S. 417), aber nicht systematisch reflektiert.

Zweitens ist, wie in der hier vorliegenden Studie, ein Bias zu erwarten, indem die Auswahl der Zielgruppe (Taijiquan-Lehrende) ein idealisiertes Bild von Taijiquan-Wirkungen begünstigt. Moegling weist hierauf hin (vgl. ebd., S. 418f.), sieht diese potentielle Verzerrung aber weniger als kritisch, vielmehr als positiven „Gesundheitswirklichkeit konstituierenden Faktor“ (ebd., S. 418). Dessen gesellschaftliche Wirksamkeit beruht für ihn insbesondere auf der Funktion von Taijiquan-Lehrenden als „soziale[n] Multiplikatoren“ (ebd., S. 419).

⁷⁰ Als weitere Variablen wurden abgefragt: Herzkreislauf-System, Rücken, Füße, Hüftgelenke, Schultergelenke, Verdauung, Kopfschmerzen, Erkältungskrankheiten, Immunsystem und allgemeines Wohlbefinden (vgl. ebd., S. 384).

Als zweite sportwissenschaftliche Studie zum Taijiquan ist auf die Erhebung von *Kuhn et al.* (2016) hinzuweisen. Unter dem Titel „Taiji: Faszination und Motivation“ führte die Forschungsgruppe eine Online-Befragung unter Taijiquan-Praktizierenden durch. An der Befragung nahmen 243 Personen mit einer Altersspanne von 15 bis 81 Jahren teil. Die Taijiquan-Erfahrung lag zwischen 0 und 37 Jahren. Von den Teilnehmer*innen stufte sich 147 als Unterrichtende und 96 als Nicht-Unterrichtende ein (vgl. ebd., S. 2f.).

Den inhaltlichen Kern der Untersuchung bildeten zwei Fragen. In einem ersten Schritt waren die Teilnehmer*innen aufgefordert, sich qualitativ-offen schriftlich zu äußern. Die Frage bzw. Aufgabenstellung lautete: „An Taiji fasziniert mich... (Mehrere Nennungen, Erläuterungen und/oder Begründungen möglich“ (ebd., S. 2).

Eine zweite, weitgehend geschlossen formulierte Aufgabe erfragte die persönliche Relevanz von 35 Aspekten – die Forschergruppe subsummiert diese als Motive für eine Taijiquan-Praxis. Die Aspekte waren auf einer 10-stelligen Skala zu bewerten. Die Fragestellung lautete: „Welche Bedeutung haben für dich die folgenden Aspekte rund um Taiji bzw. wenn du Taiji spielst? (Bitte antworte spontan und intuitiv, ohne lange zu zögern!)“ (Ebd.). Es war die Möglichkeit offener Ergänzungen von Bedeutungsaspekten gegeben.

Die Auswertung der ersten Frage erfolgte mittels Kategorienbildung. Für die zweite Frage wurden Verfahren der deskriptiven Statistik (v.a. Ermittlung der Häufigkeitsverteilung) eingesetzt. In der vorliegenden Publikation ist zudem ein kurzer Ergebnisvergleich mit einer analog aufgebauten Erhebung aus dem Karate einbezogen, und es erfolgt eine Reflexion ausgewählter Ergebnisse anhand der Sportmotivforschung.

Aus den Antworten des qualitativen Studienteils entwickelte die Forschungsgruppe 377 Kategorien, die zu 36 Themen gebündelt wurden (vgl. ebd., S. 12). Erläuterungen sind in der vorliegenden Publikation nur zu den sogenannten „Top-Ten-Themen“ gegeben, die von den Teilnehmer*innen am häufigsten beschrieben wurden. Die Erläuterungen beschränken sich dabei auf eine Auflistung von Unteraspekten, die zu dem jeweiligen Thema genannt wurden, und die Wiedergabe von als typisch für das Thema qualifizierten Original-Aussagen. Weitergehende Interpretationen zu den jeweiligen Themen, z.B. zum Gesundheitsverständnis, welches sich u.U. in den Aussagen spiegelt, sind nicht vorgenommen.

Als Top-Ten-Themen werden genannt: „Bewegung (mit 142 Aussagen), Gesundheit (134), Körper (92; ohne Körper und Geist), Ruhe (85), Meditation (59), Energie (57), Kampfkunst (53), Entspannung (52), Gemeinschaft (44), Körper und Geist (und Seele; 42)“ (ebd.). Die Forschungsgruppe ist von der Vielfalt der Themen und Unterpunkte selbst fasziniert, insbesondere von der hohen Bedeutung der Bewegung an sich und des Körpererlebens, die in unmittelbarer Nähe zu wahrgenommenen Wirkungen wie Gesundheit, Ruhe, Energie und Entspannung gesehen werden (vgl. ebd., S. 20).

Die Bedeutung von Wirkungsaspekten zeigt sich für die Forschungsgruppe auch in den Ergebnissen aus dem quantitativen Studienteil, deren Aspekte auf den vorderen Rängen mit „Wohlbefinden, Entspannung, Gleichgewicht, Körperbeherrschung, Beweglichkeit und Gesundheit“ (ebd., S. 21) angegeben werden. Die auf den Rängen nachfolgenden drei Aspekte werden, ohne weitere Erläuterung, als „esoterische Aspekte“ beschrieben (ebd.). Hierunter fallen „Lebensphilosophie, Meditation und Vertiefung (Flow)“ (ebd.). Für das Item „Lebens-

philosophie“ ist darauf hingewiesen, dass dieses von Personen mit Lehrtätigkeit tendenziell höher bewertet wird als von Personen ohne Lehrtätigkeit (vgl. ebd., S. 19).

Im Vergleich zu Ergebnissen aus der Karate-Studie sieht die Forschungsgruppe in der Taijiquan-Studie ein ähnliches Spektrum an Faszinationsmomenten, bei unterschiedlicher Schwerpunktsetzung. In der Karate-Studie dominieren demnach die Themen „Gemeinschaft“, „Körper und Geist“ sowie „Vielfalt“, während für die Taijiquan-Studie zusammenfassend die Themen der Bewegung an sich, der gesundheitlichen Wirkungen und der Körpererfahrung als bedeutsam herausgestellt sind (vgl. ebd., S. 23).

Geschlechtsspezifische Unterschiede, die in der Taijiquan-Studie erkannt sind, stimmen der Forschungsgruppe nach mit Erkenntnissen aus der Sportmotivationsforschung überein (vgl. ebd., S. 23).

Zusammenfassend unterstreichen die Studienergebnisse von Kuhn et al. (2016) demnach die Bedeutung von Wirkungen auf Gesundheit, Wohlbefinden, Entspannung und leibkörperliche Wahrnehmung durch die Ausübung von Taijiquan. Als Mehrwert im Vergleich zu den zuvor betrachteten Taijiquan-Studien erscheint an der Befragung der Forschungsgruppe Kuhn, dass die Studie *erstens* sich nicht von vorne herein auf den Themenkomplex Gesundheit konzentriert, sondern dieser in einem mehrdimensionalen Motivset steht. Hierdurch kann die Relevanz des Gesundheitsmotivs überprüft werden.

Zweitens ist die Möglichkeit, durch vergleichbare Forschungsansätze eine Taijiquan-Studie an Forschung aus dem Bereich von Sport und anderen Kampfkünsten anzuschließen, positiv zu sehen. Über Vergleiche kann eine konzeptionelle Integration bzw. ein wechselseitiges Lernen über die jeweiligen Disziplinen im Spiegel der anderen erfolgen.

In der hier vertretenen Ansicht verschenkt die Forschungsgruppe Kuhn jedoch Erkenntnisgewinne, weil die Auswertung vornehmlich deskriptiv bleibt. Konkret bedeutet das, dass ein stärker verständnisgenerierendes Vorgehen auf zwei Ebenen wünschenswert wäre. *Zum ersten* ermöglicht – wie oben bereits angedeutet – die abstrahierende Kategorien- bzw. Themenbildung kein tieferes Verstehen der jeweiligen Kategorien bzw. Themen. Nochmals auf die Themen „Gesundheit“ und „Körper“ bezogen, ließe sich aus den Rückläufen vielleicht ergänzen, was für ein Gesundheitsverständnis die Befragten erkennen lassen und welche Qualitäten sie im Umgang mit Leib und Körper als positiv bzw. neuartig erfahren. Zu Themenkomplexen wie „Lebensphilosophie“ und „Meditation“ wären induktiv erarbeitete Begriffsbestimmungen hilfreich für die weiterführende Forschung.

Zum zweiten wird in der vorliegenden Auswertung nicht deutlich, ob, und wenn ja, wie, die Praktizierenden die vielen einzelnen Faszinosums- und Motivaspekte miteinander verknüpfen. Die individuellen Logiken, nach denen diese Aspekte (vielleicht) miteinander verbunden werden, sind in der vorliegenden Auswertung nicht dargestellt. In Bezug auf das hier vorliegende Erkenntnisziel, zu einem zusammenhängenden Verstehen von Taijiquan zu gelangen, tragen die Befunde der Forschungsgruppe Kuhn deshalb nur eingeschränkt bei. Dies wird dadurch unterstützt, dass nicht nachvollziehbar ist, inwiefern die erhobenen Motive bzw. Faszinosumsmomente primär Bedürfnisse der Studienteilnehmer*innen und/oder Charakteristika des Taijiquan spiegeln.

Der Nachvollzug individueller Argumentationszusammenhänge wird in den Studien von Moegling (1998) und Kuhn et al. (2016) vermutlich auch durch das methodische Vorgehen der schriftlichen Befragung erschwert. Zwar sind qualitativ-offene Antwortmöglichkeiten gegeben, die die Befragten offensichtlich auch weitreichend nutzten. Gleichwohl bieten qualitativ-offene mündliche Befragungen mehr Raum für Exploration und intersubjektiven Nachvollzug individueller Logiken.

Nach der Reflexion dieser beiden sportwissenschaftlichen Studien steht die Studie von Rienhoff (2016) zur Betrachtung an. An einer juristischen Fakultät eingereicht, hat sie einen anderen disziplinären Bezug. Es zeigt sich auch hier, dass Disziplinen außerhalb von Sport- und Bewegungswissenschaften Taijiquan rezipieren.

Im Rahmen seiner Arbeit hat Rienhoff (2016) eine externe wissenschaftliche Evaluation von zwei Taijiquan-Kursen durchgeführt, die an der Ernst-Reuter-Gesamtschule der hessischen Stadt Dietzenbach als Maßnahme der Jugendkriminalprävention angeboten wurden. Nachdem zwei Trainer der Dietzenbacher Polizei Taijiquan im Rahmen von Projektwochen an der Schule unterrichtet hatten, wurden die Kurse über jeweils ein Schuljahr hinweg durchgeführt.

Die Kurse richteten sich an eine achte Klasse bzw. im darauffolgenden Schuljahr an zwei neunte Klassen des Hauptschulzweiges.⁷¹ Nach einer verpflichtenden Teilnahme an einer Phase zum Kennenlernen des Kurses und der Trainer war den Schüler*innen die Teilnahme an der Maßnahme freigestellt (vgl. ebd., S. 142-145).

Pro Kurseinheit bestanden die Inhalte des Unterrichts aus Stiller Meditation (im ersten Kurs 10 Minuten pro Einheit, im zweiten Kurs 20 Minuten), dem Üben von Individualformen (auch mit dem Schwert) sowie Reflexionsgesprächen in der Gruppe und individuell mit den Trainern (vgl. ebd., S. 143f.).

Allgemein versteht Rienhoff Taijiquan als „Methode zur geistigen Reifung“ (ibd., S. 135), wobei er die Besonderheit im Vergleich zu anderen Sport- bzw. Kampfkunstangeboten darin sieht, dass Taijiquan „ohne Konkurrenzsituation auskommt“ (ibd.) und lediglich auf die „innere Verarbeitung des Geschehenen“ (ibd.) abzielt.

Im Rahmen der Kriminalprävention liegt für Rienhoff das Potential des Taijiquan darin, dass über eine Verfeinerung der Selbstwahrnehmung „ein reflektierter Umgang mit eigenem Verhalten und eigenen Bedürfnissen gefördert“ werden kann (ibd., S. 134). Zudem unterstützt Taijiquan ihm zufolge die „Vermeidung von Stress und die Förderung von Stressresistenz“ (ibd.). Insgesamt erwartet er eine Reduktion unreflektierter Impulsivität, die als zentrales Moment jugendlicher Gewalttätigkeit gilt (vgl. ebd., S. 135).

Die Ziele der Maßnahme sind wie folgt umschrieben: „Reduzierung von Gewalt, Aggression und ein besserer Umgang miteinander“ (ibd., S. 152). Diese wurden in drei Hypothesen konkretisiert: (1) Verbesserung der sozialen Kompetenz, (2) Verringerung der Aggressivität und (3) Förderung eines reflektierten, ruhigen und weniger impulsiven Handelns (vgl. ebd. S. 232).

⁷¹ Es wird vermutet, dass der zweite Kurs für einen Teil der Schüler*innen eine Fortsetzungsmöglichkeit des ersten Kurses darstellt. Dies geht jedoch aus der Darstellung nicht eindeutig hervor.

Beide Kurse wurden summativ evaluiert, wobei sich Rienhoff an Standards zur Evaluation in der Kriminalprävention orientiert (vgl. ebd., S. 147-152). Zu Beginn und am Ende der jeweiligen Intervention wurde eine quantitativ-qualitative Erhebung durchgeführt. Die quantitative Untersuchung fragte Fremdeinschätzungen der teilnehmenden Schüler*innen durch die jeweilige Klassenlehrerin bzw. den Klassenlehrer sowie die Trainer ab. Im qualitativen Untersuchungsteil wurden die Schüler*innen selbst in offenen teilstandardisierten persönlichen Interviews befragt. Themen der Interviews waren:

- Selbstwahrnehmung der Schüler*innen im Kontext Schule,
- Selbstwahrnehmung im Kontext Gewalt,
- Beurteilung des Taijiquan-Kurses und der Trainer,
- persönliche Problemfelder (in der Schule und außerhalb) und
- familiäres Umfeld (vgl. ebd., S. 167f.).

Insbesondere die Ergebnisse aus dem qualitativen Teil der Evaluation lassen sich für die hier vorliegende Studie nutzen, weil hierin subjektiv wahrgenommene Effekte ausgewiesen sind, die die Schüler*innen mit der Taijiquan-Praxis innerhalb der jeweiligen Interventionen verbinden.

Hilfreich in der Ergebnisdarstellung erweist sich, dass Rienhoff kurze Einzelfallportraits aller Teilnehmer*innen aus den Interviews vor und nach der Intervention bietet (vgl. ebd. S. 202-226). So konnte eine eigene inhaltsanalytisch-zusammenfassende Auswertung vorgenommen werden, die im Folgenden in aller Kürze präsentiert ist, bevor auf Rienhoffs Befunde einzugehen ist.

Aus den Einzelportraits geht hervor, dass alle Schüler*innen, die an den Kursen teilgenommen haben, einen familiären Migrationshintergrund haben und dass sie – aus den beruflichen Tätigkeiten der Eltern abgeleitet – als sozial schwächer einzuschätzen sind. Die Selbsteinschätzung der schulischen Leistungen und der persönlichen Impulsivität/Aggressivität fällt unterschiedlich aus. Prominentes Thema in den Einzelfalldarstellungen sind Zukunftsängste der Schüler*innen (vgl. hierzu auch ebd., S. 226).

Mit Blick auf die Teilnahme an den Kursen lässt sich feststellen, dass im ersten Kurs vier Schüler letztlich nicht am Kurs teilgenommen bzw. ihn nicht beendet haben und deshalb nicht an den *post*-Interviews beteiligt waren. Gründe für die Nicht-Teilnahme bzw. den Abbruch können der Darstellung von Rienhoff nicht entnommen werden. *Post*-Interviews fanden mit neun Schüler*innen statt. Für den zweiten Kurs (sog. Kurs B) sind 16 *post*-Interviews und ein Abbruch dokumentiert.

Den Einzelfalldarstellungen ist zu entnehmen, dass einige Schüler*innen den jeweiligen Kurs grundsätzlich positiv bewerten, aber keine Veränderungen an sich selbst wahrgenommen haben. Auch die anderen Schüler*innen berichten positiv über den jeweiligen Kurs, beschreiben aber verschiedene Veränderungen für sich. Genannt werden hierbei vor allem:

- Zunahme an Ruhe / Entspannung / Ausgeglichenheit,
- Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit,
- Verbesserung der schulischen Leistung bzw. mehr Zielstrebigkeit; z.T. auch Minderung von Zukunftsängsten,
- erhöhtes Selbstbewusstsein.

Bezieht man Rienhoffs Befunde mit ein (vgl. ebd., v.a. S. 226-230), unterscheidet er drei Idealtypen an Schüler*innen: (a) die keine Veränderungen wahrgenommen haben, (b) solche, die vor allem an Konzentration und Zielstrebigkeit gewonnen haben und (c) Schüler*innen, die sich als ruhiger, reflektierter und selbstbewusster erleben (vgl. ebd., S. 228). Im Abgleich mit den o.g. drei Hypothesen, sieht er vor allem die These 3 (reflektiertes, ruhiges, weniger impulsives Handeln) durch die Ergebnisse der qualitativen Untersuchung bestätigt. Die ersten beiden Thesen sind aus seiner Sicht durch die Ergebnisse der quantitativen Erhebungen gestützt (vgl. ebd., S. 230f. sowie 232f.).

Einschränkend hält Rienhoff u.a. Effekte sozialer Erwünschtheit im Antwortverhalten fest sowie mögliche Reifungsprozesse, die in der Phase des Schulabschlusses die geschilderten Effekte überlagert haben können (vgl. ebd., S. 227f. bzw. 229). Zudem klassifiziert er Kriminalitätsentwicklung als multifaktorielles Geschehen (vgl. ebd., S. 229), wobei ein Taijiquan-Kurs ihm zufolge „an den tiefergehenden Ursachen von Kriminalität nicht ansetzen kann“ (ebd., S. 234).

In der *Gesamtschau* erscheint die Evaluation von Rienhoff als Abgleich für die hier vorliegende Studie *erstens* hilfreich, weil der qualitative Studienteil auf subjektive Wahrnehmungen der praktizierenden Schüler*innen, nicht aber dabei auf das Thema Gesundheit fokussiert. Hier liegt eine Schnittmenge mit den eigenen Forschungsfragen vor (vgl. Kapitel 3.2.2). *Zweitens* bildet das Interventionsdesign mit begrenzter Laufzeit der Maßnahmen, kontrollierten Übungsinhalten und vergleichsweise junger Zielgruppe, einen konträr-alternativen Forschungsansatz, der den Schattenseiten der selbst durchgeführten Studie begegnet und insofern als Beispiel einer anwendungsbezogenen Forschung gelten kann, wie sie hier im Forschungsausblick vorgestellt wird (vgl. Kap. 7.4).

Drittens ist auf die Annahme Rienhoffs hinzuweisen, dass Taijiquan sich durch eine innenbetonte Arbeit, eine „innere Verarbeitung“ auszeichnet. Vergleichbares wurde auch hier bereits als wesentlich für das Taijiquan herausgestellt, indem auf die Arbeit im leiblichen Spüren hingewiesen wurde (vgl. Kap. 2.2).

Eine weitergehende und auch kritische Reflexion der Arbeit von Rienhoff bleibt aus, weil insbesondere die erforderlichen juristischen Fachkenntnisse wie auch das Wissen über in diesem Fach geltende Standards für die Anfertigung einer Qualifikationsarbeit fehlen.

3.2 Studienkonzeption

3.2.1 Methodologisches Vorgehen

Für die methodologischen Überlegungen zur vorliegenden Studie war aus dem Forschungsstand zu folgern, dass *erstens* keine Studien vorliegen, die zu einem zusammenhängenden Verstehen von Taijiquan in der Rezeption in westlichen Moderne beitragen. *Zweitens* erscheint durch eine Dominanz biomedizinisch gesundheitsbezogener Studien mit positivistischem Forschungskonzept die Forschung hinsichtlich des Themenspektrums, der Zielgruppen sowie der methodologischen Zugänge limitiert.

Drittens stellte sich die Frage, wie in der Forschung mit unterschiedlichen anthropologisch-kulturellen Konzepten umgegangen wird. In der Reflexion vorliegender Studien entwickelte sich der Eindruck, dass (forschungspragmatisch?) ein Mix aus kulturell geprägten Konzepten und Begrifflichkeiten Verwendung findet, wobei die Frage offenbleibt, wie diese Konzepte aneinander anschlussfähig gemacht werden.⁷²

Diese Befunde verstärkten die Intention, (a) zu einem zusammenhängenden Verständnis der Bewegungspraxis Taijiquan zu gelangen und dabei (b) – möglichst – die kulturellen Differenzen in den anthropologischen Konzepten zu umschiffen. Hierfür erschien ein erfahrungsnaher Forschungsansatz geeignet.

Eine Erfahrungsorientierung der Forschung wurde durch die folgenden Überlegungen zusätzlich gestützt: Wie in Kapitel 2.2 dargestellt, impliziert die Bewegungspraxis (vor allem die Erschließung der Bewegungsprinzipien) ein Üben im leiblichen Spüren. So war davon auszugehen, dass auch Wirkungen der Praxis selbstreflexiv wahrgenommen und insbesondere als „subjektive Tatsachen“ (Schmitz) vorliegen und dass diese zugleich eine Bindung der Übenenden an die Bewegungspraxis fördern.

Über die Verknüpfung der eigenen Erfahrungen, so die zweite Überlegung, entsteht für die Praktizierenden ein zusammenhängendes persönliches Verständnis von Taijiquan. Die Verständnisse bzw. Sinnzuschreibungen der Praktizierenden – so die Annahme – können dazu beitragen, Taijiquan als ursprünglich fremdkulturelles Bewegungsgut in seiner Bedeutung in der westlichen Moderne zu verstehen.

Diesen Überlegungen folgend, sollten in einem ersten Untersuchungsschritt erfahrene Wirkungen und Bedeutungen, die Langzeitpraktizierende dem Taijiquan zuschreiben, explorativ erfasst werden. Das gewählte Vorgehen wurde zunächst als qualitativ-explorative Sozialforschung eingeordnet. Das weiterführende Vorgehen sollte sich in Anlehnung an eine gegen-

⁷² Häufiger findet sich z.B. eine Mischung von Dimensionen buddhistischer Meditation, wie Achtsamkeit und Mitgefühl, mit Konzepten wie „Konzentration“ und „Körperwahrnehmung“ unter Beibehaltung einer westlich geprägten Terminologie von „Körper und Geist“ (vgl. z.B. das groß angelegte ReSource-Projekt; Brandstädter & Pawlowski, 2018).

Weil die Kompatibilität der Denkfiguren als fragwürdig eingeschätzt wurde, schied für das vorliegende Forschungsvorhaben auch eine Anlehnung an die in der Sportforschung präsente Selbstkonzeptforschung aus. Zwar hätte diese Anschluss an vorliegende Studien ermöglicht. In Anbetracht des Pioniercharakters der vorliegenden Forschung bliebe, in der hier vertretenen Ansicht, offen, inwieweit Effekte des Taijiquan als einer Bewegungstradition, deren anthropologisch-kulturelle Grundlagen keine abgelöste Seelen-Entität kennen, mit Hilfe eines theoriegeladenen westlich-psychologischen Konzeptes abgebildet werden können.

standsbezogene Theoriebildung (*Grounded Theory* nach Glaser und Strauss) entwickeln, nachdem die ersten Erkenntnisse gewonnen waren.

Da sich das Datenmaterial aus der explorativen Phase als sehr ergiebig erwies, wurde die Studie im Fortlauf erweitert, ohne dass sich das Erhebungsinstrumentarium veränderte. Der explorativen Phase folgte eine zweite und Hauptwelle an Interviews, in der die Stichprobe strukturell zu erweitern war (vgl. Kap. 3.3.4).

In der Orientierung am empirischen Material und Erkenntnisziel entwickelte sich ein analytisches Vorgehen, das sich als dreigleisig beschreiben lässt:⁷³ In einem ersten Schritt wurde das Material mittels qualitativer Inhaltsanalyse strukturiert, und es wurden induktiv Kategorien gebildet.

Im zweiten Schritt schloss sich ein hermeneutisch orientiertes Vorgehen an. Ausgehend von den Kategorien, wurden theoretische Ansätze, die sich im Sinne von Lindemann (2008, S. 109f.) schwerpunktmäßig als Theorien begrenzter Reichweite einordnen lassen, zusammengetragen, mit Hilfe derer sich die Kategorien interpretieren ließen.

In der ersten theoriegestützten Reflexion des empirischen Materials wurde die Kernkategorie „leibhafte Lebenskunst“ entwickelt. Die hierin enthaltenen Themen von „Leib“ und „Lebenskunst“ strukturierten die vertiefende theoretische Recherche.

Indem die theoretischen Ansätze verständnisgenerierend an das empirische Material bzw. die Kategorien herangetragen wurden, bekam die Analyse jenseits des induktiven einen deduktiven Anteil. Auf der Basis der induktiv gewonnenen empirischen Befunde wurde das Konzept „leibhafte Lebenskunst“ in Auseinandersetzung mit der Theorie präzisiert und unterfüttert.

Im dritten Schritt wurden spezifische Erfahrungsbereiche, die aus den Interviews hervorgingen, in einer phänomenologisch orientierten, vorrangig induktiv ausgeprägten Analyse durchdrungen.

Mit der Zuwendung zu Hermeneutik und Phänomenologie modifizierte sich das explorative Anliegen der Forschung. Zielte das ursprüngliche Vorgehen darauf ab, eine möglichst umfassende Übersicht über die erfahrenen Effekte einer Taijiquan-Praxis zu bekommen, wurde die Intention einer Breiten-Exploration im Verlauf der Untersuchung zurückgenommen. Es erschien nunmehr zentral, *wesentliche* Charakteristika im Erleben von Taijiquan zu identifizieren und diese vertiefend zu durchdringen.

Das insgesamt u.U. inkrementell anmutende Vorgehen lässt sich wie folgt begründen: *Zum ersten* entspricht die zweigleisige Orientierung an Hermeneutik und Phänomenologie den Erkenntniszielen bzw. Untersuchungsfragen (vgl. Kap. 3.2.2). Übergeordnet verfolgt die Studie das Ziel, den Sinn bzw. die Bedeutung von Taijiquan für Praktizierende in der westlichen Moderne nachzuvollziehen, eine im Anliegen hermeneutische Fragestellung. Hierfür greift die Studie auf Erfahrungen von Taijiquan-Praktizierenden zurück, ein Vorgehen, das Anschluss für eine phänomenologische Analyse eröffnet.

Zum zweiten stellte sich in der theoretischen Arbeit heraus, dass Konzepte existieren, die relativ passgenau die empirischen Ergebnisse spiegeln, die im Sinne von Hirschauer (2008) als „empiriegeladen“ bezeichnet werden können, und die durch die vorliegenden empirischen Befunde nicht grundlegend zu irritieren sind. Diese Konzepte gaben eine elaborierte

⁷³ Für Details, vgl. Kapitel 3.2.3 und 3.3.3.

Interpretationshilfe für das vorliegende Material.⁷⁴ Zugleich beziehen diese Konzepte ihrerseits vielfältige theoretische Bausteine ein, durch die der theoretische Rahmen gegenstandsgemäß erweitert werden konnte. Es entstand eine recht umfangreiche Heuristik, und die theoretische Reflexion bzw. das hermeneutische Anliegen bekamen ein relativ hohes Gewicht in der Arbeit, im Vergleich zur Empirie und zur phänomenologisch orientierten Analyse. Die Analyse (Kap. 6) wird zeigen, dass das Potential für eine phänomenologische Analyse des empirischen Materials nicht ausgeschöpft ist. In der Gesamtsicht überwog im Forschungsinteresse das Bemühen, den „Sinn des Ganzen“ zu verstehen und hierfür zwar seine Teile einzubeziehen, sie aber nicht (phänomenologisch) im Detail auszuleuchten. Dabei stand das Vorgehen in dem Bemühen, das induktiv gewonnene Material in Korrespondenz mit dem vorhandenen Theorieangebot möglichst weitreichend interpretativ auszuschöpfen. Eine Weiterentwicklung theoretischer Konzepte bleibt demgegenüber nachrangig.⁷⁵

Bevor auf Hermeneutik und (Neue) Phänomenologie eingegangen wird, erfolgt eine Präzisierung der Forschungsfragen.

3.2.2 Forschungsfragen und methodische Implikationen

Wie dargestellt, stand am Beginn der vorliegenden Studie die Aussage des Ausbildungsteilnehmers: „Ich habe nicht mehr das Gefühl, dass ich Taiji mache, sondern dass Taiji vor allem etwas mit mir macht.“ Dieser Satz wurde so gedeutet, dass der Betreffende mit seiner Taijiquan-Praxis persönliche Entwicklungs- bzw. Veränderungsprozesse verbindet. Zur Formulierung einer forschungsleitenden Frage wurde hinter die eigene Vorannahme von Entwicklungs- bzw. Veränderungsprozessen zurückgegangen, so dass umgangssprachlich und global formuliert der Fragesatz entstand: „Was ‚macht‘ Taijiquan mit mehrjährig Praktizierenden?“⁷⁶

Hieraus ergaben sich die beiden forschungsleitenden Fragen:

- a) *Welche Effekte bzw. Wirkungen schreiben Langzeit-Übende auf Basis ihrer eigenen Erfahrungen der Praxis des Taijiquan zu?*
- b) *Welches persönliche Verständnis haben Langzeit-Übende von Taijiquan? Welche Bedeutung bzw. welchen Sinn schreiben sie der Praxis zu?*

⁷⁴ Hier ist mit westlichem Fokus insbesondere auf die Arbeiten von Shusterman (2007, 2009, 2012), Böhme (2003) sowie – auf Böhme aufbauend – Meinberg (2011) zu verweisen; in altchinesischer Perspektive vor allem auf die Arbeiten von Linck (2011, 2013), Rappe (1995) und Jullien (2006).

⁷⁵ Eine Ausnahme bilden die eigenen Differenzierungen bzw. Definitionsansätze zu Konzentration und Präsenz (Kap. 6.2), spürachtsamer Wahrnehmung (Kap. 1.3) sowie zum Konzept leibhafte Lebenskunst (Kap. 7.2).

⁷⁶ Ausgeblendet wurde die Frage, wodurch ein potentiell ‚Machen‘ und potentielle Entwicklungsprozesse angestoßen bzw. vermittelt werden. D.h. die Frage, welchen Einfluss insbesondere die Lehrenden, die Vermittlungswiese sowie möglicher Weise auch Werbeversprechen über Taijiquan haben, blieb unberücksichtigt.

Mit der ersten Forschungsfrage waren zwei *Festlegungen* verbunden:

Erstens waren subjektiv wahrgenommene Effekte zu untersuchen. Eine solche Herangehensweise erscheint zweckmäßig für eine Praxis, die auf einer inneren, leiblich-spürenden Arbeit beruht. Zwar sind Effekte des Taijiquan auch über Außenbetrachtungen und Verfahren mit einer höheren Objektivität wissenschaftlich zugänglich (vgl. Kap. 3.1). Gleichwohl erscheint eine Annäherung über das Erfahren zweckmäßig, um relevante Erfahrungsfelder zu eruieren, die gegebenenfalls in weiterer Forschung mit anderen methodologischen Zugängen vertiefend untersucht werden können.

Zweitens implizierte die Forschungsfrage eine rückblickende Erhebung von Übungserfahrungen, weil eine mehrjährige Übungsbiographie zugrunde liegen, zugleich aber auf eine Längsschnittuntersuchung verzichtet werden sollte. Mit diesem Vorgehen wurden verschiedene Einschränkungen in Kauf genommen:

Zum ersten ist davon auszugehen, dass die Erinnerungen der Befragten lückenhaft und verzerrt sind bzw. individuelle Konstruktionen beinhalten.⁷⁷

Zum zweiten sind – vor allem bei langjährigen Übungsbiographien – zeitliche Überlagerungen unterschiedlich begründeter persönlicher Entwicklungsprozesse zu erwarten. Es ist anzunehmen, dass die Praktizierenden nicht nur Impulse durch die Taijiquan-Praxis erhalten, sondern dass sie parallel andere persönliche Entwicklungsprozesse durchlaufen, die sich im Rahmen der Studie einer systematischen Reflexion und Kontrolle entziehen.

Zum dritten zeigte sich im Verlauf der Studiendurchführung, in welchem hohem Maße die Erfahrungen leiblich verankert sind und hierdurch ein implizites Wissen beinhalten, das – mutmaßlich – nur partiell einer kognitiven Reflexion und verbalen Explikation zugänglich ist.⁷⁸

Durch diese drei Einschränkungen bedingt, engte sich der Untersuchungsgegenstand auf die Wirkungen ein, die dem Taijiquan retrospektiv *zugeschrieben* werden. Zusammenfassend formuliert, *zielte die Studie darauf ab, Wirkungen bzw. Effekte zu identifizieren, die Übende auf Basis ihrer eigenen Erfahrung mit ihrer mehrjährigen Taijiquan-Praxis rückblickend in Verbindung bringen.*

Die forschungsleitenden Fragen wurden in den Phasen der Feldarbeit und der Analyse jeweils ausdifferenziert und erweitert, um zu einem vertieften und zusammenhängenden Verstehen von Taijiquan zu gelangen. In Anlehnung an die mit Vergleichen arbeitende *Grounded Theory* erschien zur Vertiefung des Verständnisses über Taijiquan auch ein kurz gehaltenes „Benchmarking“ gegenüber anderen Bewegungs- bzw. Meditationspraktiken ertragreich.⁷⁹

⁷⁷ Dabei ist davon auszugehen, dass diese durch die Vorgänge der kognitiven Reflexion und der Narration nochmals verstärkt werden (vgl. z.B. Winter, 2010 und Straub, 2010; beide auch mit Hinweisen auf die leiblichen Bezüge von Konstruktionen bzw. Narrationen).

⁷⁸ Vgl. hierzu auch die Erläuterungen in Kapitel 3.2.4.

⁷⁹ Dieses Vorgehen mit seinen methodischen Einschränkungen wird in Kapitel 6.4 erläutert und reflektiert.

Im Überblick konzentrierte sich die *Feldforschung* auf folgende Fragestellungen:

- a. Welche Wirkungen bzw. Effekte schreiben mehrjährig Übende ihrer Praxis im Taijiquan zu?
 - Anhand welcher Erfahrungen beschreiben sie diese Wirkungen bzw. Effekte? Wie bzw. wodurch mach(t)en sich diese Wirkungen/Effekte für sie bemerkbar?
- b. Wie strukturieren die Praktizierenden die erfahrenen Effekte?
 - Spezifizierung: In welche zeitlich-chronologische Struktur bringen sie sie?⁸⁰
- c. Hermeneutik des Taijiquan: Als was verstehen die Praktizierenden Taijiquan persönlich? Welche Bedeutung bzw. welchen Sinn schreiben sie der Praxis zu?
 - *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?

Die *Analyse* wurde entlang folgender Fragen strukturiert:

- d. Hauptfragen:
 - Welche Kategorien bzw. Phänomene lassen sich aus den erfahrenen/attributionierten Effekten identifizieren?
 - Welche Verständnisse von Taijiquan liegen in der Stichprobe vor?
- e. Nebenfragen:
 - 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?

3.2.3 Hermeneutik und (Neue) Phänomenologie

Wie dargestellt, nutzt die vorliegende Studie jenseits der induktiven Kategorienbildung im weiteren analytischen Vorgehen methodologisch zwei Zugänge: Zum einen bedient sie sich der Hermeneutik als geisteswissenschaftlichem Forschungsansatz. Zum anderen orientiert sie sich an der Phänomenologie, den leib- bzw. neo-phänomenologischen Arbeiten von Schmitz sowie der Leibphänomenologie von Waldenfels.

Es folgen kurze allgemeine Erläuterungen zu Hermeneutik und Phänomenologie. In Kapitel 3.3.3 wird spezifiziert, wie diese insgesamt drei Ansätze in die Analyse des empirischen Materials eingegangen sind.

⁸⁰ Die Fragestellung nach der zeitlich-chronologischen Strukturierung wurde im Verlauf der Vorstudie induktiv ergänzt, weil eine solche Strukturierung der Effekte in der Regel ein spontan gewähltes Vorgehen der Befragten war bzw. ihnen auf Nachfrage leichtfiel.

Eine zeitlich-übungsbiographische Strukturierung bestätigte auch die Vermutung von Entwicklungsprozessen, die sich durch die Äußerung des Studienteilnehmers herausgebildet hatte.

Hermeneutik wird im Folgenden verstanden als ein geisteswissenschaftliches Verfahren, mit dessen Hilfe tiefer liegende Sinn- und Bedeutungsstrukturen erkannt werden und bei dem zugleich der Rekonstruktionsvorgang intersubjektiv nachvollziehbar sein soll (vgl. Lamnek, 2005, S. 221, mit Bezug auf Hitzler & Honer). Danner (1994) beschreibt diesen Doppelsinn der Hermeneutik, indem er sie zum einen als „Auslegungskunst“ und zum anderen als „Theorie der Auslegung“ charakterisiert.

Auch für die folgende Erläuterung wird den Ausführungen von Danner (1994) gefolgt, auf den sich ebenfalls Lamnek (2005, S. 59-77) in weiten Teilen seiner Darstellung beruft. Danner (1994) nimmt Bezug auf die Positionen Schleiermachers und vor allem Diltheys, die als Begründer einer „allgemeinen Hermeneutik“ gelten (Lamnek, 2005, S. 61).

Zentraler Begriff der Hermeneutik ist das Verstehen. Verstehen wird von Danner (1994) gefasst als „Erkennen von etwas als etwas (Menschliches) und gleichzeitig das Erfassen seiner Bedeutung“ (ebd., S. 36). Dilthey beschreibt Verstehen als Vorgang, „in welchem wir aus Zeichen, die von außen sinnlich gegeben sind, ein Inneres erkennen“ (zit. nach Danner, 1994, S. 39; ohne Hervorhebung). Das Innere stellt die Bedeutung bzw. den Sinn dar, z.B. eines Verkehrsschildes, das uns zunächst äußerlich als farblich gemustertes Etwas gegeben ist. Hermeneutisches Verstehen ist also „in erster Linie Sinn-Verstehen“ (ebd., S. 44).

Unterschieden wird zwischen einem elementaren und einem höheren Verstehen (vgl. ebd., S. 44-46). Elementares Verstehen bleibt hiernach eher unbewusst, indem wir in alltäglichen Interaktionen z.B. spontan die Gesten und Handlungen anderer deuten. Höheres Verstehen bemüht sich bewusst um das Verstehen, vor allem komplexerer Gegebenheiten oder Zusammenhänge. Diese sind nach Dilthey vor allem in „dauernd fixierten Lebensäußerungen“ (zit. nach Danner, ebd., S. 41; ohne Hervorhebung) der Menschen gegeben, wofür Danner insbesondere Texte, aber auch Kunstwerke, notierte Musik etc. anführt (vgl. ebd.).

Im hier vorliegenden Fall stellt die Bewegungstradition des Taijiquan das Äußere dar, dessen Sinn bzw. Bedeutung einem höheren Verstehen zugeführt werden soll. Das Äußere könnten z.B. medial vermittelte Bilder von Taijiquan-Praktizierenden sein, deren Praxis es zu verstehen gilt. Dabei erweist sich als problematisch bzw. herausfordernd, dass Verstehen, Dilthey zufolge, zwischen dem Verstehenden und dem zu Verstehenden eine „Sphäre von Gemeinsamkeit“ (zit. nach Danner, 1994, S. 48; ohne Hervorhebung) erfordert.⁸¹ In der Formulierung von Waldenfels (2000) bedarf es eines übergreifenden und gemeinsam geteilten „Zwischen“ (vgl. ebd., S. 286), um Verstehen zu ermöglichen. Dieser „Horizont, von dem her [das zu Verstehende] erst als das verstanden werden kann, was es ist“ (Danner, 1994, S. 43) ist zugleich kulturell und historisch geprägt (vgl. ebd., S. 52). Fordernd ist das Verstehen von Taijiquan deshalb, weil es als Bewegungsgut einer für uns fremden Kultur entstammt und mit einer eigenen historischen Prägung versehen ist. Auch wenn sich das Verstehen von Taijiquan in der vorliegenden Arbeit auf die praktische Rezeption in der westlichen Moderne beschränkt, lässt sich der historisch-kulturelle „Verweisungszusammenhang“ (Danner, 1994, S. 43; ohne Hervorhebung) des Taijiquan nicht abstreifen. Vielmehr stellt sich die Frage, wie (und ob) Taijiquan dennoch verstanden werden kann.⁸²

⁸¹ Die Sphäre von Gemeinsamkeit bezeichnet Dilthey umfassender als „objektiven Geist“ (vgl. Danner, 1994, S. 47-52).

⁸² Vgl. hierzu auch den Erkenntnisprozess im Folgekapitel 3.2.4.

Auf der technisch-methodischen Seite, wie ein höheres Verstehen zu erlangen ist, verweist Danner (1994) auf zwei hermeneutische Zirkel. Mit Bezug auf Schleiermacher stellt er zunächst den „klassischen“ hermeneutischen Zirkel heraus: einen zirkulären bzw. spiraligen Prozess, innerhalb dessen ein bereits bestehendes Vorverständnis über den Gegenstandsbereich durch das Studium von Texten stufenweise verfeinert wird. Mit Hilfe des Vorverständnisses wird ein Text verstanden und durch das Textverständnis das Vorverständnis korrigiert usw. (vgl. ebd., S. 56).⁸³

Eine zweite spiralförmige Bewegung bildet sich, Danner (1994) zufolge, in einem Oszillieren zwischen Teilaspekten und Ganzem. „Der hermeneutische Zirkel besteht darin, daß der Teil vom Ganzen her verstanden, korrigiert oder erweitert wird und daß umgekehrt das Ganze sich vom Teil her bestimmt.“ (Ebd., S. 59). Beide Verfahren zielen darauf ab, die „hermeneutische Differenz“ (ebd., S. 58) zwischen dem Verstehendem und dem Zu-Verstehenden zu reduzieren und – als Zielvorstellung – aufzulösen (vgl. ebd.).

Hermeneutisches Verstehen stellt *zusammenfassend* einen Vorgang der Interpretation bzw. „Enträtselung“ dar, der von einem – wie auch immer gearteten – Vorverständnis ausgeht und dieses stufenweise verfeinert. Insofern als dieses Vorverständnis zunächst an das Zu-Verstehende herangetragen und durch dieses korrigiert wird, lässt es sich auch als fortlaufender Wechsel aus Deduktion und Induktion begreifen.

Während das hermeneutische Vorgehen ein verstehendes Wissen *über* eine Sache erarbeitet, beabsichtigt die *Phänomenologie* nicht, Wissen über eine Sache zu produzieren, sondern die *Sache selbst* darzustellen, „wie sie sich beschreiben und wie sich ein Wesentliches an ihr herausstellen läßt. Also nicht ein Wissen *über* eine Sache soll zur Sprache kommen, sondern diese *selbst*.“ (Danner, 1994, S. 117; Hervorhebung i. Orig.). Vorwissen bzw. theoretische Vorinterpretationen durch Theorien gilt es entsprechend zu vermeiden (vgl. ebd., S. 119) bzw. auszublenden.

Die vorliegende Studie fand, ergänzend zur Hermeneutik, in der Phänomenologie einen weiteren Bezugspunkt, unter besonderer Berücksichtigung der Neuen Phänomenologie von Hermann Schmitz. Für diese Zuordnung sprach zum einen der gewählte erfahrungsbasierte Forschungsansatz, der genuin die phänomenologische Perspektive trifft.⁸⁴ Zum anderen trat aus den empirischen Befunden die Bedeutung des spürenden Leibes bzw. des leiblichen Spürens besonders hervor, weshalb der Ansatz von Schmitz als Leitperspektive besonders geeignet erschien. Ferner bietet für die Betrachtung von Vorstellungen (alt-)chinesischer Philosophie die Leibphänomenologie von Waldenfels ertragreiche Konzepte, weshalb diese zusätzlich zum Ansatz von Schmitz einbezogen wurde.⁸⁵ Über die im engeren Sinne phäno-

⁸³ Für die hier vorgenommene Analyse wird dieses Vorgehen in Kapitel 3.3.3 konkreter betrachtet, ebenso der zweite hermeneutische Zirkel.

⁸⁴ Der Bezug zu Hermeneutik und Phänomenologie hätte – den Forschungsfragen entsprechend – auch *vor* der Durchführung der empirischen Studie hergestellt werden können. Gleichwohl wurde aus dem eigenen Selbstverständnis als qualitative Sozialforscherin zunächst ein theorie-naives exploratives Vorgehen bevorzugt (vgl. zu den biographischen Prägungen der Forscherin Kap. 3.2.4).

⁸⁵ Aus der Phänomenologie von Waldenfels erscheint insbesondere das Konzept der Responsivität passend und begrifflich prägnant für das Verhalten im Taijiquan. Zudem erweist sich das Konzept der Fremdheitserfahrung im bzw. am eigenen Leib als geeignet, um den Prozess fortlaufender habitueller Formung zu reflektieren. Zur Charakterisierung entsprechender Erfahrungen eignen sich auch Konzepte von Schmitz. Jedoch erscheinen die Konzepte von Waldenfels in besonderem Maße erfahrungsnah (vgl. erläuternd Kap. 6.1.1 und 6.2.3).

menologische Analyse hinaus, wurden die leibphänomenologischen Konzepte und Begrifflichkeiten vielfältig auch für die hermeneutische Arbeit genutzt.⁸⁶ Insofern entsteht in dieser Arbeit eine eigene pragmatische Mischung dieser an sich differenten Erkenntnishaltungen.

Die *Strömung der Phänomenologie* gründet im Besonderen in den Arbeiten Husserls. In Kritik am empiristisch-naturalistischen Psychologismus fasste Husserl die Phänomenologie als apriorische Disziplin, um zunächst den Bewusstseinsakt im Prozess der Erkenntnisgewinnung zu reflektieren. Ein zentraler Begriff der Phänomenologie Husserls ist die „Intentionalität“ bzw. der Begriff des „intentionalen Bewusstseins“ als Bewusstsein „von etwas“. In Abgrenzung zum Empirismus und Rationalismus geht Husserl davon aus, dass im Akt der Wahrnehmung nicht Subjekt und Objekt geschieden sind, sondern wir über das Erfahren mit der Welt durchgängig verbunden bleiben. Die Struktur der Intentionalität beschreibt diese Zusammengehörigkeit von Welt und Bewusstsein. „Bewußtsein ist nur, insofern es Inhalt hat, insofern es auf Gegenstände gerichtet ist.“ (Danner, 1994, S. 125). Gegenstand der Phänomenologie ist jenes „Gerichtet-sein-auf-etwas: ‚Gegenstand‘ und ‚Bewußtsein‘ in einem“ (ebd.) bzw. es geht um Frage, wie sich Welt in unserer Wahrnehmung und Erfahrung konstituiert, wobei die Gegenstands- wie auch die Bewusstseinsseite in der Betrachtung akzentuiert sein kann (vgl. ebd.). Leibphänomenologische Ansätze, wie sie in dieser Arbeit herangezogen werden (vgl. Kap. 5.2.1 und 5.2.2), fokussieren diesen Ansatz, insofern als sie den Leib als Akteur von Wahrnehmung betrachten.

Zentrale Begriffe der Phänomenologie in der Folge von Husserl bleiben die Lebenswelt, die Wahrnehmung und die Erfahrung. Auch eine kritische Reflexion positivistischer Wissenschaft bleibt in Fohgelines erhalten.

Die *Neue Phänomenologie von Schmitz* bemüht sich in besonderem Maße, „die Abstraktionsbasis der Begriffsbildung näher an die unwillkürliche Lebenserfahrung heranzulegen, tiefer in sie einzudringen, sie in ihrer Fülle und Ursprünglichkeit besser zu begreifen.“ (Schmitz, 2009, S. 13). Hierbei definiert er unwillkürliche Lebenserfahrung als das, „was Menschen merklich widerfährt, ohne dass sie es sich absichtlich zurechtgelegt haben.“ (Ebd.). Indem er, wie dargestellt, den Leib als spürenden Leib konzipiert und den Aspekt der leiblich spürbaren Widerfahrnis betrachtet, betont Schmitz' Phänomenologie im besonderen Maße das Konzept der Subjektivität.⁸⁷ Subjektivität ist nach Schmitz durch den Umstand begrün-

Kritisch ist auf Basis der empirischen Ergebnisse die Aussage Waldenfels' zu betrachten, dass ein Selbstbezug nur über den Fremdbezug zu fassen ist. Vgl. hierzu die Anmerkung in Kapitel 5.2.1.

⁸⁶ Z.B. wurden im Erkenntnisprozess Konzepte wie Leib, Einleibung und Leibeseinsel (Schmitz) sowie Responsivität (Waldenfels) als erfahrungsnah befunden und regten zugleich die hermeneutische Auseinandersetzung an, indem sich die Frage stellte, welchen Stellenwert diese Konzepte im kulturellen Vergleich zwischen China und Europa haben. Hierüber gerieten die u.a. Besonderheiten der (alt-)chinesischen Philosophie und Anthropologie in den Blick (vgl. Kap. 4), die ihrerseits zum Verstehen der Bewegungspraxis Taijiquan und des empirischen Materials beitragen. Zugleich tragen die hiesigen leibphänomenologischen Konzepte zum Verstehen dieser fremdkulturellen Konzepte bei.

⁸⁷ Vgl. vertiefend die Leibtheorie von Schmitz (Kap. 5.2.2). Mit der Konzentration auf den spürenden Leib wird die „Erste-Person-Perspektive“ der phänomenalen Erfahrung in besonderem Maße betont, „weil keiner an unserer Stelle spüren kann“ (Eberlein, 2016, S. 222).

Zwar wird die Selbstbezüglichkeit der Leibphänomenologie von Schmitz kritisiert (vgl. Waldenfels, 200, S. 278-284). Gleichwohl weisen die hier vorliegenden empirischen Befunde darauf hin, dass in Bezug auf die spürende Wahrnehmung das eigenleibliche Spüren die Basis einer spürenden Fremd- und Weltwahrnehmung bildet, d.h. dass der Fremdbezug zum Selbstbezug hinzutritt.

det, dass bestimmte Sachverhalte oder Probleme nur als „subjektive Tatsachen“ gegeben sind, indem „höchstens einer (im eigenen Namen)“ (ebd., S. 10) sie auszusagen vermag. Im wissenschaftlichen Erkenntnisprozess findet eine Intersubjektivierung subjektiver Tatsachen im Zuge der phänomenologischen Revision statt (s.u.).⁸⁸

Mit diesem Ansatz steht für Schmitz die Phänomenologie „gegenläufig und komplementär zur Tendenz der Naturwissenschaft“ (Schmitz, 2009, S. 13). Diese sieht er seit der Antike durch den Vorgang einer „psychologistisch-reduktionistisch-introjektionistischen Vergegenständlichung“ (Schmitz, 2007, S. 144) geprägt. Nach seiner Diagnose wurde mit den Setzungen von Demokrit und Platon das menschliche Erleben in „private Innenwelten“ (ebd.), vor allem der Seelen, eingeschlossen und die Außenwelt auf standardisierbare Merkmale reduziert, die einer positivistischen Forschung zugänglich sind.⁸⁹ Personen und Körper werden nach seiner Diagnose in dieser Perspektive als Merkmalsträger betrachtet. Zusammenfassend sieht Schmitz (1990) die europäische Perspektive durch eine „Substanzontologie“ (ebd., S. 111) geprägt.⁹⁰ Zwar schätzt er diese Verengung partiell als fruchtbar ein, sieht aber eine zentrale Aufgabe der Phänomenologie darin, Zusammenhänge aufzudecken, die durch die reduktionistische Perspektive nicht in den Blick geraten (vgl. Schmitz, 1980, S. 18).

Als einen Hauptunterschied zwischen der Neuen und der älteren Phänomenologie in der Tradition von Husserl, Scheler und Heidegger stellt Schmitz die Relativierung des Phänomenbegriffs heraus. Schmitz' Phänomenverständnis geht von einer doppelten Relativität aus, einer personellen und zeitlichen:

"Ein *Phänomen* ist für jemand zu einer Zeit ein Sachverhalt, dem der Betreffende dann den Glauben, daß es sich um eine Tatsache handelt, nicht im Ernst verweigern kann. Ein Phänomen ist also doppelt relativ, auf einen Menschen und eine Frist." (Schmitz, 2002, S. 21).

Schmitz beschränkt damit den Anspruch an die Phänomenologie, gemeinsam teilbare und unbegrenzt gültige Wahrheiten zu benennen. Seine Begründung hierfür erscheint pragmatisch und realitätsnah: Es ist nicht auszuschließen, dass Umdeutungsversuche übersehen wurden, weshalb keine vollständige Sicherheit entsteht, dass die phänomenologische Reduktion gelungen ist (vgl. Schmitz, 1980, S. 21).

Ausgleichend fordert er gewissenhafte Prüfung im Vorgang der phänomenologischen Revision, um eine Objektivität im Sinne einer für den Augenblick bestehenden „Stichhaltigkeit gegen kritische Prüfung“ (Schmitz, 2002, S. 37) zu erreichen. Zugleich sieht er in einer Intersubjektivität im Sinne einer *einigenden* Verständigung über Phänomene ein „heuristisches Prinzip, das man um der Gründlichkeit der Nachforschung und Selbstprüfung willen nicht aufgeben darf, ohne je sicher sein zu können, daß es sich um mehr als eine Fiktion handelt“ (Schmitz, 1980, S. 22).

⁸⁸ Vgl. hierzu in der qualitativen Sozialforschung auch den Begriff der „emergentistischen Objektivität“ von Kleining (vgl. Lamnek, 2005, S. 176f. sowie Kap. 3.3.5), nach dem eine Intersubjektivierung im Forschungsprozess stattfindet. Für einen Abgleich zur qualitativen Sozialforschung ist hervorzuheben, dass der Begriff des Subjektiven bei Schmitz nicht in der Bedeutung einer zu objektivierenden Perspektive von Forschenden Verwendung findet.

⁸⁹ Zu dieser philosophie-geschichtlichen Entwicklung in der Analyse von Schmitz, vgl. auch Kap. 5.1.1. Auch moderne neurobiologische Forschung, die Vorgänge menschlichen Denkens, Fühlens, Handelns und Erlebens erklärt, führt die naturwissenschaftlich-reduktionistische Tradition fort, indem sie menschliches Erleben und Erfahren ausblendet bzw. auf biochemische Prozesse reduziert.

⁹⁰ Hierzu gelten altchinesische Denkfiguren für Schmitz als Gegentypus (vgl. ders., 1990, S. 22).

Zusammenfassend soll Schmitz' Verständnis von Phänomenologie festgehalten werden als „Lernprozess der Verfeinerung der Aufmerksamkeit“ (Schmitz, 2009, S. 14), der über den intersubjektiven Austausch zustande kommt und die „Bereitschaft, die eigene Überzeugung in der Auseinandersetzung mit anderen auf die Probe zu stellen, sich durch fremde Perspektiven zu bereichern und aus fremden Erfahrungen zu lernen“ (Schmitz, 1980, S. 22f.). Seinem Programm, das er für die Phänomenologie formuliert, „sich an die unwillkürliche Lebenserfahrung aufdeckend und begreifend *heranzutasten*“ (ebd., S. 23; Hervorhebung F.B.), schließt sich auch die vorliegende Studie an.

Für eine interkulturelle Taijiquan-Forschung lässt sich die Phänomenologie als Forschungsansatz als besonders geeignet ansehen, weil sie den Vorteil einer „Weitwinkelperspektive“ bietet. Auch wenn Erfahrungen soziokulturell geprägt sind, kann das Konzept der Erfahrung, als reflektiertem Erleben, *per se* als kulturell übergreifend verstanden werden. Unterschiedliche anthropologische Konzepte und Begrifflichkeiten in Europa und China können analytisch überschritten werden, indem Begrifflichkeiten identifiziert bzw. entwickelt werden, die Nähe zu den geschilderten Erfahrungen aufweisen, sich aber nicht notwendig und vorab an „westlichen“ oder „östlichen“ Konzepten und Begrifflichkeiten orientieren. Brunozi (2011) formuliert entsprechend:

„Ob die Phänomenologie die Vollzüge der Weltkonstitution zu enthüllen beabsichtigt, oder ob das chinesische Denken Vollzüge einer gelingenden Teilnahme am Wirklichkeitsgeschehen vorzustellen gedenkt, so wird jeweils von begrifflichen Konstruktionen und objektivierenden Setzungen abgesehen, um direkt unser lebendiges Erfahren zu befragen.“ (Ebd., S. 44).

Über Begrifflichkeiten, die ihre Abstraktionsbasis nah an der unwillkürlichen Lebenserfahrung haben, erscheint es hierdurch möglich, zu einer Art der „interkulturellen Verständigung“ zwischen westlicher und östlicher Bewegungskultur zu gelangen. Wie Schmitz (1980) darstellt, ist nicht nur das Erkennen, sondern vor allem das „Sprechenlernen mit Bezug auf die unwillkürlichen Erfahrungen“ (ebd., S. 25) phänomenologische Aufgabe, um eben jene Erfahrungen ans Licht zu bringen. Da in der empirischen Untersuchung hervortrat, dass z.B. westlicher Sport und Taijiquan als unterschiedlich erlebt werden, kann die Ausarbeitung einer erfahrungsnahen sprachlich-begrifflichen Basis intersubjektive Zugänglichkeit und diskursiven Austausch befördern.

Das *methodische Vorgehen der Phänomenologie*, „zu den Sachen selbst“ zu gelangen, wird nach Husserl mit dem Prozess der eidetischen Reduktion beschrieben.⁹¹ Über Variationen werden die Konstanten bzw. das Wesentliche oder Idealtypische des Betrachteten herausgearbeitet. Schmitz (1980) beschreibt die phänomenologische Reduktion als „das Verfahren, Annahmen durch Wegdeutungsprozesse auf die Probe zu stellen, um zu ermitteln, welche man gelten lassen muss, d.h. wovon man in intellektuellem Ernst nicht loskommt.“ (Ebd., S. 21). Der für die phänomenologische Analyse entscheidende Schritt ist in der Festlegung dessen zu sehen, was als Phänomen anerkannt werden soll. Nochmals in Verbindung mit dem Phänomenbegriff von Schmitz ist hiernach ein Phänomen „für jemand zu einer Zeit ein Sachverhalt, dem der Betreffende dann, wie sehr er ihn auch durch Variation von Annahmen auf

⁹¹ Vgl. auch die Rezeption des phänomenologischen Ansatzes zu Zwecken der Sozialforschung bei Lamnek (2005, S. 48-59) und Mayring (1996, S. 85-87).

die Probe stellt, die Anerkennung als Tatsache nicht im Ernst verweigern kann.“ (Schmitz, 1980, S. 23).

Entgegen des hier beschrittenen Erkenntnisweges, der auf Befunden einer empirischen Studie aufbaut, erfolgt der Prozess der phänomenologischen Revision eigentlich über gedankliche Variationen. Er ist hierdurch nicht durch empirische Befunde begrenzt, sondern kann alle logisch vorstellbaren Varianten einbeziehen (vgl. Fellmann, 2006, S. 29).

Die phänomenologische Analyse im Sinne der Neuen Phänomenologie legt insbesondere Wert auf eine Versprachlichung durch „scharfe Begriffe“ (Schmitz, 1990, S. 33). Durch die Akzentuierung der Begriffsbildung umfasst die phänomenologische Methode nach Schmitz drei Stadien (vgl. ebd.):

- a. *Deskriptives Stadium*, in der ein Gegenstandsbereich durch möglichst genaue Umschreibung mit Mitteln der „üblichen Sprache“ (ebd.) aus der Lebenserfahrung herausgehoben wird.
- b. *Analytisches Stadium*, in dem wiederkehrende und sich verschlingende Grundzüge eines Bereichs herausgeschält und terminologisch fixiert werden.
- c. *Kombinatorisches Stadium*, in dem Grundzüge des Sachverhaltes mit der festgelegten Terminologie rekonstruiert werden, auch als Probe auf die Zulänglichkeit der Analyse.

Wie dargestellt, bleibt eine im engeren Sinne phänomenologische Analyse in dieser Arbeit hinter einem hermeneutischen „Verstehenwollen“ zurück. Gleichwohl wurde die Leibphänomenologie mit ihren Konzepten und Begrifflichkeiten auch für das hermeneutische Verstehen als zuträglich erachtet. Aus dem empirischen Material war herauszulesen, dass sich mit den Entwicklungsprozessen, die die Befragten beschreiben, die Weisen, wie Leibkörper, Selbst und Welt erfahren werden, verändern. Durch die Veränderung des leibkörperlich-habituellen Zustandes verändert sich der Zugang zu sich selbst und der Welt und damit auch die Art und Weise, wie man sich selbst und die Welt erfährt. Hier herrscht die Einschätzung, dass durch transformatorische Prozesse auch (Leib-)Phänomenologie Impulse für ihre „Theorie der Erfahrung“ (Fellmann, 2006, S. 27) erhalten kann.⁹²

Während Phänomenologie und Hermeneutik in der Regel als unterschiedliche Forschungsansätze bzw. philosophische Traditionen ausgewiesen werden,⁹³ gibt es Überschneidungen, wenn man Hermeneutik allgemein als Auslegungskunst versteht. So betont Heidegger (1967), dass Phänomenologie auch immer Hermeneutik ist. „Phänomenologie des Daseins ist Hermeneutik in der ursprünglichen Bedeutung des Wortes, wonach es das Geschäft der Auslegung bezeichnet.“ (Ebd., S. 37; ohne Hervorhebung). Auch Schmitz weist auf die Zusammengehörigkeit von Phänomenologie und Hermeneutik hin (vgl. Schmitz, 1980, S. 22). Zugleich setzt er sich kritisch mit dem Begriff des geisteswissenschaftlichen Verstehens ausei-

⁹² Als Beispiel einer für das Thema fruchtbaren Erweiterung kann das von Böhme (2003) eingeführte Konzept des Leibbewusstseins als eines besonderen Bewusstseinszustandes gelten (vgl. Kap. 2.2.2 sowie 5.2.3). Auch der Hinweis von Shusterman (2001), dass die Erfahrungen von Körperzuständen in verschiedenen somästhetischen Praktiken noch ein „verwirrend vager Bereich“ (ebd., S. 254) bleiben, weist darauf hin, dass Bedarf phänomenologischer Betrachtung besteht.

⁹³ Vgl. in Lehrbüchern der qualitativen Sozialforschung z.B. Lamnek (2005, S. 59) oder Kleining (1995, S. 17f.); in einem Überblick zur Phänomenologie auch Fellmann (2006, S. 16-18) sowie für eine geisteswissenschaftliche Pädagogik Danner (1994).

ander, der sich aus seiner Sicht nicht auf ein Textverstehen beschränken kann (vgl. ebd., S. 48).⁹⁴ Erfahrungsbasiert argumentiert er, dass über das Textverstehen hinaus eine „spezifische intuitive Intelligenz“ in der Verarbeitung von Eindrücken erforderlich ist, „die von Eindruck zu Eindruck korrigierend und bereichernd am Vorverständnis weiterbaut, bis im günstigen Fall ein Verstehen ‚einschnappt‘“ (ebd., S. 53). Auf dieser Art des Verstehens beruht für ihn auch die Fähigkeit des Geisteswissenschaftlers, seinem Gegenstand in der Darstellung des Erkannten „Leben einzuhauchen“ (ebd., S. 54). Einen vergleichbaren Erkenntnisprozess kennzeichnet auch die hier vorliegende Forschung.

3.2.4 Biographische Prägungen und Erkenntnisprozess

In Methodenwerken der qualitativen Sozialforschung wird das Nähe-Distanz-Problem der Forschenden gegenüber dem Feld als ein nicht zu lösendes Dilemma dargestellt.⁹⁵ Die Nähe zum Forschungsfeld ermöglicht zwar ein tiefergehendes Verstehen als das distanzierte Studium, nimmt aber unter Umständen den Abstand, der Außenwelt nach wissenschaftlichen Standards, vor allem mit hinreichender Objektivität, über das Erforschte berichten zu können. „Bei voller Identifikation gibt es keine Distanz und vice versa“, fasst Lamnek dieses Dilemma zusammen (2005, S. 637, ohne Hervorhebung). Aus dieser Position heraus erscheint eine valide Forschung mit Feldzugehörigkeit der Forschenden eigentlich kaum möglich. In der Phänomenologie wird, ihrem Erkenntnisziel und Vorgehen gemäß, dieses Problem nicht diskutiert. Vielmehr fließen durch die Konzentration auf lebensweltliche Erfahrungsprozesse, eben genau jene Erfahrungen der Forschenden in den Erkenntnisprozess ein. Sie werden durch erdachte Varianten und weiteres empirisches Material analytisch erweitert. Wie Schmitz (1980) schreibt, ist es für „den Phänomenologen [...] sehr wichtig, zu seinem jeweiligen Thema Zeugnisse von jederlei Art zur Kenntnis zu nehmen und zu prüfen, im Sinne des von Dilthey formulierten Zirkels von Erleben und Verstehen“ (ebd., S. 22).

Wie im vorangehenden Kapitel (3.2.3) dargestellt, ist nach Maßgabe von Schmitz die Möglichkeit, Phänomendarstellungen intersubjektiv zugänglich zu machen und der kritischen Überprüfung durch andere zu unterziehen, der Schlüssel, um in einer fortschreitenden Verfeinerung der Analyse sich idealer Weise einer gemeinsamen Wahrheit anzunähern.

Mit der Grundlegung durch eine qualitative empirische Studie und nachfolgender Orientierung an der Phänomenologie steht die vorliegende Forschung gewissermaßen in und damit auch zwischen diesen beiden Positionen.

Bevor dieser Sachverhalt weiter erörtert wird, ist auf zwei *besondere Konstellationen* hinzuweisen, die es in diesem Kapitel für eine Transparenz des Verfahrens zu reflektieren gilt: *Ers- tens* wurde die empirische Untersuchung aus einer Zugehörigkeit zum Feld des Taijiquan heraus durchgeführt. Der Status der Forscherin als „Native“ ist für die Sportforschung eher als Regel denn als Ausnahme anzusehen, weil Sportwissenschaftler/innen in der Regel auch

⁹⁴ Zur kritischen Reflexion und gleichzeitigen Rehabilitierung des Verstehens durch Schmitz, vgl. Schmitz (1980, S. 47-58).

⁹⁵ Vgl. z.B. zusammenfassend Lamnek (2005, S. 632-640) wie auch Flick (1995, S. 154f.). Mit Bezug auf kampf-sport-ethnographische Forschung, vgl. Staack (2013).

sportsozialisiert sind.⁹⁶ Diese Situation soll aber hier vertiefend erörtert werden, weil die leibliche Verbundenheit mit dem Feld epistemologisch ein Spezifikum darstellt, das auch in der (Sport-)Forschung noch wenig Beachtung findet (vgl. Gugutzer, 2006, 2017). Durch die Sozialisation im Sport bzw. Taijiquan als körperlich-leiblichen Praktiken liegt ein implizites Wissen vor, das einerseits eine spezifische Form des leiblichen Verstehens des Feldes ermöglicht. In den Worten Gugutzers (2017) liegt ein „präreflexiver, nichtbegrifflicher Erkenntnismodus“ vor (ebd., S. 387). Zwar lässt sich dieser Modus an sich reflektieren, zugleich macht er deutlich, dass in den Erkenntnisprozess einfließende Vorannahmen und der Prozess der Erkenntnisgewinnung nicht vollständig offengelegt werden können.

Zweitens ist darauf hinzuweisen, dass Taijiquan leibliche Erfahrungen ermöglicht, die auf Basis von alltäglichen Leiberfahrungen in unserer westlichen Alltags- und Bewegungskultur, d.h. ohne Taijiquan- oder vergleichbare Praxis an Leibesübungen, kaum gezielt nacherlebt werden können. Hierdurch ist für Außenstehende eine Reflexion der Befunde auf Basis eigener Erfahrungen nur bedingt möglich.⁹⁷ Aus diesen beiden Aspekten geht hervor, dass die Forscherin ein quasi-exklusives Erfahrungsfeld mit repräsentiert.

Für eine möglichst große Transparenz des Vorgehens sollen zunächst die verschiedenen Einflussfelder skizziert werden, innerhalb derer sich die Forscherin bewegt hat. Hierdurch werden explikationsfähige Vorannahmen ersichtlich, die in die Forschung eingegangen sind. Anschließend soll eine Einordnung der Art des Verstehens, das der Aufbereitung der Ergebnisse zugrunde liegt, wie auch der Rolle der Forscherin vorgenommen werden.

In die vorliegende Studie sind *biographische Einflüsse* aus (mindestens) drei großen Feldern eingegangen:

Erstens wurde die Studie aus einer eigenen mehrjährigen Übungspraxis im Taijiquan heraus durchgeführt. Diese begann Ende 1999, dauerte also zu Forschungsbeginn im Herbst 2008 etwa neun Jahre an. Hierdurch waren von Studienbeginn an vertiefte praktische Erfahrungen im Taijiquan gegeben.

Die Forscherin ließ sich in der ersten Interviewwelle im Jahr 2008 selbst interviewen, wodurch das eigene explikationsfähige Vorverständnis festgehalten werden konnte. Die Ergebnisse dieses Interviews weisen darauf hin, dass die theoretische Beschäftigung mit Taijiquan sich zum damaligen Zeitpunkt auf im engeren Sinne praxisbezogene Literatur konzentrierte. Eine theoretische Reflexion über Taijiquan hatte nicht stattgefunden. Auch wenn bereits damals das Verständnis von Taijiquan als einer „Lebenskunst“ bzw. einem „Lebensweg“ vorherrschte, handelte es sich dabei um eine subjektive, vorwissenschaftliche Theorie, die aus der eigenen Erfahrung entstanden war.

Zweitens gingen in die Durchführung der Studie Vorerfahrungen aus der beruflichen Praxis als qualitative Forscherin ein. Zu Beginn der explorativen Studienphase Ende 2008 lagen zwölf Jahre Berufspraxis im Bereich der qualitativen Sozialforschung vor, wobei hiervon etwa acht Jahre in die außeruniversitäre Markt- und Sozialforschung fielen.⁹⁸

⁹⁶ Ebenfalls bringen Sportwissenschaftler, die zum Taijiquan gearbeitet haben, wie K. Moegling, P. Kuhn und H. Tiwald, jeweils persönliche Erfahrungen im Taijiquan mit.

⁹⁷ Hierin mag auch eine besondere Berechtigung naturwissenschaftlich-objektivierender Verfahren zur Erforschung von Leibesübungen und Meditationspraktiken gesehen werden (vgl. Kap. 3.1).

⁹⁸ Der außeruniversitären Forschung gingen 3,5 Jahre wissenschaftliche Tätigkeit im Bereich der Sportsoziologie voraus.

Für die vorliegende Studie ist von Belang, dass die außeruniversitäre qualitative Forschung lebenswelt- und erfahrungsnah ausgerichtet ist.⁹⁹ Zumeist haben die *ad hoc* entwickelten Studienkonzepte einen hohen explorativen Anteil und werden – je nach verfügbarer Zeit für die Studiendurchführung – im Nachhinein theoretisch rückgebunden. Insofern entsprach das zunächst gewählte qualitativ-explorative Vorgehen in Grundzügen der vorliegenden beruflichen Praxis. Bereits der Ansatz, die oben zitierte Äußerung des Ausbildungsteilnehmers mittels einer empirisch-qualitativen Studie nachzugehen und diese nicht beispielsweise in philosophischer Selbstbesinnung zu erforschen, ist der beruflichen Sozialisation der Forscherin zuzuschreiben.¹⁰⁰

Drittens ist auf eine Sportsozialisation und ein abgeschlossenes Sportstudium zu verweisen, die die Konzeption, Durchführung und Auswertung der Studie beeinflusst haben. Auch die Phase der Studiendurchführung wurde von einer „freizeitorientierten westlichen Bewegungspraxis“ begleitet.

Im eigenen Verständnis wurden Taijiquan und Sport vor Studienbeginn „parallel“ ausgeübt. Taijiquan erschien besser geeignet, Belastungen des Alltags aufzufangen (z.B. Stress zu reduzieren). Zudem konnten Angstzustände und Schmerzen, unter denen die Forscherin seit der Pubertät litt, durch das Taijiquan gelindert werden.

Demgegenüber wurden Schwimmen, Wandern und Radfahren als bewegungsintensivere Formen der Freizeitgestaltung betrieben, die jedoch eher als Ausgleich erfahren werden und weniger der Bewältigung des Alltags und dem Umgang mit den vorhandenen Beschwerden dienen. Eine tiefgehende Reflexion der Unterschiede zwischen Taijiquan und westlicher Bewegungskultur fand vor Aufnahme der empirischen Forschung nicht statt. Dass Taijiquan in den Interviews – je nach Erfahrungshintergrund der Befragten – vergleichend zum Sport und anderen Meditations- bzw. Leibesübungen besprochen wurde, ist jedoch durch die eigene Praxis beeinflusst. Zugleich verbessert ein komparatives Vorgehen aus den eigenen Sozialforschungserfahrungen heraus die Ergiebigkeit in Exploration und Analyse.

Um zusammenzufassen: Die Forscherrolle war durch ein „being native“ im Taijiquan gekennzeichnet sowie durch weitreichende Vorerfahrungen in Sport und Sozialforschung.

Die Einflüsse dieser Felder und der jeweiligen Vorverständnisse auf die Durchführung der Studie reflektieren zu wollen, erscheint wenig aussichtsreich, weil sie nur als ansatzweise reflektier- und explizierbar einzuordnen sind.¹⁰¹

Die Berufsverbände der außeruniversitären Institute orientieren sich an denselben Qualitätsrichtlinien wie die universitäre Sozialforschung (vgl. z.B. die vom Arbeitskreis Deutscher Markt- und Sozialforscher, ADM e.V. 1999 herausgegebenen Standards zur Qualitätssicherung in der Markt- und Sozialforschung; abrufbar unter www.adm-ev.de). Dabei sind jedoch die Studien aufgrund der ökonomischen Rahmenbedingungen der Institute in der Regel von kürzerer Dauer und deshalb pragmatischer ausgerichtet als universitäre Forschung.

⁹⁹ Typische Studien, die die Forscherin häufig bearbeitet, untersuchen die Einstellungen, Umgangsweisen und Erfahrungen, die Patienten und Ärzte im Umgang mit einzelnen Krankheitsbildern und deren Therapien haben.

¹⁰⁰ Aufgrund der Vielzahl kurzzeitiger Studien, die im außeruniversitären Bereich durchgeführt werden, verfügte die Forscherin für die Durchführung der hier vorliegenden Studie nicht nur über ein methodisches Know-how, sondern vor allem über ein praktisches Know-how in der Durchführung lebenswelt- und erfahrungsnaher Interviews. Auch diese Erfahrungsgrundlage hat das gewählte Vorgehen begünstigt.

¹⁰¹ Als Beispiel kann die Impulsgebung für die Forschung angeführt werden. Ausschlaggebend war der Satz des Teilnehmers an der Kursleiterausbildung, dass nicht er Taijiquan mache, sondern Taijiquan „etwas mit ihm macht“. Dieser Satz löste eine Resonanz bei der Forscherin aus. Es entstand ein spontaner Impuls, dieser Aussage forschersich nachzugehen zu wollen. Woher dieser Impuls kam, aus welcher persönlichen „Rolle“, kann nicht

Nach Gugutzer (2006, 2017) sind Leib und Körper als Erkenntnisinstrumente und –quellen einzuordnen. In Ergänzung zu den Herausforderungen, die er hierin für Forschung begründet sieht, wird in der vorliegenden Arbeit die Auffassung vertreten, dass das leibliche (Vor-)Wissen und die leibliche Erkenntnisgewinnung nur sehr begrenzt im Forschungsprozess reflektiert und kontrolliert werden können, weil Leib und leibliches Erkennen eine Eigenständigkeit besitzen, die dem Ich zunächst nicht zugänglich ist. Vorverständnisse und Erkenntnisse, die aus der eigenen Taijiquan- und Sportpraxis hervorgehen, sind nur schwerlich explizierbar, weil das biographisch erworbene „Wissen“ nicht auf einer kognitiv-rationalen Auseinandersetzung basiert, sondern in praktischen Zusammenhängen erworben und habituell inkorporiert wurde. Es stellt vornehmlich ein „Wissen des Leibkörpers“ dar.¹⁰²

Hermeneutik als wissenschaftliches Verfahren intendiert, Vorverständnisse in einem spiralförmig verlaufenden Prozess systematisch weiterzuentwickeln (vgl. Kap. 3.2.3). Für einen kontrollierten Verlauf dieses Prozesses wird gefordert, dass vorhandene Vorverständnisse vor Beginn der Analyse offen zu legen sind, bevor sie am Gegenstand weiterentwickelt werden.¹⁰³ Diesem für die Hermeneutik als grundlegend dargestellten Vorgehen muss nach dem Dargestellten widersprochen werden. Die Vorstellung, dass Forschende ihre inkorporierten Vorverständnisse explizieren und kontrollieren können, erscheint für leibkörperliches Wissen kaum realisierbar. In einer Formulierung von Schmitz auf den Punkt gebracht, ist davon auszugehen, dass „kein Mensch je ganz weiß, was er glaubt.“ (Schmitz, 1980, S. 21).¹⁰⁴

Damit erscheint es auch kaum möglich, den Erkenntnisprozess umfassend zu systematisieren und zu kontrollieren. In der Durchführung der vorliegenden Studie wurde die Erfahrung gemacht, dass implizites Vorwissen zum Teil schrittweise in Interaktion mit dem Feld, d.h. durch Stützung von außen, bewusst wurde. Praktizierende berichten im Interview von ihren Übungserfahrungen und rufen hierdurch eigene Erfahrungen und leibliche Wissensbestände wach. Hierdurch entsteht eine spezifische Art des Verstehens, ein epistemologisches Nachvollziehen des Gesagten, das zugleich leiblich-spürend und kognitiv-rational ist (vgl. auch Staack, 2013, S. 127). Aus dieser Melange konturiert sich nach und nach ein Verstehen heraus, bei dem sich „vorher unwillkürliche Überzeugungen oft erst in Gestalt formulierbarer Annahmen ab[heben]“ (Schmitz, 1980, S. 21).

nachvollzogen werden. Er konnte den eigenen Taijiquan-Erfahrungen geschuldet sein, durch die sich diese Aussage als nachvollziehbar qualifizierte. Er konnte ebenso in der Rolle der Sozialforscherin begründet sein, die ein interessantes Forschungsthema witterte – oder in einer Kombination beider Hintergründe.

¹⁰² Vgl. zum impliziten Wissen bzw. „Wissen des Leibkörpers“ vor allem Kapitel 5.2.1 und 5.3.1. Von einem impliziten leiblichen Vorwissen ist dabei nicht nur in bewegungskulturellen Feldern wie Taijiquan oder Sport auszugehen, sondern immer dann, wenn geteilte Erfahrungszusammenhänge mit dem Untersuchungsfeld bestehen. Z.B. werden in eine Studie zu den Gesundheitspraktiken von Müttern unterschwellig immer auch die leiblichen Erfahrungen der Forscherin als Mutter einfließen bzw. im Fall, dass keine Erfahrung im Muttersein vorliegt, würden korrespondierende leibliche Haltungen eingehen.

¹⁰³ Vgl. z.B. Mayring (1996, S. 18) mit Bezug auf Kleinig sowie Lamnek (2005, S. 62f.) mit Bezug auf Heidegger.

¹⁰⁴ Diese Vorbehalte sind grundsätzlich auch auf Konstellationen zu übertragen, in denen Forschende nicht Teil des Feldes sind, weil auch hier Formen inkorporierten Vorwissens über das Feld bestehen können, die sich über Vorstellungen bzw. Vorurteile eingepägt haben.

Zugleich findet nach eigener Erfahrung im Verlauf der Durchführung von Interviews ein Vorgang statt, in dem eigene Erfahrungen von den Schilderungen der Befragten gewissermaßen „überschrieben“ werden bzw. sich auf eine Gesamterkenntnis hin verdichten.¹⁰⁵

Als *Resümee* lässt sich der Erkenntnisprozess auf Basis der in dieser Studie gemachten Erfahrungen als zunehmende Präzisierung und Verfeinerung eines im Ausgangsstadium diffusen Wissens beschreiben. Die Verfeinerung erfolgt, bis letztlich ein Verstehen im Sinne von Schmitz „einschnappt“ (siehe oben, Kap. 3.2.3), das sprachlich präzise kommuniziert werden kann und aus der Selbstverantwortung der Forschenden heraus hinreichend objektiviert erscheint, um es dem wissenschaftlichen Diskurs zuzuführen. Das „einschnappende Verstehen“ lässt sich in der vorliegenden Konstellation, in der ein geteilter leiblicher Erfahrungszusammenhang mit dem Feld besteht, auch als ein „Hinter-den-Ergebnissen-stehen“ beschreiben. Hierbei ist dieses „Dahinterstehen“ durchaus auch als leibhafte Erfahrung zu verstehen.

Eine Antwort auf die Position von Lamnek (2005, S. 637) wäre demnach, dass trotz Identifikation mit dem Feld eine analytische Distanz entstehen kann, indem im Vorgang der Datenerhebung und der Analyse eigenes Unbewusstes der Reflexion und der analytischen Einordnung zugänglich wird. Der oder die Forschende schält sich in der und durch die Analyse schrittweise aus dem Feld heraus.

Bezieht man die beschriebenen Positionen von Hermeneutik und Phänomenologie ein (vgl. Kap. 3.2.3), wird die hier vorliegende Konstellation einer Doppelsozialisation in Taijiquan und Sport für ein hermeneutisches Vorgehen insofern als günstig angesehen, weil von vorneherein eine „Sphäre der Gemeinsamkeit“ mit beiden Feldern gegeben ist. Auch wenn durch die leibliche Sozialisierung der Erkenntnisprozess nicht vollends kontrollierbar ist, ist ein Grundverständnis der jeweiligen auch kulturellen Kontexte gegeben, das die Herausbildung eines differenzierteren Verstehens begünstigt.

In einem phänomenologisch orientierten Vorgehen vergrößert sich durch das amalgamierende Zusammentreffen von Fremd- und Eigenerfahrung das Konglomerat von Erfahrungen und hierdurch die Variationsbreite für die phänomenologische Reduktion. Vor diesem Hintergrund kann die Breite des reflektorisch zugänglichen Erfahrungsspektrums, in das neben den berichteten Erfahrungen von Praktizierenden auch eigene einfließen, zur Verfeinerung der Analyse beitragen. In beiden Ansätzen, Hermeneutik und Phänomenologie, ist selbstredend darauf zu achten, dass dem empirischen Material hinreichend Raum gegeben wird, das eigene Vorverständnis zu irritieren.

Mit Blick auf die beiden Bezugfelder von Taijiquan und Sport, versteht die Forscherin die vorliegende Untersuchung als eine Art wissenschaftlicher „Übersetzungs-“ oder „Verdolmetschungsleistung“.¹⁰⁶ Ausgehend von dem empirischen Ergebnis, dass Taijiquan gegenüber anderen Bewegungs- und Leibespraktiken, insbesondere dem Sport, von den Befragten als eigenständiger Erfahrungskomplex wahrgenommen wird, entwickelte sich induktiv ein (interkulturell) komparatives Anliegen und ein Bemühen, zu einer diskursiven Anschlussfähig-

¹⁰⁵ Hierdurch verstärkt sich nochmals die Impliziertheit der eigenen Erfahrungen und sie können immer weniger zusammenhängend reflektiert werden. Gleichwohl treten sie als Einzelerinnerungen wieder hervor, sofern Befragte durch ihre Schilderungen diese eigenen Erfahrungen „wachrufen“.

¹⁰⁶ Treffend erscheint die englische Bezeichnung „*interpreter*“ für Dolmetscher, weil sie die Auslegungsleistung der Verdolmetschung zum Ausdruck bringt.

keit zwischen den Bewegungspraktiken beizutragen. Dabei soll das interkulturell kommunikative Anliegen nicht die Anforderungen an gewissenhaftes wissenschaftliches Arbeiten herabsetzen, im Bemühen, zu möglichst objektiven Erkenntnissen zu gelangen.

Um dies zu gewährleisten, konnten jenseits der nur eingeschränkt kontrollierbaren Grundkonstellation folgende Schritte der Forschung im Hinblick auf die Qualitätssicherung bewusst gestaltet werden:

- a. *Stichprobengestaltung*: Es wurde in der durchgeführten qualitativen Studie auf eine angemessene Größe der Stichprobe (N = 20) und eine strukturelle Aussteuerung nach Maßgabe einer zweckmäßig erscheinenden Varianz geachtet (vgl. Kap. 3.3.4). Größe und strukturelle Fächerung der Stichprobe sollten zu einer angemessenen Variationsbreite beitragen und helfen, implizites Vorwissen der Forscherin aufzudecken und zu relativieren.
- b. *Zugang zum Feld*: Der Eintritt ins Feld wurde von der Forscherin explizit als Rollenwechsel hin zur Sozialforschung verstanden und auch in dieser Form den Befragten dargestellt. Über „den roten Faden der Forschungsfrage“ konnte Distanz zum Forschungsfeld aufgebaut werden (vgl. Staack, 2013, S. 127).¹⁰⁷ Die Distanznahme wurde dadurch befördert, dass die spürend wahrgenommenen Effekte des Taijiquan ihrer Natur nach privat-intim sind und in der Regel nur sehr eingeschränkt ein Austausch über diese Erfahrungen zwischen den Übenden stattfindet. Hierdurch waren die persönliche Situation der Befragten sowie ihre Erfahrungen für die Forscherin ein jeweils unbekannter Einzelfall, der vertiefend exploriert werden konnte. Die Befragten wurden als Expertinnen und Experten verstanden, die die Forscherin an ihrer privaten Praxis und Erfahrungswelt teilhaben ließen.
- c. *Interviewführung*: Im Bewusstsein darüber, dass Effekte des Taijiquan eine für Außenstehende fremde Erfahrungswelt sind, wurde in den Interviews darauf geachtet, dass die Befragten ihre Erfahrungen möglichst weitreichend erläutern, um diese intersubjektiv zugänglich machen zu können. Hierfür wurde methodisch das Verfahren der episodischen Veranschaulichung genutzt (vgl. Kapitel 3.3.2).
- d. *Analyse und Darstellung*: In der Analyse und Darstellung der Ergebnisse wurde Wert darauf gelegt, Transparenz und Nachvollzug für Außenstehende zu ermöglichen. Deshalb sind zunächst die Einzelfälle dargestellt (vgl. Kap. 3.4.1), bevor ein abstrakteres Kategoriensystem eingeführt wird (vgl. Kap. 3.4.2).

Des Weiteren stellte sich die Frage, wie sowohl in der hermeneutischen als insbesondere in der phänomenologisch orientierten Darstellung Nähe zu den Erfahrungen der Befragten zu erreichen ist. Dies erfolgt zum einen durch den weitreichenden Einbezug von Zitaten und damit von erfahrungsnahen Beschreibungen, zum anderen durch eine Auswahl von Adverbien zum Herausstellen von Invariantem, die – hoffentlich – auch für Außenstehende erfahrungsnah und dadurch nachvollziehbar sind. Die eigenen Erfahrungen und Effekte, die mit dem Taijiquan in Verbindung gebracht werden, sind in die Analyse bewusst nicht differenziert einbezogen, um ihnen kein (Über-)Gewicht zu verleihen. Sie wurden jedoch – bei korrespondierenden Erfahrungen der Befragten – als zusätzliche Variationsmöglichkeit einbezogen. Letztlich gehen

¹⁰⁷ Staack (2013) bezieht sich hier auf die Vorgehensweise und Erfahrungen von Wacquant.

die eigenen Erfahrungen insofern in die Analyse ein, als sie die Auswahl bestimmter Wörter oder Begriffe begünstigen, die erfahrungsbasiert als „stimmig“ erachtet werden.

Der Analyse zuträglich erscheint das letztlich komparative Vorgehen, Taijiquan, Sport und andere Formen der Leibesübungen in den Interviews zu vergleichen, wie auch die jeweiligen kulturellen Vorstellungen zu Leib und Lebenskunst. Zum einen gewinnt durch Vergleiche die Analyse an Schärfe.¹⁰⁸ Zum anderen ist aus verschiedenen Perspektiven und Disziplinen ein Zugriff auf die Ergebnisse möglich und hierdurch deren diskursive Reflexion und Kritik.

- e. *Validierungsverfahren*: Zusätzlich zum geschilderten Vorgehen wurden verschiedene Maßnahmen zur Validierung der Ergebnisse ergriffen (vgl. Kap. 3.3.5).

Nach diesen methodologischen Reflexionen ist im Folgenden das praktische Vorgehen der Forschung genauer zu betrachten.

3.3 Forschungsmethodik

Das empirische Material der Untersuchung wurde mit Hilfe von 20 qualitativen Interviews mit Praktizierenden im Taijiquan gewonnen. Hierbei wurde zunächst eine explorative Vorstudie durchgeführt, der eine Hauptstudie folgte. Die Auswertung der Interviews begann im Verlauf der Hauptphase der Datenerhebung (vgl. hierzu die Übersicht im Folgekapitel).

Wie dargestellt, konzentrierte sich die Studie auf die Zielgruppe der Taijiquan-Praktizierenden. Dies geschah aus dem Vorwissen heraus, dass die Effekte des Taijiquan vor allem in Form spürbarer Erfahrungen vorliegen. Deshalb war davon auszugehen, dass nur bzw. primär die Praktizierenden *selbst* über diese Erfahrungen Auskunft geben können. Als Ergänzung hätten Interviews mit nahestehenden Bezugspersonen bzw. mit Lehrerinnen und Lehrern in Betracht gezogen werden können, um auch aus der Außenperspektive Rückmeldung über persönliche Entwicklungsschritte der jeweiligen Übenden zu erhalten. Dieser Ansatz wurde zum einen aus forschungspragmatischen Erwägungen verworfen, weil eine geringere Ergiebigkeit zu erwarten war, als bei Direktbefragung der Übenden. Zum anderen war davon auszugehen, dass die Übungserfahrungen und Entwicklungsprozesse starke persönlich-biographische Prägungen und hierdurch eine gewisse Intimität aufweisen. Ein Einblick in die „privaten Innenwelten“ sollte deshalb auch aus forschungsethischen Gesichtspunkten durch die Erlebenden selbst gegeben werden.

Ebenfalls vor dem Hintergrund der zu erwartenden Intimität der Gespräche wurden die Interviews als persönliche Befragungen gestaltet, die in einem für die Teilnehmenden passenden Setting stattfinden sollten. Auf Wunsch der Befragten wurde der überwiegende Teil der Interviews in Privaträumen oder Gaststätten durchgeführt. Zwei Teilnehmende bevorzugten einen Rückzugsraum am Arbeitsplatz, eine Teilnehmerin ein telefonisches Interview.

¹⁰⁸ Vgl. hierzu auch das Vorgehen der *Grounded Theory* nach Glaser und Strauss, die mit dem Vergleich von Untersuchungsgruppen und Theorien arbeitet (vgl. Lamnek, 2005, S. 100-117).

Andere Formen der Befragung wurden ausgeschlossen. Standardisierte oder teilstandardisierte Befragungsformen waren vor dem Hintergrund des explorativen, verständnis-generierenden Forschungsansatzes zu verwerfen. Auch schriftliche Formen der Befragung erschienen vergleichsweise weniger geeignet, weil persönliche Interviews mehr Flexibilität und Erkundungsspielraum für den verstehenden Nachvollzug der subjektiven Erfahrungswelten versprachen.

Telefonische Interviews wurden den Befragten als Ausweichlösung zum persönlichen Gespräch angeboten, sofern sie ein höheres Maß an Anonymität bevorzugten.

3.3.1 Studienverlauf – Überblick

Der Impuls für die vorliegende Studie kam bereits in den Jahren 2005/2006. Nach Sichtung vorliegender Studien und Forschungsansätze (vgl. Kap. 3.1) wurde zunächst ein qualitativ-exploratives Forschungsvorhaben formuliert. Es schloss sich eine explorative Interviewphase in den Jahren 2008/2009 an. Im Jahr 2015 folgte nach Aufnahme des Promotionsverfahrens die zweite und Hauptphase der Feldarbeit.¹⁰⁹ In der induktiven Vorgehensweise der Forschung begann parallel hierzu die Auswertung der Interviews und die Erarbeitung des theoretischen Bezugsrahmens.

Überblicksartig gestaltete sich der Forschungsprozess zeitlich wie folgt:

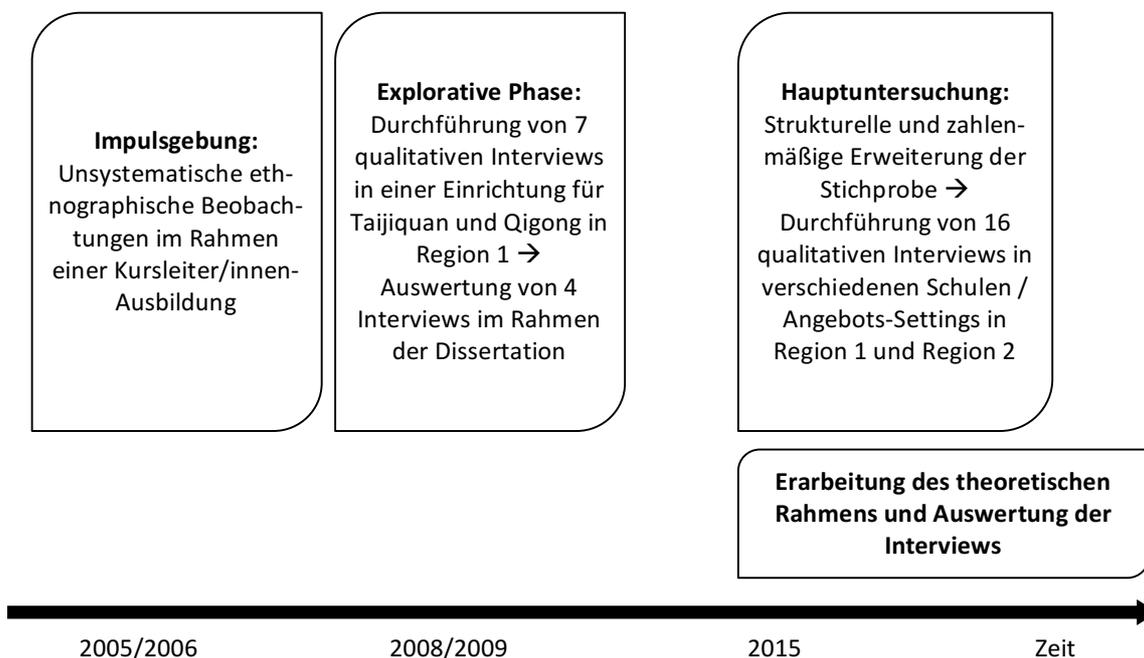


Abb. 1. Übersicht Studienverlauf

¹⁰⁹ Die zeitliche Unterbrechung zwischen explorativer Phase und Hauptuntersuchung war familiären Gründen geschuldet. Zudem tat sich erst mit Eröffnung des Promotionsverfahrens ein institutioneller Bezugsrahmen auf, in den die privat initiierte Forschung sinnvoll eingebracht werden konnte.

In die vorliegende Auswertung fanden vier Interviews aus der explorativen Phase Eingang.¹¹⁰ Auf einen Einbezug der anderen drei Interviews der Vorphase wurde verzichtet, zugunsten einer größeren strukturellen Varianz in der Stichprobe (vgl. Kap. 3.3.4). Eine nachträgliche Auswertung der Beobachtungen aus der impulsgebenden Phase erschien nicht zweckmäßig, weil diese nicht systematisch dokumentiert worden waren.

3.3.2 Methode der Datenerhebung

Die insgesamt N = 20 qualitativen Interviews, die in die Datenauswertung eingingen, hatten eine Dauer von jeweils etwa 50 bis 100 Minuten.

Die Interviews waren offen und nicht-standardisiert konzipiert.¹¹¹ Hierbei führte eine Kombination aus verschiedenen Interviewformen¹¹² zu einer zunehmenden Strukturierung der Gespräche in deren Verlauf.

Die Grundstruktur der Interviews wurde in einem Leitfaden in Form eines Themenkatalogs fixiert.¹¹³ Dieser gliederte die Interviews in zwei Hauptteile und legte für die beiden Teile jeweils zu behandelnde Themen und Unterthemen fest. Aufgrund der wenigen Themen, die insgesamt behandelt wurden (siehe unten), fungierte der Leitfaden in den Interviews vornehmlich als Gedächtnisstütze für die Forscherin.

Die Leitfäden der explorativen Phase und der Hauptuntersuchung waren nahezu identisch,¹¹⁴ weil sich Struktur und Fragestellungen methodisch und inhaltlich als angemessen erwiesen hatten.

Der erste Teil der Interviews war biographisch-narrativ ausgerichtet und diente einer Kontextualisierung der im zweiten Teil berichteten Effekte, die dem Taijiquan zugeschrieben werden. Mit Hilfe des Einstiegsteils sollte die Möglichkeit eröffnet werden, die im zweiten Teil thematisierten Effekte fallgerecht verstehen und einordnen zu können.¹¹⁵ Der zweite Teil der Interviews lässt sich als „problemzentriert“ in Anlehnung an Witzel (1985) charakterisieren.¹¹⁶ Dieser Teil der Interviews war durch die Erkenntnisse beeinflusst, die vorab im Untersuchungsfeld durch Beobachtung anderer Praktizierender gewonnen worden waren. Es bestand die Vorannahme, dass Taijiquan mit persönlichen Entwicklungs-

¹¹⁰ In der Auswertung wurden die Interviews aus der explorativen Phase nicht gesondert behandelt. Dies hauptsächlich, weil sich inhaltlich keine Besonderheiten im Vergleich zu den Ergebnissen der Hauptuntersuchung zeigten. Zudem unterstützt ein nivellierendes Vorgehen die angestrebte Anonymisierung der Daten zum Schutz der Befragten.

¹¹¹ Zu den Begrifflichkeiten, vgl. Mayring (1996, S. 49). „Offen“ bezieht sich hiernach auf die Freiheitsgrade der Befragten, „unstandardisiert“ auf die Freiheitsgrade der Forscherin. Zugleich gilt für qualitative Interviews grundsätzlich die Maßgabe einer nicht-direktiven Gesprächsführung.

¹¹² Zur Kombination von Interviewverfahren, vgl. Mey und Mruck (2010, S. 428).

¹¹³ Der Leitfaden befindet sich im Anhang zu dieser Arbeit.

¹¹⁴ Es gab lediglich zu Beginn der explorativen Phase eine Spezifizierung, nach der die Frage nach der chronologischen Strukturierung der attribuierten Effekte ergänzt wurde.

¹¹⁵ In der Gesprächsführung wurden hierdurch im zweiten Interviewteil verständnisgenerierende wie auch erzählstimulierende Nachfragen ermöglicht. Z.B.: „Wirkte sich das [Effekt X] in irgendeiner Form auf deine Lebenssituation aus, die du vorhin beschrieben hast? Wenn ja, inwiefern?“

¹¹⁶ Wobei in der vorliegenden Studie das problemzentrierte Interview nur als Einzelmethode, nicht in Kombination mit anderen Forschungsmethoden Verwendung findet. Vgl. auch Lamnek (2005, S. 363-368).

prozessen in Verbindung gebracht werden würde. Diese Vermutung definierte die „Problemstellung“ im zweiten und inhaltlichen Hauptteil des Interviews. Hierbei wurde mit den Befragten jedoch nicht über „Veränderungen“ oder „Entwicklungen“ gesprochen, sondern – der forschungsleitenden Frage gemäß (vgl. Kap. 3.2.2) – allgemein über die erfahrenen Effekte, die sie für sich persönlich mit dem Taijiquan in Verbindung bringen.

Die Teilnehmenden wurden im zweiten Teil der Interviews gebeten, die Effekte, die sie dem Taijiquan zuschreiben, jeweils mithilfe kurzer Erfahrungsberichte narrativ zu veranschaulichen, z.B. durch die Beschreibung von Schlüsselsituationen oder -erfahrungen, in denen sie die geschilderte Wirkung wahrnehmen bzw. wahrgenommen haben.¹¹⁷ Dies trug zum vertieften Verstehen der jeweiligen Erfahrungen bei, und es konnte die persönliche Reichweite der einzelnen Erfahrungen erkundet werden.

Im Überblick sahen Struktur und Themen der Interviews wie folgt aus:

- a. Biographisch-narrativer Einstiegsteil (ca. 30-50% der Interviewzeit) mit folgenden Themen:**
 - Kurze Darstellung der aktuellen persönlichen Lebenssituation
 - Persönlicher Zugang zum Taijiquan (erzählstimulierende Eröffnungsfrage: „Wie bist Du zum Taijiquan gekommen?“)
 - Schilderung der Übungsbiographie seit Aufnahme der Praxis (Schulen und Lehrer; persönliche Übungsgewohnheiten und Inhalte des Übens)
 - Sofern andere Bewegungs-/Meditationspraktiken (Sport, andere Kampfkünste, meditative Praktiken) betrieben werden bzw. wurden: Schilderung der jeweiligen Praxis
- b. Problemzentrierter Interviewteil, mit episodisch-narrativen Sequenzen**
 - Sammlung und jeweilige Erläuterung attribuerter Wirkungen des Taijiquan (Fragestellung: „Welche Erfahrungen und Effekte verbindest Du persönlich mit Taijiquan?“); jeweils mit episodischer Veranschaulichung (Nachfrage bzw. Erzählaufforderung: „Wie/wodurch/in welcher Situation nimmst du das [Effekt X] wahr? Bitte erläutere es mir an einem Beispiel.“)¹¹⁸
 - Strukturierung der Effekte und Erfahrungen durch die Befragten:
 - Freie Strukturierung der Erfahrungen
 - Strukturierung in chronologischer Hinsicht, Zuordnung zum Zeitverlauf der eigenen Übungsbiographie
 - Zusammenfassend: Persönliches Verständnis von Taijiquan
 - Abgleich zum Verständnis von Sport, anderen Kampfkünsten oder meditativen Praktiken (sofern betrieben, siehe Teil a).

¹¹⁷ Zu den Funktionen des episodischen Interviews, vgl. auch Lamnek (2005, S. 362f.).

Retrospektiv betrachtet, lag der Aufforderung nach episodischer Veranschaulichung das implizite Wissen zugrunde, dass diese den Befragten leichtfallen und für das Gesamtverständnis ertragreich sein würde. Die in den Berichten der Befragten zum Ausdruck kommende Bildhaftigkeit der Erinnerungen deckt sich mit Böhles Erkenntnissen zum subjektiv-erfahrungsgeleiteten Handeln (vgl. Böhle, 2009 bzw. Kap. 5.3.1).

¹¹⁸ Erzählaufforderungen mussten dabei nur vereinzelt gegeben werden, weil die Befragten sich von sich aus bemühten, ihre Erfahrungen nachvollziehbar zu erläutern.

3.3.3 Methoden der Datenauswertung

Die 20 Interviews sind mit Hilfe von Audioaufzeichnungen festgehalten, aus denen heraus jeweils wörtliche Transkripte erstellt wurden.¹¹⁹ Zudem lagen für die Auswertung Interviewmitschriften über die attribuierten Effekte vor. Diese waren in den Interviews jeweils stichwortartig auf Klebezetteln festgehalten und in den Sortieraufgaben auf Din A4-Blättern fixiert worden.

Im Bemühen, ein (oder mehrere) Analyseverfahren zu identifizieren, die den Fragestellungen der Untersuchung (vgl. Kap. 3.2.2) und dem erhobenen Material entsprachen, wurden zunächst verschiedene Verfahren gesichtet. Letztlich entstand folgender Mix aus Auswertungsmethoden:

1. Strukturierende Inhaltsanalyse mit Kategorienbildung
2. Hermeneutisch orientierte Analyse der Kernkategorie und Unterkategorien
3. Phänomenologische Vertiefung innerhalb ausgewählter Kategorien

Der *erste Analyseschritt* bestand darin, das Material in Anlehnung an Mayring (1996, S. 91-98) inhaltsanalytisch zu reduzieren und strukturieren. Hierbei wurden zugleich deduktiv und induktiv Kategorien gebildet (vgl. Kap. 3.4.2). Dimensionen für die Kategorienbildung waren zum einen durch die Fragestellungen der Untersuchung im Ansatz vorgegeben. So orientierte sich eine Unterscheidung von (a) Effekten/Wirkungen, (b) Verständnissen von Taijiquan und (c) Erfahrungsgemeinsamkeiten/-unterschieden zwischen Taijiquan und anderen Bewegungs- bzw. Leibespraktiken an den Fragestellungen der Untersuchung.

Unter diesen Dimensionen wurden induktiv Kategorien formuliert (vgl. die Zusammenstellung in Kap. 3.4.2). In erster Reflexion theoretischer Bezüge entwickelte sich eine Strukturierung und Gewichtung der Kategorien. Hierbei entstand eine Kernkategorie im Sinne der Grounded Theory, die vorläufig als „leibhafte Lebenskunst“ benannt wurde. Die argumentative Kette, die sich aus untergeordneten Kategorien und der Leitkategorie ergab, lautete: „Taijiquan lässt sich als Bewegungspraxis verstehen, mit deren Hilfe (a) leibliche Zustandsveränderungen eintreten, (b) der Leib an Bedeutung in den Alltagsvollzügen gewinnt und (c) ein bestimmter leiblicher Zustand habituell ausgebildet wird. Die Effekte dieser transformatorischen Arbeit wirken begünstigend vor allem in die alltagspraktischen Vollzüge der Praktizierenden hinein. Diese alltagspraktische Relevanz des Taijiquan spiegelt sich in den Taijiquan-Verständnissen vor allem langjährig Praktizierender. Zusammenfassend wird Taijiquan deshalb als leibhafte Lebenskunst verstanden. Taijiquan unterscheidet sich erfahrungsbaasiert von anderen Bewegungs- und Leibespraktiken.“ Das Konzept leibhafte Lebenskunst charakterisierte sich demnach über drei Momente: Den Leib, die Transformation und den lebens- bzw. alltagspraktischen Bezug.

¹¹⁹ Die Transkriptionen wurden von zwei freiberuflichen Transkripturen als wörtliche Abschriften verfasst. Das Gesagte wurde dialektbereinigt ins Schriftdeutsch übertragen, ohne dass syntaktische Anpassungen vorgenommen wurden. Zudem enthalten die Transkripte Kommentare, wobei vor allem Pausen und Gelächter im Interview gekennzeichnet sind. Zu Transkriptionsvarianten, vgl. Mayring (1996, S. 68-73). In Übereinstimmung mit den Datenschutzaufgaben gem. DSGVO sind die Transkripte anonymisiert, d.h. Namen von Personen, Orten, Organisationen sowie Berufs-/Ausbildungsangaben gelöscht worden. Die anonymisierten Transkripte sind zur Überprüfung der wissenschaftlichen Praxis der Arbeit beigelegt, dürfen jedoch aus Datenschutzgründen nicht veröffentlicht werden.

Das entwickelte Kategoriensystem ist nach vorherrschender Einschätzung insgesamt als ein eher grobes System mit wenigen Differenzierungen einzuordnen. Hierfür sprach folgendes Argument: Das Ganzheitlich-Umfassende in den Erfahrungen der Befragten würde im Zugriff über ein stark differenzierendes Kategorienschema verloren gehen. An einem Beispiel veranschaulicht, beschreibt Interviewpartner E, dass er sich durch Taijiquan als „standfest im Leben“ empfindet. Hierunter versteht er sowohl eine physische als auch eine mentale Standfestigkeit durch deren Verbund er eine gute Standfestigkeit in Alltagsbezügen erlebt. Zur Darstellung solcher Erfahrungen war – ergänzend zur Kategorienbildung – ein analytisches Verfahren zu finden, das die Erfahrungen der Befragten in ihrer Ganzheit abbildet (s.u., phänomenologische Analyse).

In einem *zweiten Analyseschritt* schloss sich eine hermeneutische Arbeit an. Allgemeines Ziel war es, anschlussfähige theoretische Konzepte zu ermitteln, mit Hilfe derer die Kernkategorie „leibhafte Lebenskunst“ und die Unterkategorien differenzierter analysiert und interpretiert werden konnten, um auf diesem Weg zu einem vertieften Sinnverstehen von Taijiquan zu gelangen. Im Zuge der Auseinandersetzung mit dem vorhandenen Theorieangebot wurde auch die Leitkategorie leibhafte Lebenskunst in ihrer Passgenauigkeit für die empirischen Ergebnisse reflektiert und definitorisch präzisiert.

Für die theoretischen Reflexionen wurde auf philosophische Texte und wissenschaftliche Analysen zurückgegriffen, die im engeren und weiteren Kontext von Taijiquan stehen und sich mit den Themen von Leib und Lebenskunst befassen. Die Texte ermöglichten, das eigene Vorverständnis, das durch die Interviews gewonnen war sowie im Vorfeld der Studie bestand, spiralig zu erweitern und auszudifferenzieren. Zugleich entstand ein thematisch breiterer Zusammenhang, in den sich Taijiquan einordnen ließ und von dem her betrachtet die Bewegungspraxis neu und anders zu verstehen war. Auf diese Weisen griffen sowohl die erste hermeneutische Spirale (vgl. Kap. 3.2.3, schrittweise Erweiterung des Vorverständnisses) wie auch die zweite, in dem das Teil vom Ganzen her zu verstehen versucht wurde – und umgekehrt (vgl. ebenfalls Kap. 3.2.3). Schließlich wurden Begriffe und Konzepte identifiziert, mit deren Hilfe die gefundenen Kategorien beschrieben, und die, unterstützend zur induktiven Vorgehensweise, deduktiv an das Material herangetragen werden konnten (vgl. in der Analyse v.a. Kap. 6.1).

Mit der Fokussierung auf das Thema des Leibes und der Erkenntnis, dass Taijiquan transformatorische Prozesse umfasst, deren Dreh- und Angelpunkt der (spürende) Leib bildet, gerieten im Rahmen der hermeneutischen Arbeit leibphänomenologische Ansätze zentral in den Blick. Sie boten einen Fundus, die geschilderten Erfahrungen begrifflich zu fassen und regten zugleich methodologisch eine Vertiefung an.

In einem *dritten Schritt*, der in seinem Stellenwert der hermeneutischen Durchdringung der empirischen Ergebnisse untergeordnet blieb, wurden die Erfahrungen, die den spezifischen Habitus des Taijiquan zum Ausdruck bringen, mit Hilfe einer phänomenologischen Analyse ausgearbeitet (vgl. vor allem Kap. 6.2).

Die analytischen Verfahren finden sich in der vorgenommenen Ergebnisdarstellung wie folgt wieder: Die Einzelfallportraits (Kap. 3.4.1), die sich an der inhaltsanalytischen Reduktion der einzelnen Fälle orientieren, legen zunächst ein deskriptiv ausgerichtetes Fundament für die Analyse. In Kapitel 3.4.2 werden die entwickelten Kategorien zusammengestellt.

Im interdisziplinären Rahmen, der in der hermeneutischen Arbeit entstand (Kapitel 4 und 5), wird ein theoretischer Überblick aus den Perspektiven von Lebenskunst, Leibphänomenologie, Körpersoziologie und Bewegungspädagogik erarbeitet und ein begrifflich-konzeptuelles Instrumentarium bereitgestellt, mit dem in Kapitel 6 (insbesondere Kap. 6.1) die identifizierten Kategorien vertiefend analysiert und interpretiert werden. In den Unterkapiteln 6.2 und 6.4 wird die phänomenologisch orientierte Analyse abgebildet.

Abschließend Erkenntnisprozess, Auswertungsverfahren und Ergebnisdarstellung in der Übersicht:

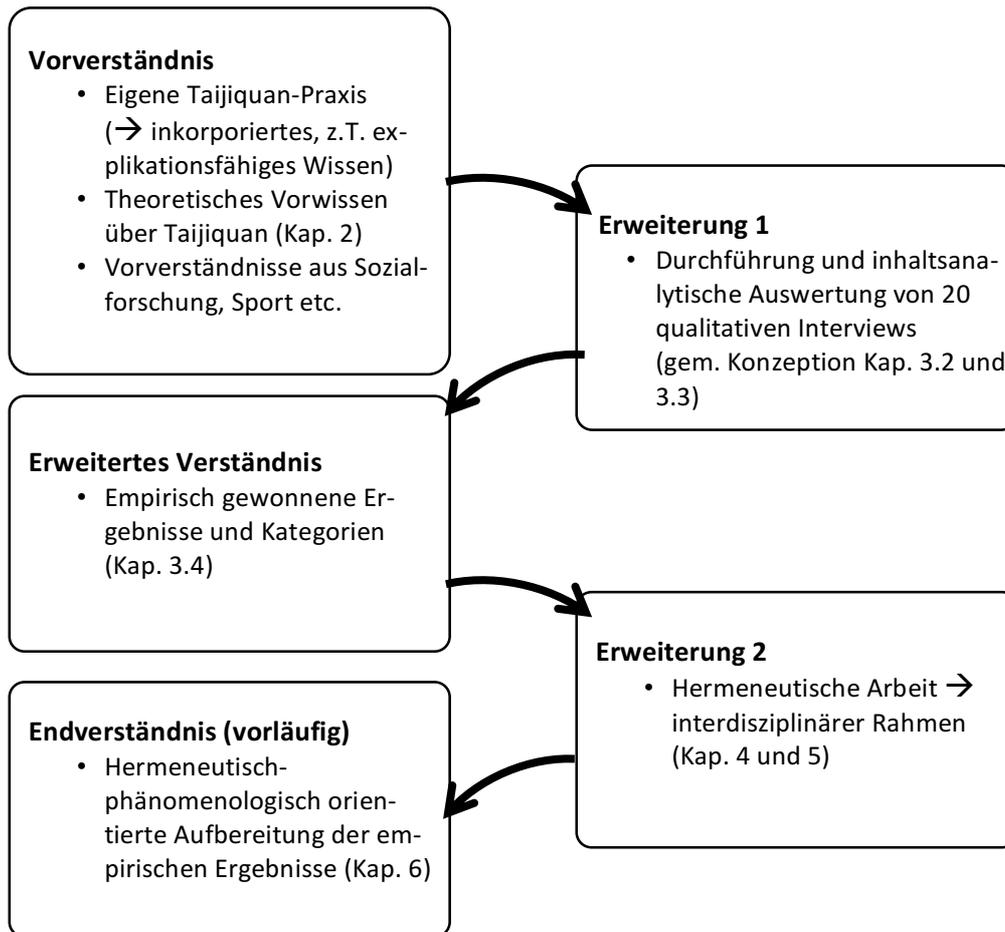


Abb. 2. Erkenntnisprozess und analytisches Vorgehen

3.3.4 Rekrutierung und Stichprobe

Die Stichprobe von N = 20 Befragten verteilte sich auf zwei Regionen, die hier als Region 1 und Region 2 bezeichnet sind,¹²⁰ wobei Region 1 in der Anzahl der Studienteilnehmer*innen stärker vertreten war. Die Akzentuierung entstand vor allem durch die Interviews, die im Rahmen der explorativen Vorphase durchgeführt worden waren, sowie aus Praktikabilitätsgründen im Rahmen der Hauptuntersuchung.

Die Befragten aus der explorativen Phase wurden durch persönliche Kontakte und per Schneeballverfahren gewonnen.

Für die Gewinnung von Teilnehmenden an der Hauptuntersuchung bot sich zunächst eine Internet-Recherche zu Taijiquan-Anbietern in den beiden Regionen an. Die Rekrutierung erfolgte dann über Kontaktaufnahme zu den aufgefundenen Einrichtungen. Auch in diesem Vorgehen ergaben sich Schneeball-Effekte, indem die Anbieter selbst Kontakte zu Schüler*innen sowie zu Kolleg*innen herstellten. In der zweiten Interviewwelle wurden je ein bis drei Interviews in Zugehörigkeit zu der jeweils selben Einrichtung durchgeführt.¹²¹

Zentrales *Qualifizierungskriterium* für die Studien-Teilnahme war eine mehrjährige regelmäßige Praxis im Taijiquan von mindestens drei Jahren. Hierdurch war eine grundlegende Bindung an die Bewegungspraxis zu erwarten.¹²²

Jenseits der Übungsdauer in Jahren wurden für die Gesamtstichprobe keine weiteren Ein- bzw. Ausschluss-Kriterien für die Auswahl der Teilnehmenden formuliert. Im hier gewählten empirischen Zugriff sollte zunächst ein allgemeiner Überblick über die zugeschriebenen Effekte und ihre Verteilung innerhalb der Stichprobe gewonnen werden. Relevante Einflüsse bzw. Rahmenbedingungen, als Bedingungen der Möglichkeiten der attribuierten Wirkungen, sollten ebenfalls induktiv ermittelt werden (vgl. Kap. 6.3).¹²³

¹²⁰ Beide Regionen liegen in je einem südlichen Bundesland der Bundesrepublik Deutschland.

Pro Region wurde die Datenerhebung in einer Stadt (Region 1: Kleine Großstadt; Region 2: Große Mittelstadt) sowie im ländlichen Umland der jeweiligen Stadt durchgeführt. Zum Zwecke des Datenschutzes der Befragten sind die Städte hier nicht namentlich benannt.

¹²¹ Von den 16 Interviews der Hauptphase wurden in sechs Fällen jeweils nur einzelne Praktizierende einer Einrichtung befragt. Aus zwei Einrichtungen wurden jeweils zwei Übende interviewt, von zwei weiteren Anbietern jeweils drei Übende.

Durch dieses Rekrutierungsvorgehen beinhaltete das Gesamtsample insgesamt fünf Schüler-Lehrer-Tandems, wobei Lehrende selbst auch als Übende einzuordnen sind. Das Schüler-Lehrer-Verhältnis und mögliche Einflüsse der Lehrenden bzw. ihrer Taijiquan-Anleitung auf die von den Schülerinnen und Schülern wahrgenommenen Effekte waren dabei nicht Gegenstand der Untersuchung. Vgl. hierzu auch die Reflexion des Vorgehens und den Forschungsausblick, Kap. 7.4.

¹²² Hiermit wurde zugleich auf eine Befragung von Praktizierenden verzichtet, die weniger loyal Taijiquan praktizieren bzw. als Drop-outs einzuordnen sind. Vgl. hierzu die Reflexion des Vorgehens, Kap. 7.4.

Des Weiteren war davon auszugehen, dass mit einer Übungspraxis von mindestens drei Jahren eine Zielgruppe erreicht wird, die zum Zeitpunkt des Interviews Taijiquan nicht ausschließlich als fremdverordnete therapeutische Maßnahme aufgrund einer vorliegenden Krankheitsdiagnose nach westlich-schulmedizinischem Krankheitsverständnis ausübt. In diesem Sinne – und in Reflexion der Zielgruppenausrichtung in der vorherrschenden Taijiquan-Forschung (vgl. Kap. 3.1) – wird die hier eingeschlossene Zielgruppe als „gesund“ verstanden. Hiermit ist nicht ausgeschlossen, dass die Praktizierenden initial aus therapeutischen Gründen mit dem Taijiquan begonnen haben.

¹²³ So wurde beispielweise davon abgesehen, Kriterien der Übungsintensität oder der Übungsinhalte für die Ausgestaltung der Stichprobe heranzuziehen.

Gleichwohl galt es, die Stichprobe zwischen der explorativen Studienphase und der Hauptuntersuchung strukturell nach Maßgabe einer möglichst großen Varianz auszusteuern. Dabei wurde die Stichprobe vor allem regional und organisatorisch-strukturell erweitert sowie in der Altersspanne der Teilnehmenden vergrößert. Um einen Einblick zu bekommen, inwiefern sich Taijiquan von anderen Kampfkünsten differenziert, wurden vier Gesprächspartner in die Stichprobe aufgenommen, die über mehrjährige Erfahrungen in mindestens einer anderen Kampfkunst verfügen.¹²⁴

Die strukturellen Veränderungen der Stichprobe zwischen den Studienphasen verfolgten primär das Ziel, eine erweiterte Varianz an Teilnehmenden zu erhalten und waren weniger – im Sinne eines „Theoretical Sampling“ (vgl. z.B. Lamnek, 2005, S. 191) – inhaltlich an den Ergebnissen der explorativen Phase orientiert.¹²⁵

Das gewählte Vorgehen lässt sich für die Hauptphase der Datenerhebung als Festlegung eines *qualitativen Stichprobenplanes* einordnen (vgl. Lamnek, 2005, S. 191f.). Dabei wurde auf eine gute Durchmischung der Stichprobe hinsichtlich folgender Kriterien geachtet:

- Regionale Verteilung auf zwei Großräume (Region 1 und Region 2),
- Geschlecht,
- Alter,¹²⁶
- Übungsdauer (drei Jahre und mehr),¹²⁷
- Übende und (auch) Unterrichtende,
- Strukturelle Settings, in denen Taijiquan-Unterricht genommen bzw. unterrichtet wird.

Auf einer strukturellen Ebene wurde zunächst überlegt, in einer dynamisch-interaktionistischen Herangehensweise kontextuelle Aspekte der Praxis mit einzubeziehen. Hier wurde eine Differenzierung nach der Ausrichtung der jeweiligen Schule bzw. der Lehrenden in Betracht gezogen, etwa eine Betonung der Aspekte Gesundheit, Philosophie oder Kampfkunst. Dieser Gedankengang wurde als zu hypothesenlastig verworfen. Wie erwähnt, wurde in der Studie insgesamt darauf verzichtet, kontextuell-vermittelnde Einflussfaktoren (Lehreinflüsse, Werbeversprechen etc.) zu berücksichtigen.

¹²⁴ Die Dauer der Praxis wurde dabei nicht präzisiert. Es sollte – ebenso wie im Taijiquan – eine mehrjährige Übungsdauer vorliegen, die eine loyale Bindung an diese Kampfkunst impliziert.

¹²⁵ Die Ergebnisse der explorativen Phase wurden als sehr konsistent wahrgenommen, wobei nur Praktizierende *einer* Schule für Taijiquan und Qigong befragt worden waren. Hier stellte sich die Frage, inwiefern diese Konsistenz bei einer größeren organisatorisch-strukturellen Streuung erhalten bleiben würde.

¹²⁶ Dabei ist das Alter der Befragten im Vergleich zu sportiven Praktiken relativ hoch, weil die vorhandenen Angebote sich meist erst an Erwachsene, ggf. noch an Jugendliche richten. Hinzu kommt das Kriterium der mehrjährigen Praxis, wodurch sich das Alter wie auch die Altersspanne der befragten Gruppe erhöht.

¹²⁷ Auch wenn bei einer Übungsdauer von drei Jahren von einem vergleichsweise begrenzten Erfahrungsspektrum auszugehen war, wurde eine breite Spanne von Übungsdauern in der Stichprobe bevorzugt, um analytische Vergleiche zwischen kurz- und langjährig Praktizierenden zu ermöglichen.

Die Stichprobe gestaltete sich im Hinblick auf die genannten Kriterien wie folgt:

Tab. 1. Stichprobenübersicht

Region	Region 1: n = 13; davon n = 4 Interviews aus explorativer Vorphase	Region 2: n = 7
Geschlecht	Weiblich n = 11	Männlich n = 9; davon n = 4 mit Erfahrung in äußerer Kampfkunst
Alter bei Interview	30 bis 63 Jahre	
Übungsdauer bei Interview	3 bis 28 Jahre	
Praktizierende vs. (auch) Lehrende	Praktizierend n = 9	(Auch) lehrend n = 11
Strukturelle Settings des Unterrichts / Unterrichtens	<ol style="list-style-type: none"> 1. Private Taijischulen / -vereine; Volkshochschulen 2. Hochschulsport; Krankenkassen 3. Betriebliche Gesundheitsförderung; Sportvereine 	

Zuzüglich zur Anonymisierung der Transkripte und Einzelfalldarstellungen ist in den Einzelportraits darauf verzichtet worden, die regionale Zuordnung der Interviews kenntlich zu machen.

3.3.5 Validierungsverfahren

Angesichts der persönlichen Nähe der Forscherin zum Feld stellt sich aus der methodologischen Perspektive qualitativer Sozialforschung im besonderen Maße die Frage nach Objektivität bzw. Intersubjektivität der Ergebnisse als zentralen Gütekriterien der Forschung. Wie dargestellt (vgl. Kap. 3.2.3), wählt die Phänomenologie demgegenüber ein Vorgehen, das die Erfahrung der Forschenden systematisch miteinbezieht.

Gleichwohl sind Gemeinsamkeiten in den Positionen von qualitativer Sozialforschung und Phänomenologie zu erkennen: Es besteht Konsens, dass Objektivität nicht im Sinne einer quantitativen bzw. positivistischen Forschung verstanden werden kann, die versucht, die subjektive Betrachtungsweise der Forschenden durch Standardisierung zu eliminieren. Demgegenüber hat sich in der qualitativen Sozialforschung ein Verständnis von Objektivität im Sinne von Intersubjektivität bzw. interindividueller Zuverlässigkeit oder Nachprüfbarkeit etabliert (vgl. Lamnek, 2005, S. 172). Lamnek charakterisiert mit Bezug auf Kleinig diese Form von Objektivität als „emergentistisch“, indem sie sich im Prozess der Analyse entwickelt. Die subjektive Betrachtungsweise soll sich mit fortschreitender Analyse zu einer intersubjektiv nachvollziehbaren transformieren (vgl. ebd., S. 176f.). Besonders zuträglich hierfür gilt die Arbeit in Forschungsgruppen, die eine mehrperspektivische Interpretation der Ergebnisse ermöglichen.

Betrachtet man im Vergleich die Position von Schmitz (2002), lässt sich auch diese als emergentistisch einordnen. Objektivität ist für ihn in der phänomenologischen Methode und im Ethos der Forschenden selbst begründet. Methodisch wird aus seiner Sicht der Forscher durch die phänomenologische Revision verpflichtet, einen Sachverhalt „so lange durch Variation auf die Probe zu stellen [...], daß seine Behauptung Stichhaltigkeit gegen kritische Prüfung, also wissenschaftliche Objektivität“ (ebd., S. 37) erlangt. Objektivität basiert hiernach auf der Gesinnung des Wissenschaftlers als eines „besinnlich Prüfenden“ (ebd.). Den Anspruch auf eine Gruppenauslegung der Ergebnisse erhebt Schmitz nicht. Vielmehr sieht er die Forschenden in „einsame[r] Selbstbesinnung“ (ebd.) für die Entscheidung verantwortlich, was sie jeweils als Phänomene gelten lassen.

Unter den Rahmenbedingungen einer individuellen empirischen Forschung im Rahmen eines Qualifikationsvorhabens erscheint die Position von Schmitz realitätsnah. Gleichwohl wurden auf drei Ebenen Validierungen vorgenommen, um sich der intersubjektiven Nachvollziehbarkeit der Ergebnisse zu vergewissern:

- a. **Kommunikative Validierung der Einzelfalldarstellungen:** Die fallübergreifende Analyse gründet im Wesentlichen auf deskriptiv ausgerichteten Einzelfalldarstellungen zu den einzelnen Interviewpartner*innen (vgl. Kap. 3.4.1). Zur Erstellung der Einzelportraits dienten Exzerpte aus den jeweiligen Interview-Transkripten. Die Einzelportraits wurden, gemeinsam mit den Transkripten, an die Befragten gesendet, mit der Bitte, zu den Portraits Stellung zu nehmen bzw. gegebenenfalls Korrekturen vorzunehmen. Zentrale Frage war, ob der Zusammenschritt zutreffend das wiedergibt, was sie im Interview berichtet haben und ob sie sich hiermit zusammenfassend identifizieren können. Diese Rückkopplung beabsichtigte, Fehlverständnisse oder unzutreffende Gewichtungen aufzudecken. Die weit überwiegende Mehrzahl der Befragten stimmte dem eigenen Portrait zu, ohne dass Korrekturwünsche geäußert bzw. indem kleinere sprachliche Anpassungen gewünscht wurden. In drei Fällen waren einzelne Sätze oder Satzteile zu streichen bzw. einzelne Formulierungen zu ändern, um entweder ein höheres Maß an Diskretion oder persönlicher Identifikation zu erreichen. Über diesen Abgleich der Einzelfalldarstellungen hinaus, wurden mit zwei Interviewpartnern telefonische Gespräche über die Gesamtauslegung der Ergebnisse geführt. Hierbei standen insbesondere die Themen der Selbstkultivierung und der Lebenskunst sowie die Relevanz des leiblichen Spürens zur Diskussion.
- b. **Vorstellung der Studienergebnisse auf einer Bundestagung für Qigong und Taijiquan:** Eine zusammenfassende Darstellung der Ergebnisse erfolgte auf einer Tagung der Bundesvereinigung für Taijiquan und Qigong e.V. im Juni 2017.¹²⁸ Die Präsentation umfasste den Forschungsansatz, die identifizierten Kategorien sowie Grundzüge der im Fortlauf dieser Arbeit dargestellten Analyse.

¹²⁸ Die Bundesvereinigung für Taijiquan und Qigong e.V. war zuvor als „Taijiquan und Qigong Netzwerk Deutschland e.V.“ benannt. Unter diesem Namen wurde auch die Fachtagung noch angekündigt.

Die ausführliche Diskussion, von der Forscherin bewusst als Form einer szeneninternen Rückmeldung genutzt, zeigte Zustimmung zu den Auslegungen. Der Versuch, Taijiquan über die Folien von Lebenskunst und Leibphänomenologie zu erfassen, wurde zwar als ungewohnt aber passend wahrgenommen, um Anschluss an westliche Begrifflichkeiten und Diskurse zu finden.¹²⁹

- c. **Externe Validierung von Interviewführung und Ergebnissen:** Die beiden vorangestellten Verfahren der interindividuellen Überprüfung hatten den Nachteil, dass sie selbst-referentiell im Feld Taijiquan-Praktizierender verhaftet blieben. Um hierfür einen Ausgleich zu schaffen, wurde darüber hinaus eine externe Validierung durch drei studentische Hilfskräfte in der Sportwissenschaft (Universitäten Bayreuth bzw. Regensburg) vorgenommen. Diese besaßen jeweils keine persönlichen Erfahrungen und Vorkenntnisse im Taijiquan. Die drei Studierenden reflektierten in einem zweistufigen Prozess das Vorgehen der Forscherin:

1. *Überprüfung von Interviewführung und Exzerption:* Bei n = 12 nach dem Zufallsprinzip ausgewählten Interviews überprüften sie auf Basis der Transkripte, ob zum einen die Interviews durch die Forscherin „neutral explorativ“, das heißt nicht-direktiv geführt worden waren.

Zum anderen sichteten sie die Einzelfalldarstellungen, inwiefern diese die Inhalte der Interviews falladäquat, d.h. ausgewogen und unverzerrt, wiedergaben. Wichtig erschien der Einbezug auch relativierender Aussagen zum Taijiquan sowie gegebenenfalls negativer Erfahrungen der Befragten. Nach Rückmeldung der Studierenden waren relativierende Einschätzungen ausreichend abgebildet. Zum Teil regten sie an, einzelne positive Effekte, die dem Taijiquan von den Befragten zugeschrieben waren, zu ergänzen.

2. *Validierung der Analyse:* In einem zweiten Schritt erstellten die Studierenden jeweils eine eigene Kurzanalyse auf Basis aller Einzelfalldarstellungen. Dabei sollten sie ihr persönliches Verständnis von Taijiquan auf Basis der Einzelfalldarstellungen sowie der bearbeiteten Transkripte erläutern sowie wesentliche Erfahrungsbereiche der Befragten herausarbeiten. Die Analysen der Studierenden stimmten in hohem Maße mit der Auslegung der Forscherin überein. Lediglich die Gliederung der Erfahrungsbereiche folgte bei den Studierenden partiell eher „klassischen westlichen Kategorien“,¹³⁰ während sich die Forscherin bemühte, Zuschnitte zu finden, die möglichst ganzheitlich an den Erfahrungen der Praktizierenden bleiben.

¹²⁹ Von westlichen Autor*innen erstellte Fachpublikationen zum Taijiquan reflektieren meist ausführlich die philosophisch-kulturellen Hintergründe des Taijiquan. Sie tragen in dieser Form zum vertieften Verstehen der Bewegungspraxis bei, zugleich fehlt aber die kommunikativ-diskursive Anschlussfähigkeit an westliche Begrifflichkeiten und wissenschaftliche Konzepte. Aus der in dieser Untersuchung herangezogenen Literatur, vgl. insbesondere die Arbeiten von Anders (2007), Schmid (2002) und Wagner (2014) sowie auch die wissenschaftlich differenzierten Analysen von Engelhardt (1981) und Landmann (2005). Interkulturelle Verknüpfungen bzw. Vergleiche finden sich bei Linck (2011, 2013) sowie Jullien (2006) und Rappe (u.a. 1995), konzentrieren sich jedoch nicht auf Taijiquan.

¹³⁰ Z.B. in der Unterscheidung von körperlichen und geistigen Effekten.

3.4 Darstellung der Ergebnisse

In diesem Kapitel sind zunächst die 20 Einzelfälle vorgestellt (Kap. 3.4.1). Hieraus wird eine Übersicht über die identifizierten Kategorien und Erfahrungsbereiche gewonnen sowie ein Ausblick auf die Themen, die sich in der hermeneutischen Arbeit für die Forscherin aus den gewonnenen Ergebnissen ergaben (Kap. 3.4.2).

3.4.1 Einzelfalldarstellungen

In diesem Abschnitt bereiten Einzelfalldarstellungen zu den 20 geführten Interviews eine deskriptiv ausgerichtete Basis für die Analyse. Ziel der Darstellung ist, einen Nachvollzug des empirischen Materials zu ermöglichen, bevor abstrahierende Kategorien einzuführen sind.

Wie im vorhergehenden Kapitel angesprochen, wurden für die Einzelfallportraits zunächst die einzelnen Transkripte inhaltsanalytisch ausgewertet. In der Folge galt es, zentrale Themen und Aussagen der Befragten jeweils zu exzerpieren und strukturiert aufzubereiten.

Die Struktur der Portraits orientiert sich an den im Leitfaden fixierten Themen der Interviews, d.h. neben sozio-demographischen Angaben sind Taijiquan-Praxis und -Verständnis der Befragten wiedergegeben sowie zentrale, dem Taijiquan zugeschriebene Effekte. Die sogenannten „Erfahrungszuschnitts“ zielen darauf ab, die attribuierten Effekte vor dem Hintergrund der jeweiligen persönlichen Situation der Befragten zu illustrieren. Im Bemühen, für den jeweiligen Einzelfall Charakteristisches herauszuarbeiten, ist nicht intendiert, die jeweils dem Taijiquan zugeschriebenen Effekte *vollständig* abzubilden. Zum Teil wird in der fallübergreifenden Analyse (Kap. 6) noch auf weitere Erfahrungsschilderungen zurückgegriffen.

Zusammenfassend lassen sich die Portraits als strukturierte Materialsammlungen zu den einzelnen Fällen verstehen. Zitate mit Originalformulierungen der Befragten sollen ermöglichen, erfahrungsnahe wie auch szenetypische Begrifflichkeiten für die Analyse zu gewinnen.

Auf Kommentierung oder analytische Einordnung der Einzelfälle in die Gesamtstichprobe wurde verzichtet. Es sollen zunächst die Einzelfälle zur Geltung kommen. Vergleiche zwischen den Fällen sind insbesondere Gegenstand von Kapitel 6.3 der Analyse.

Die Einzelfälle sind durch die Zuordnung von Buchstaben (A bis T) zu den einzelnen Interviewpartner*innen gekennzeichnet. Hierbei erfolgte die Buchstabenzuordnung und damit auch die Anordnung der Interviews weitgehend nach dem Zufallsprinzip – mit zwei Ausnahmen: Die vier Interviews aus der explorativen Vorphase der Studie sind an den Anfang der Liste gestellt (Interviews A bis D). Interview T hebt sich aus Sicht der Forscherin aus der Stichprobe ab, weil die Teilnehmerin nur wenig positive Erfahrungen mit Taijiquan verbindet. Dieses Interview findet sich am Ende der dargestellten Fallportraits.

Interview A: „Im Prinzip lässt mich das Taiji eigentlich nie los“

Tab. 2. Interviewpartnerin A

Geschlecht	Weiblich
Alter bei Interview	52 Jahre
Übungsdauer	Ca. 28 Jahre
Einstiegsmotiv	„Suche nach Ruhe und Konstanz und Gelassenheit“ (Int. A, S. 8)
Praxis bei Interview	Für sich alleine, nach dem eigenen Bedürfnis; im Unterricht mit Schülern; besuchte früher regelmäßig, heute gelegentlich Kurse des Lehrers
Beruf / soz. Status	Selbstständig (Heilberuf)
Taijiquan-Lehrtätigkeit	Einbindung in die eigene Berufstätigkeit (Unterricht in der eigenen Praxis und für andere Träger)
Hermeneutik Taijiquan	„Lebensgestaltung, Lebensentwicklung, Lebensfreude“ (Int. A, S. 21)

Attribuierte Effekte Interviewpartnerin A (Interviewmitschrift):

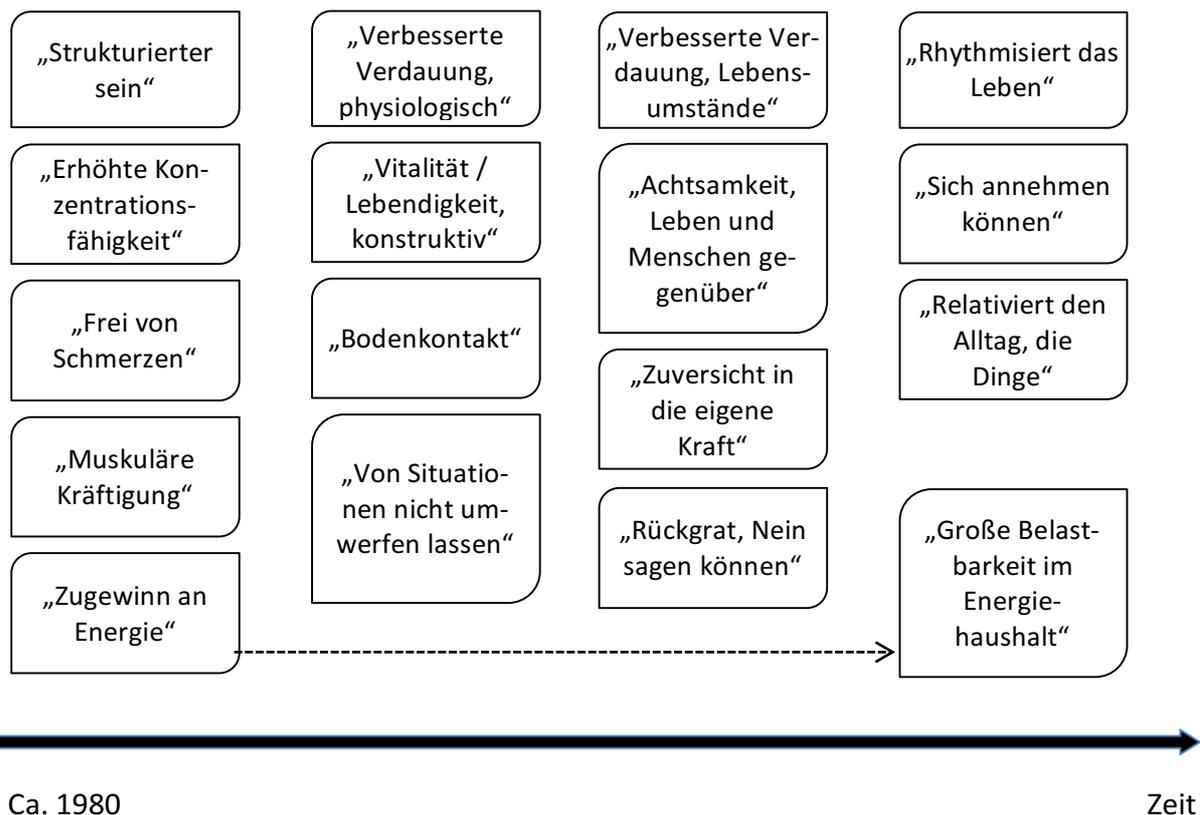


Abb. 3. Attribuierte Effekte Int. A

Erfahrungszuschnitt

Interviewpartnerin A fühlte sich im Alter von „24 ziemlich erschöpft. Ich konnte abends nach 8 Uhr, nach 9 Uhr kein vernünftiges Buch mehr lesen, weil ich einfach müde war. Und dann dachte ich, das kann doch nicht sein, dass ich schon total ausgepowert bin.“ (Int. A, S. 1).

Auf der Suche nach einer ruhigen Bewegungspraxis kam sie zum Taijiquan und nahm spontan eine Verbesserung ihrer Situation wahr.

„Und zwar war die Erfahrung so frappierend gut, [...] 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 [...] ich habe gemerkt: Ich komme zu Kräften.“ (Ebd., 1f.).

Fortan beschäftigte sie sich kontinuierlich mit Taijiquan. Sie besuchte Kurse, übte privat mit anderen Praktizierenden, erwarb theoretisches Wissen und bezog sukzessive Verfahren der sog. Traditionellen Chinesischen Medizin in ihre berufliche Arbeit ein. Zum Zeitpunkt des Interviews beschreibt sie Taijiquan als ihr Leben durchdringend: „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.“ (Ebd., S. 14).

Sie beschreibt, wie sie ihren Alltag, auch den beruflichen, zunehmend in ihrem eigenen Rhythmus gestaltet hat. Hierin ist auch das Üben eingebettet, das für sie zu einem Bedürfnis geworden ist:

„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. [...] eine Woche konnte ich mal nicht so üben und habe mir auch keine Zeit genommen dafür, und da wurde ich unzufrieden. Eine starke Unzufriedenheit, weil dann der Körper so sperrig war, als wenn man was anhat, das irgendwie zu klein ist, zu eng geworden ist. Also das körperliche Empfinden ist unsympathisch dann.“ (Ebd., S. 12f.).

Besonderen Wert legt sie darauf, Phasen des Nicht-Tuns in den Lebensvollzug zu integrieren. Sie beschreibt, „dass ich gerne Lücken habe in meinem Leben, wenn mal gerade nichts passiert. [...] Und in dieser Lücke fühle ich mich total wohl. [...] Was ja vielen Leuten Angst macht [...]. Ich betone dann immer, wie konstruktiv für mich so eine Lücke ist.“ (Ebd., S. 2f.).

Sie schreibt dem Praktizieren vielfältige Effekte zu, wobei sie in die Eingangsphase ihrer Übungsbiographie vor allem Wirkungen einordnet, die sie als „körperlich“ beschreibt: „Das Körperliche war eigentlich am schnellsten.“ (Ebd., S. 18). Hierbei beschreibt sie, dass sich Wirkungen, die sie zunächst leibkörperlich wahrgenommen hat, in Alltagsvollzüge übertragen: „Das kann man auch immer übertragen, also körperliche Verdauung und Verdauung der Lebensumstände. Also das geht so Hand in Hand.“ (Ebd., S. 15). So beschreibt sie beispielsweise eine muskuläre Kräftigung von Rücken, Becken und Beinen sowie eine Verbesserung des Bodenkontaktes. Korrespondierend hierzu sieht sie Wirkungen auf das eigene Verhalten: „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.“ (Ebd., S. 14f.).

Sie verspürt sukzessive eine Zunahme an Lebenskraft. „Im Vergleich zu früher habe ich heute einen enormen Energiegewinn“ (ebd., S. 8). „Ich fühle mich jetzt wacher, aufmerksamer und vitaler als mit 25.“ (Ebd., S. 15).

Im Umgang mit Anderen erlebt sie sich als präsenter und spürfähiger. So berichtet sie, „dass ich eine größere Präsenz habe, beim einen oder anderen. Und auch die Energien des anderen besser spüren [kann] beim Arbeiten.“ (Ebd., S. 14).

Zudem beschreibt sie einen allgemeinen Zugewinn an Achtsamkeit, „mehr das Leben zu nehmen wie es ist, zu gucken wie ist es, also [...] achtsamer zu sein, dem Leben und den Mitmenschen gegenüber.“ (Ebd., S. 15). Als Beispiel führt sie andere Reaktions- und Verhaltensweisen in sozialen Interaktionen an, z.B. in der Lösung von Konflikten:

„Und da sage ich halt heute, wenn ich mit anderen zusammen bin, entweder ‚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‘, und mache das, ohne dass mich das belastet. [...] Halt eben eine andere Vorgehensweise, ganz pragmatisch auch, dass es nicht so schlimm ist. [...] Ich kann es aber auch besser thematisieren. Wenn ich merke, jemand missbraucht meine Zeit, [...] dann benenne ich das immer. Ich habe da auch mehr Mut gekriegt. [...] Und dass es nicht unbedingt etwas mit mir zu tun hat, warum jetzt was gerade so sich entwickelt. Das finde ich eine gute Situation, dass ich das erkenne. 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.“ (Ebd., S. 16f.).

Interview B: „Außensachen [...] haben mich dann nicht im Griff“

Tab. 3. Interviewpartnerin B

Geschlecht	Weiblich
Alter bei Interview	53 Jahre
Übungsdauer	Ca. 8 Jahre
Einstiegsmotiv	Aufgrund von Kniegelenksschmerzen, als „eine Art Krankengymnastik“ (Int. B, S. 2)
Praxis bei Interview	Ein wöchentlicher Termin in einer Übungsgruppe für Taijiquan; zusätzlich alleine unregelmäßig (nachts, in den Alltag integriert oder im Urlaub)
Beruf / soz. Status	Verbeamtet
Taijiquan-Lehrtätigkeit	Keine
Hermeneutik Taijiquan	„Ein Mittel, [...] so viel eigenen Raum um mich selber herum aufzubauen, dass diese Fremdeinflüsse keine negative Wirkung entfalten können.“ (Int. B, S. 17)

Attribuierte Effekte Interviewpartnerin B (Interviewmitschrift):

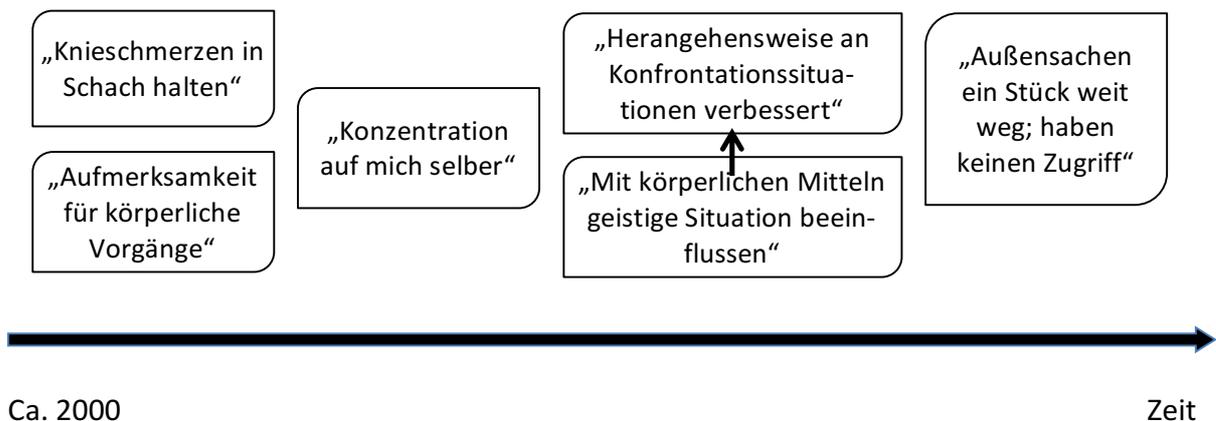


Abb. 4. Attribuierte Effekte Int. B

Erfahrungszuschnitt

Interviewpartnerin B hat auf Anraten einer Freundin aus gesundheitlichen Gründen mit dem Üben von Taijiquan begonnen. Persönlich hatte sie zuvor keinen Bezug zu meditativen Praktiken und ostasiatischer Bewegungskultur; „Meditation und so Zeug – überhaupt nichts mit am Hut, eigentlich.“ (Int. B, S. 2). Gleichwohl ist sie beim Taijiquan geblieben, wobei sie dies auch auf den Unterrichtsstil der Kursleiterin zurückführt: „Die hat das immer eher auf den Boden der Tatsachen gestellt. [...] Ich hatte eher mit so etwas [...] nicht ganz fassbar Vergeistigtem vielleicht gerechnet. Und ich fand, es war aber überhaupt nicht so. Darüber habe ich mich immer gewundert.“ (Ebd., S. 4).

Die Knieprobleme verloren für sie relativ bald an Bedeutung. Sie machte die Erfahrung, „dass ich diese Knieschmerzen eigentlich damit eher in Schach halte.“ (Ebd., S. 12). Die Wirkungen, die sie dem Taijiquan zuschreibt, liegen für sie auf anderen Ebenen: „Das, was ich davon profitiere, hat sich vollkommen von dem weg entwickelt, was ich [...] gedacht habe.“ (Ebd., S. 11).

Sie beschreibt, wie die Instruktionen der Kursleiterin ihre „Aufmerksamkeit für körperliche Vorgänge“ (ebd., S. 5) schärfen und sie beginnt, Verhaltensroutinen im Alltag zu reflektieren und zu korrigieren.

„Und das ist mir dann manchmal aufgefallen im Auto. Wenn ich im Auto saß und dann so das Steuer habe, dass ich immer schon da vorne bin und auch mit allem, was ich denke, immer schon bei der einen Tätigkeit mir die nächste überlegt habe. [...] wenn ich mich ins Auto gesetzt habe, hast du überhaupt keine äußerliche Veränderung gesehen, aber ich bin (mit der Aufmerksamkeit) von meinen Händen zurück, ich bin dahin, wo ich [war].“ (Ebd.).

Chronologisch betrachtet, erlebt sie als weiteren Effekt eine selbstgerichtete Aufmerksamkeit, eine „Konzentration auf mich selber“ (ebd., S. 10), die sie zugleich mit einem aktiven Tun verbindet: „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“ (ebd.). Im Vergleich zum Sport reizt sie dabei das Ruhige und Konzentrierte am Taijiquan.

Darüberhinaus setzt sie Taijiquan gezielt ein, „in schwierigen Situationen“ (ebd., S. 6), vor allem in sozialen Interaktionen, denen sie mit intensivem Üben der Formen oder einem bewussten Sich-Hinstellen begegnet:

„Ja, 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, und – ja, dass ich mich nicht vom Gegenüber so wegziehen lasse. Also das was wir in dieser Partnerübung immer machen.“ (Ebd., S. 9).

Neuartig an dieser Form der Selbstinstruktion erscheint ihr deren leiblicher Gehalt,

„mit körperlichen Mitteln praktisch meine geistige Situation in dem Moment zu beeinflussen. [...] Und 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 oder irgendwas 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).

Vorübergehend schafft sie es, im Alltag Situationen herzustellen, „in denen Fremdeinflüsse total abnehmen. Also praktisch eine Verschiebung von diesen Fremdeinflüssen zu Selbstwahrnehmung oder so irgendwas. Also sonst – würde ich sagen – Fremdeinflüsse haben bei mir immer Vorrang.“ (Ebd., S. 12). Beispiel ist für sie das Autofahren, wo sie unter bewusstem Einsatz von Prinzipien des Taijiquan andere Interaktionsformen mit anderen Autofahrern einübt: „Du lässt den in seine eigene Kraft fallen, du lässt praktisch seine Kraft an dir vorbeischießen. Und das ist so eine Vorstellung, die ich dann habe“ (ebd., S. 13).

Interview C: „Es hat innerlich sortiert irgendwie“

Tab. 4. Interviewpartnerin C

Geschlecht	Weiblich
Alter bei Interview	Anfang 60
Übungsdauer	18 Jahre
Einstiegs motive	Suche nach einem passenden Sport-/Bewegungsangebot; Taijiquan als Kombination aus Bewegung und Sich-selbst-bewusst-Werden
Praxis bei Interview	Zwei wöchentliche Termine in einer Übungsgruppe für Taijiquan bzw. mit einer ehemaligen Kollegin; zusätzlich alleine am Morgen, täglich mit Ausnahmen
Beruf / soz. Status	Im Ruhestand; vormals angestellt
Taijiquan-Lehrtätigkeit	Keine
Hermeneutik Taijiquan	„eine Lebensform [...] hat was in die Richtung.“ (Int. C, S. 12)

Attribuierte Effekte Interviewpartnerin C (Interviewmitschrift):

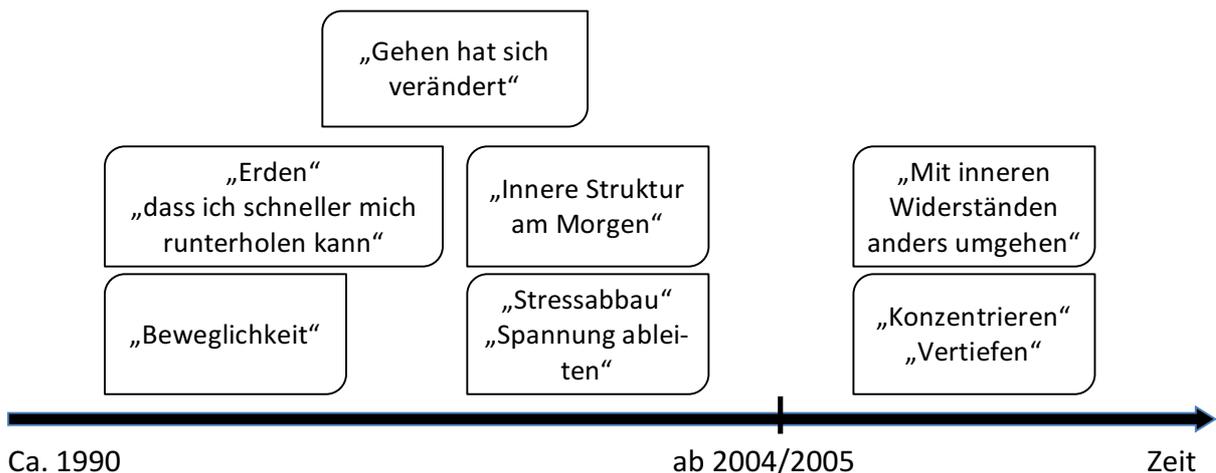


Abb. 5. Attribuierte Effekte Int. C

Erfahrungszuschnitt

Interviewpartnerin C hat durch eine Maßnahme der betrieblichen Gesundheitsförderung Taijiquan kennengelernt und nahm anschließend privat Unterricht. Sie übt auch heute noch regelmäßig in einer Gruppe unter Anleitung.

Sie schätzt am Taijiquan vor allem das „Beibehalten einer gewissen Beweglichkeit, innerlich, wie äußerlich“ (Int. C, S. 12) sowie die „Unabhängigkeit von anderen [...]. Da kann ich etwas alleine machen, und mir alleine etwas guttun und holen.“ (Ebd.).

Wirkungen wurden von ihr im Berufsalltag erlebt wie auch – heute noch immer – im Privaten.

Im beruflichen Kontext beschreibt Interviewpartnerin C vor allem die gespürte Erfahrung einer „inneren Struktur“ nach dem morgendlichen Üben: „Ich kam mit einer Struktur hin, die nicht unbedingt die Rolle war, aber eine Struktur. [...] Es hat innerlich sortiert irgendwie

(lacht). Also wie so ein Baum rechts und links, und Ausrichtung und – ich fand das gut.“ (Ebd., S. 8). Damit einhergehend, war sie in der Lage, freundlich auf Abstand zu ihren Klienten zu bleiben:

„Die Leute haben mich nicht so bedrängt. [...] ich habe nicht erst dafür sorgen müssen, dass ich [...] Distance aufbaue [...]. Ich habe zusammengearbeitet mit (beschreibt verschiedene Patientengruppen) und viel was dazwischen war. Und die haben *per se* oft eine Distanceschwäche auch gehabt [...]. Da konnte ich auch viel klarer und schneller sagen: ‚Jetzt setzen Sie sich gerade nochmal hin!‘ Und konnte das auch sehr freundlich sagen und musste nicht muffig werden [...] Also da hat mir dann Taiji geholfen. Ich habe es auch anders hingekriegt, aber es war schwieriger. Ich habe mehr Energie gebraucht.“ (Ebd., S. 9f.).

An leiblich gespürten Wirkungen beschreibt sie weiterhin die Erfahrung eines inneren Sinkens auf die Körpermitte hin: „Ja, früher fand ich das schon spannend, dieses Merken, so als ob man innerlich zunehmend tiefer sackt. Das fand ich schon sehr spannend. Also so dieses Im-Becken-sein-Können“ (ebd., S. 11).

Auch in ihren Gewohnheiten und ihrem Verhalten nimmt sie eine Veränderung wahr, die sie mit dem Begriff des „Erdens“, einer Form einer Untenakzentuierung, beschreibt:

„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.“ (Ebd., S.3).

Heute empfindet sie sich zusammenfassend als selbstzentrierter und leibbewusster: „Also, [...] man ist mehr bei sich, also nicht so durch diesen ganzen Firlefanz abgelenkt, mehr körperlich, (Pause) nicht so kopfig, [...] körperbewusster.“ (Ebd., S. 13).

Interview D: „Ruhe mehr in mir selbst“

Tab. 5. Interviewpartner D

Geschlecht	Männlich
Alter bei Interview	52 Jahre
Übungsdauer	20 Jahre
Einstiegsmotiv	Suche nach einer Verbindung aus Meditation und Bewegung
Praxis bei Interview	Einmal wöchentlich; in einer Übungsgruppe für Taijiquan; gelegentlich zusätzlich alleine, im Urlaub oder im Freien
Beruf / soz. Status	Selbstständig (Heilberuf)
Taijiquan-Lehrtätigkeit	Kein offizieller Unterricht; gelegentlich Anleitung von Patienten
Hermeneutik Taijiquan	Verbindung aus etwas Körperlichem, Festen, Stablen mit etwas Ruhigem, Meditativen (Bild eines Berges im See)

Attribuierte Effekte Interviewpartner D (Interviewmitschrift):



Abb. 6. Attribuierte Effekte Int. D

Erfahrungszuschnitt

Interviewpartner D übt seit 20 Jahren regelmäßig wöchentlich in Gruppen, zumeist unter Anleitung eines Lehrers bzw. einer Kursleiterin. Die fließend-harmonischen Bewegungen einer praktizierenden Frau hatten eingangs sein Interesse an Taijiquan geweckt.

Taijiquan steht für ihn zwischen den Polen Meditation und Sport, indem es Meditation mit Bewegung verbindet. Hierdurch reichert es für Interviewpartner D seine vorhergehende Praxis der Transzendentalen Meditation um den Aspekt der Bewegung an.

Auch aufgrund der langen Übungsdauer ist sich Interviewpartner D nicht immer sicher, welche Effekte er genau dem Taijiquan zuordnen kann: „Die Zeiten ändern sich und man selber [ändert] sich auch mit.“ (Int. D, S. 6).

Die zugeschriebenen Wirkungen werden von ihm vor allem auf den Arbeitsalltag in der Praxis bezogen. Hier erlebt er sich als „ruhiger“ und „stabiler“ (ebd., S. 6): „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“ (ebd.). Darüber hinaus erwähnt er Erfahrungen im Privatleben, vor allem das Empfinden einer inneren Zufriedenheit.

Zudem beschreibt er ein „In-sich-selbst-Sein“, das für ihn leiblich spürbar wird als ein Verweilen des Bewusstseins im Bauchraum, „nicht nur im Kopf zu sein, sondern im Bauch zu sein.“ (Int. D., S. 8). Das Gefühl hat sich aus dem Üben heraus verstetigt und ist für ihn auch im Alltag abrufbar:

„Und ich kann das aber inzwischen besser auch einfach mal [...] wieder herholen, auch wenn ich nicht übe. Also das ist einfach näher oder greifbarer geworden. [...] das Gefühl zurückholen wie bei der Stehübung – so dieses Sich-im-Stehen-Hinsetzen. Und das ist bei mir so mit diesem Bauchgefühl verbunden. [...] ich kann einfach das Gefühl so fühlen. [...] ich spüre dann schon irgendwie die Verbindung hier so in die Beine hinein.“ (Ebd., S. 8f.).

Interviewpartner D verfolgt in der Praxis des Taijiquan keine konkreten Lernziele, sieht jedoch offenen Raum für Entwicklungen: „Das finde ich eines der erstaunlichsten Dinge am Taiji, dass selbst nach 20 Jahren sich immer noch irgendwas entwickelt. Oder mehr denn je.“ (Ebd., S. 5).

Interview E: „immer mehr zu sich selbst kommen in den verschiedensten Ausprägungen und Facetten, die man selbst eben hat als Charakter“

Tab. 6. Interviewpartner E

Geschlecht	Männlich
Alter bei Interview	30 Jahre
Übungsdauer	Ca. 10 Jahre, mit einer Vorphase von 4 bis 5 Jahren
Einstiegsmotiv	Anraten einer Physiotherapeutin, aufgrund einer Skoliose
Praxis bei Interview	Regelmäßig täglich für sich alleine, häufig mehrstündig; im Unterricht mit Schüler*innen; besucht regelmäßig Kurse bei seinem Hauptlehrer wie auch anderen Lehrern
Beruf / soz. Status	Angestellt
Taijiquan-Lehrtätigkeit	Unterrichtet einzelne Schüler; selbstorganisiert
Hermeneutik Taijiquan	„das innere energetisch-spirituelle Wachstum, verbunden mit einem [...] Völlig-in-der-Welt-Stehen“ (Int. E, S. 11)

Attribuierte Effekte Interviewpartner E (Interviewmitschrift, Auszug):

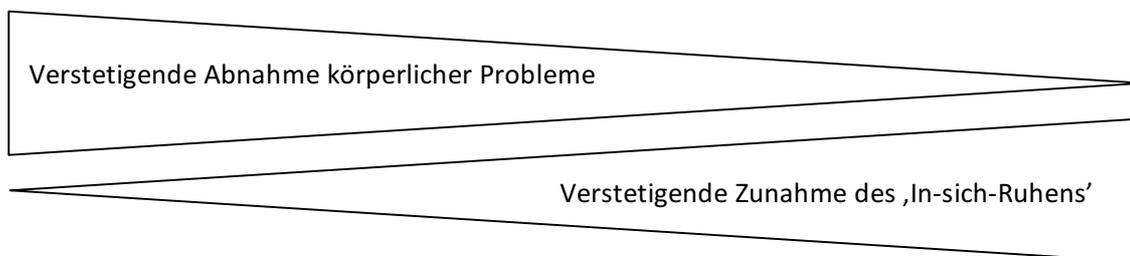


Abb. 7. Attribuierte Effekte Int. E

Erfahrungszusammenschnitt

Interviewpartner E nahm in seiner Jugend auf Anraten einer Physiotherapeutin die Praxis des Taijiquan auf, wobei er diese zunächst als Form der Entspannung und Meditation verstand. Durch den Kontakt mit seinem heutigen Hauptlehrer entwickelte er das Verständnis, dass Taijiquan weitreichende Wirkungen hat, „dass es eben nicht nur für die Gesundheit ist, sondern dass es wirklich zutiefst die gesamte menschliche Entwicklung von der Kampfkunst über die Meditation, über die Gesundheit“ (Int. E, S. 1) umfasst. Diese Erkenntnis bewog ihn, sich dezidiert der Praxis des Taijiquan zu widmen. Seither übt er intensiv und zeitlich umfassend auch für sich alleine. „Und das stand immer [...] als Ideal sozusagen, das Taiji möglichst weit für mich zu entwickeln mit allen seinen vielen Facetten.“ (Ebd., S. 3).

Ein weiterer Antrieb war für ihn, die positiven leiblichen Wahrnehmungen, die für ihn mit dem Üben einhergingen, zu verstetigen:

„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.“ (Ebd., S. 4).

Das Taijiquan hatte fortan strukturierenden Einfluss auf sein Leben, indem er dem Üben genug Raum gab und beispielsweise die Wahl seines Studienfaches und das Studienleben entsprechend gestaltete.

Über die Jahre nimmt er vielfältige Effekte auf unterschiedlichen Ebenen wahr, wobei er die Zusammengehörigkeit der leiblichen und mentalen Erfahrung betont: Je „körperlich zentrierter und bei mir selbst ich bin - umso mehr bin ich das auch wieder geistig.“ (Ebd., S. 8). Die Verbundenheit dieser Ebenen erlebt er auch in der gespürten Erfahrung eines „In-sich-selbst-Ruhens“: „Das ist nicht nur eine mentale Komponente, das hat auch eine ganz klare körperliche Komponente. Das lässt sich nicht so trennen.“ (Ebd., S. 7). Mit dem umfassenden „In-sich-selbst-Ruhens“ verbindet er wiederum soziale Effekte:

„Das hilft mir ungemein im Kontakt mit anderen Menschen, weil ich mich plötzlich nicht mehr bedroht fühle von ihnen, im Sinne von: 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 wollten, gesehen habe, [und] immer mehr mich gefragt habe: ‚Was will ich eigentlich mit meinem Leben?‘ – und dann aber auch wieder festgestellt habe, aus diesem Zustand heraus kann ich so viel harmonischer mit den Menschen interagieren.“ (Ebd., S. 7).

Früher war er mit gesundheitlichen Problemen konfrontiert, wie Rückenbeschwerden und Migräne sowie einer Tendenz zur Verausgabung seiner Kräfte. Damals „habe ich einfach mich [...] verausgabt, mich ziemlich dabei selbst verloren [...], aber es erst dann gemerkt, wenn ich völlig schon im freien Fall war und [...] unten am Boden angekommen bin.“ (Ebd., S. 5). Mithilfe der Praxis hat er gelernt, Spannungsschmerzen zu lösen und „besser mit meinen Kräften hauszuhalten, mit meiner Energie hauszuhalten“ (ebd.). Mithilfe einer bewussteren Selbstwahrnehmung gelingt es ihm heute, seinen Alltag in einem für ihn passenden Rhythmus zu gestalten: „dass ich in meinem Körper fühle: Wann bin ich aufnahmebereit, wann bin ich nicht aufnahmebereit, wann will ich mich eigentlich bewegen, wann will ich eigentlich schlafen und wann ist mein Kopf frei?“ (Ebd., S. 4). Dies verhalf ihm auch dazu, sein Studium effizient zu absolvieren: „seine eigenen Ressourcen managen, sich auf Lerneff-

fektivität, Optimierung trimmen. Da hat mir das Taiji und die Meditation wahnsinnig viel gebracht.“ (Ebd., S. 7).

Heute nimmt er sich als körperlich wesentlich belastbarer wahr, denn „einerseits ist mein Energiespeicher viel größer als früher, und andererseits kenne ich den Speicherstand wie er gerade ist, viel-viel besser als früher.“ (Ebd., S. 13).

Die Besonderheit des Taijiquan gegenüber anderen leiblichen Praktiken sieht er in der Kombination aus Kampfkunst, Meditation und Leibwahrnehmung.

Dabei besitzt das Taijiquan auch durch die Bewegungsprinzipien des geerdeten Stehens und den Aspekt der Selbstverteidigung für ihn lebenspraktische Bedeutung. „Physisch gut zu stehen heißt eben halt auch einfach psychisch gut zu stehen, mental gut zu stehen.“ (Ebd., S. 3).

Durch das Vermögen, sich körperlich zu schützen, entsteht für ihn die Möglichkeit, sich Lebensherausforderungen anders stellen zu können:

„Dadurch dass ich lerne, mich körperlich zu verteidigen, dadurch muss ich körperlich keine Angst haben. [...] Und wenn diese Ängste weggefallen sind, wenn ich mich [...] [dann] mit dem ganzen Meditativen, Spirituellen, [...] usw. beschäftige, dann hat das immer noch so eine ganz klare Verbindung [...] zu der Realität, in der wir hier leben.“ (Ebd., S. 8).

Vor diesem Hintergrund gehört auch das Wettkämpferische mittlerweile für ihn zum Taijiquan, als „ein weiteres Lernfeld und gleichzeitig ein weiterer Prüfstein für das, [...] was ich entwickle, was ich kann, auf einer ganz körperlichen Ebene, aber eben auch für das Geistige.“ (Ebd.).

Interview F: „Ich weiß, wo meine Grenzen sind, mittlerweile“

Tab. 7. Interviewpartner F

Geschlecht	Männlich
Alter bei Interview	60 Jahre
Übungsdauer	25 Jahre
Einstiegsmotiv	Auf Anraten seines Karatelehrers
Praxis bei Interview	Tägliche Praxis für sich alleine (in Verbindung mit Karate); beim Unterrichten von Gruppen; besucht regelmäßig Fortbildungen seines Lehrers
Beruf / soz. Status	Angestellt
Taijiquan-Lehrtätigkeit	Unterricht in zwei Vereinen
Hermeneutik Taijiquan	„Eine Arbeit an sich mit einem Mittel, mit einem Hilfsmittel, und das ist halt Karate oder Taiji. Und Taiji ist ein intensiveres Mittel als das andere, weil das Karate sehr körperlich ist. Taiji ist auch mit Hirn.“ (Int. F, S. 19f.)

Attribuierte Effekte Interviewpartner F (Interviewmitschrift):



Abb. 8. Attribuierte Effekte Int. F

Erfahrungszusammenschnitt

Interviewpartner F begann nach einer 17-jährigen Karatelaufbahn auf Anraten seines Lehrers mit der Praxis des Taijiquan und übt heute beide Kampfkünste aus.

Von Beginn an half ihm Taijiquan, Bewegungen, Bewegungsausführung und körperlich-leibliche Vorgänge im Karate zu reflektieren und anzureichern:

„Wenn Sie Karatewissen haben, jetzt wie Kiai z.B. oder all diese Sachen – und Sie machen jetzt Bauchatmung und Taoatmung [...] Diese Dinge zu vermischen oder zu schauen, warum ist denn das eine so und das andere so. Oder was mache ich denn eigentlich im Karate für eine Atmung?“ (Int. F, S. 3).

Diese Reflexion ermöglicht es ihm, Bewegungsabläufe technisch zu optimieren: „Und da versuche ich dann, [...] zu perfektionieren in Anführungszeichen [...], z.B. wie die Stellung der Füße [...] dafür verantwortlich ist, was oben passiert.“ (Ebd., S. 4). Er beschreitet dabei einen Weg eines leiblich spürenden Erforschens: „Ich bin ständig am Erforschen. Oder wie passt die Atmung zu meiner Bewegung? Warum atme ich jetzt ein?“ (Ebd., S. 5).

An Beispielen veranschaulicht er, dass durch die Übertragung von Bewegungsprinzipien aus dem Taijiquan das Karate gesundheitlich schonender und effektiver werden kann.

„Im Karate [...] – Shotokan machen wir – da ist also die Streckung zum hinteren Bein sehr wichtig. [...] bis man das festgestellt hat, dass das gestreckte hintere Bein die Ursache von allen Kreuzschmerzen [ist]. [...] und die (Karateka) verstehen z.B. gar nicht, warum sie sehr langsam sind, weil ein gestrecktes Bein musst du erstmal wieder beugen, dass es sich bewegen kann. Und im Taiji war das nie der Fall. Man steht immer mit leicht gebeugtem Bein, und kann sofort wieder woanders hin.“ (Ebd., S. 6f.).

Rückblickend bezeichnet er sich selber als sehr offensiven Karate-Kämpfer, der auch gesundheitliche Beeinträchtigungen aus der Praxis mitgenommen hat: „Aber ich habe natürlich auch viel kaputt gemacht an mir, [...] alles – aber unwissend – kaputt gemacht.“ (Ebd., S. 14). Durch die Hinzunahme des Taijiquan hat er gelernt, seine Grenzen bewusster wahrzunehmen. „Ich habe nur gelernt, dass ich eigentlich mehr auf mich aufpassen muss, dass ich mich mehr beobachten muss [...]. Und das habe ich im Karate einfach mehr durch Kraft wettgemacht.“ (Ebd., S. 9). Entsprechend passt er die Bewegungen heute bewusster an seine Ressourcen an: „Ich mache es nicht mit so viel Kraft oder nicht in dieser Bewegungsamplitude, die die anderen machen müssen. Also ich weiß, wo meine Grenzen sind, mittlerweile.“ (Ebd., S. 17).

Das Karate verändert sich hierdurch für ihn, indem es weniger verletzungsträchtig wird, aber auch mit Traditionen bricht. „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.“ (Ebd., S. 11).

Im Umgang mit anderen Menschen schreibt er dem Taijiquan zu, dass er diesen heute mit mehr Toleranz und Akzeptanz begegnet: „Viel mehr Toleranz [...] auch Akzeptanz, diese Dinge einfach auch wahrzunehmen und zu sagen: ‚Die Menschen sind so.‘ Es sind nicht alle, sagen wir mal, bestens ausgerüstet für das Leben.“ (Ebd. S. 16).

Er unterscheidet die beiden Kampfkünste mit den Worten „hart“ und „weich“. Diese Unterschiede spiegeln sich für ihn auch in der Übungsatmosphäre. „Im Taiji wird bei mir gelacht im Training, da reden die Leute miteinander, machen auch mal Quatsch – [...] es ist einfach eine lockere Atmosphäre. Im Karate bringst du das fast nicht hin, eine lockere Atmosphäre.“ (Ebd., S. 7).

Zum Verlauf seiner Kampfkunstlaufbahn überlegt er: „Wer weiß, was passiert wäre, wenn ich erst das Weiche gelernt hätte. [Dann] hätte ich vielleicht nie das Harte gemacht.“ (Ebd., S. 10). Den Weg, den er gegangen ist, beschreibt er als schwieriger, denn „es ist für einen, der von der harten Kampfkunst kommt, sehr schwer, die Verbindung zu finden, dass eben das Weiche das Schlaue ist.“ (Ebd., S. 1).

In der Altersphase, in der er mit dem Karate begonnen hatte, empfand er eine harte Kampfkunst für sich selbst als passend: „Als ich 19/20 war, da war das schon noch wichtig, dass wenn du halt irgendwo warst, [dass] die dich alle in Ruhe gelassen haben.“ (Ebd., S. 22). Heute schätzt er im Vergleich hierzu die Selbstbezüglichkeit des Taijiquan: „Es gibt ja nichts mehr, gegen was man kämpfen muss. Also ist es doch gut, gegen sich selber zu kämpfen. Also um sein gutes Leben zu kämpfen.“ (Ebd.). „Und dafür ist natürlich Taiji bedeutend besser geeignet als Karate“ (ebd.).

Interview G: „Ich fühle mich damit einfach wohler“

Tab. 8. Interviewpartnerin G

Geschlecht	Weiblich
Alter bei Interview	51 Jahre
Übungsdauer	5-6 Jahre (zuvor 2-3 Jahre Qigong)
Einstiegs motive	Vorerfahrungen in verschiedenen Entspannungsmethoden; gute Erfahrungen aus einem vormaligen Qigong-Kurs; Arbeitgeber bietet Taijiquan an
Praxis bei Interview	Wöchentlicher Kurstermin; zusätzlich alleine unregelmäßig für 30-45 Minuten
Beruf / soz. Status	Verbeamtet
Taijiquan-Lehrtätigkeit	Keine
Hermeneutik Taijiquan	„Oase im Alltag, wo ich Ruhe, Energie und Kraft finden kann“ (Int. G, S. 8)

Attribuierte Effekte Interviewpartnerin G (Interviewmitschrift):

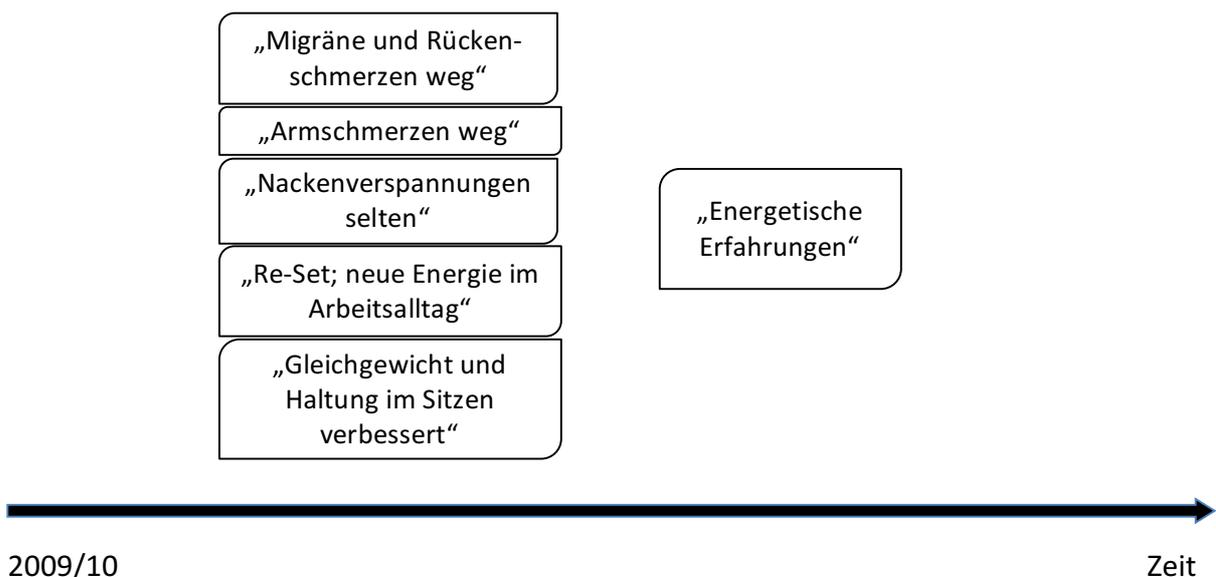


Abb. 9. Attribuierte Effekte Int. G

Erfahrungszuschnitt

Interviewpartnerin G praktiziert Taijiquan regelmäßig wöchentlich in einem Angebot zur betrieblichen Gesundheitsförderung vonseiten ihres Arbeitgebers.

Sie hat vielfältige Erfahrungen in Entspannungsmethoden. Das Besondere am Taijiquan ist für sie die Fokussierung, die die Übung erfordert: „Ich muss mich beim Taiji total konzentrieren, also ich habe keinen Platz für irgendetwas anderes, sonst kann ich die Übung nicht machen.“ (Int. G, S. 2).

Sie fühlt sich zum Zeitpunkt des Interviews in keinem guten Allgemeinzustand, schreibt aber dem Taijiquan verschiedene positive Wirkungen zu; dies vor allem bei der Reduktion von Schmerzzuständen, die dauerhaft ausbleiben bzw. durch einzelne Übungen zu lindern sind:

„Ich hatte totale Schwierigkeiten mit Hohlkreuz, dass ich bei längerem Stehen solche Schmerzen im Rücken hatte, dass ich nicht mehr stehen konnte. Das ist weg. Ich hatte damals mit Migräne zu tun gehabt. Die ist auch weg. Die Nackenverspannungen kommen noch vor, aber das ist soweit auch weg. Wenn ich merke, es geht irgendwie los, stelle ich mich hin, sortiere durch und oft knackt es dann irgendwo, und es wird besser. Also wenn ich das nicht hätte, wüsste ich nicht, wie ich hier weitermachen sollte.“ (Ebd., S. 2).

Bezüglich der Migräne schränkt sie ein, dass sie auch andere therapeutische Maßnahmen ergriffen hatte. Demgegenüber führt sie die Reduktion der Rückenschmerzen auf die Haltungskorrekturen des Kursleiters zurück:

„Ich habe ganz viele verschiedene Sachen gemacht. Wie groß der Anteil vom Taiji an der [Heilung] der Migräne ist, das weiß ich nicht. Auf jeden Fall bin ich seit Jahren jetzt migränefrei. Und das mit der Wirbelsäule, diesen Schmerzen im Kreuzbeinbereich – wie lange hat das gedauert? Bestimmt 1 oder 2 Jahre. Der [Kursleiter] hat uns halt gezeigt, wie man besser steht. [...] Es kann schon mal noch [vorkommen], wenn man jetzt lange irgendwo stehen muss, aber grundsätzlich sind solche Beschwerden eher die Ausnahme.“ (Ebd., S. 4).

Verstetigt haben sich für sie ebenfalls die Reduktion von Nackenverspannungen und Armschmerzen. Zudem berichtet sie über eine dauerhafte Verbesserung von Gleichgewicht und Sitzhaltung:

„Was sich bei mir noch ganz arg verbessert hat, ist das Gleichgewicht. [...] Was mir nach wie vor Schwierigkeiten macht, ist auf einem Bein zu stehen und das andere Bein dann angewinkelt. Das ist nach wie vor noch wacklig, aber das Grundgleichgewicht, das hat sich sehr stark verbessert und auch die Haltung im Sitzen. Ich bin immer ganz krumm dagesessen mit krummem Rücken – schon als Kind immer [...] Und das hat sich auch ganz arg verbessert.“ (Ebd., S. 5).

Eher temporär bleiben für sie Erfahrungen, die sie mit dem Begriff „Energie“ beschreibt:

„Z.T. gelingt es mir dann in den Übungen, in der Form, dass ich das Gefühl hatte, ich gehe so durch Wolken hindurch – und wo sich dann einfach viel Energie auch ansammelt und ich hinterher auch viel gestärkter dann wieder herausgehe. Ich habe den Effekt nicht immer.“ (Ebd., S. 3).

Anleitungen für diese Form der „Energieübungen“ (ebd., S. 2) hat sie einem Buch für Taijiquan entnommen.

Interview H:

„Taiji gibt eine andere Lebensqualität, gibt wirklich etwas dazu [...] an das Leben.“

Tab. 9. Interviewpartner H

Geschlecht	Männlich
Alter bei Interview	49 Jahre
Übungsdauer	19 Jahre
Einstieg	Zufällig; Suche nach passender Freizeitgestaltung mit Partnerin; persönlicher Bezug zur Kampfkunst durch Kendo-Biographie
Praxis bei Interview	Im Unterricht mit Schüler*innen; alleine in wechselnder Intensität, z.T. nur mental; Unterricht bei Lehrer bei beruflichen Auslandsaufenthalten
Beruf / soz. Status	Angestellt
Taijiquan-Lehrtätigkeit	Eigene Schule für Taijiquan und Qigong; Taijiquan-Kurse im Rahmen einer Maßnahme der betrieblichen Gesundheitsförderung
Hermeneutik Taijiquan	„Tai Chi ist die Kultivierung und Harmonisierung von Bewegungsabläufen und Körperfunktionen, die auch im Alltag mitgenommen werden kann“ (Int. H, persönl. Korrespondenz 12.03.15)

Attribuierte Effekte Interviewpartner H (Interviewmitschrift):

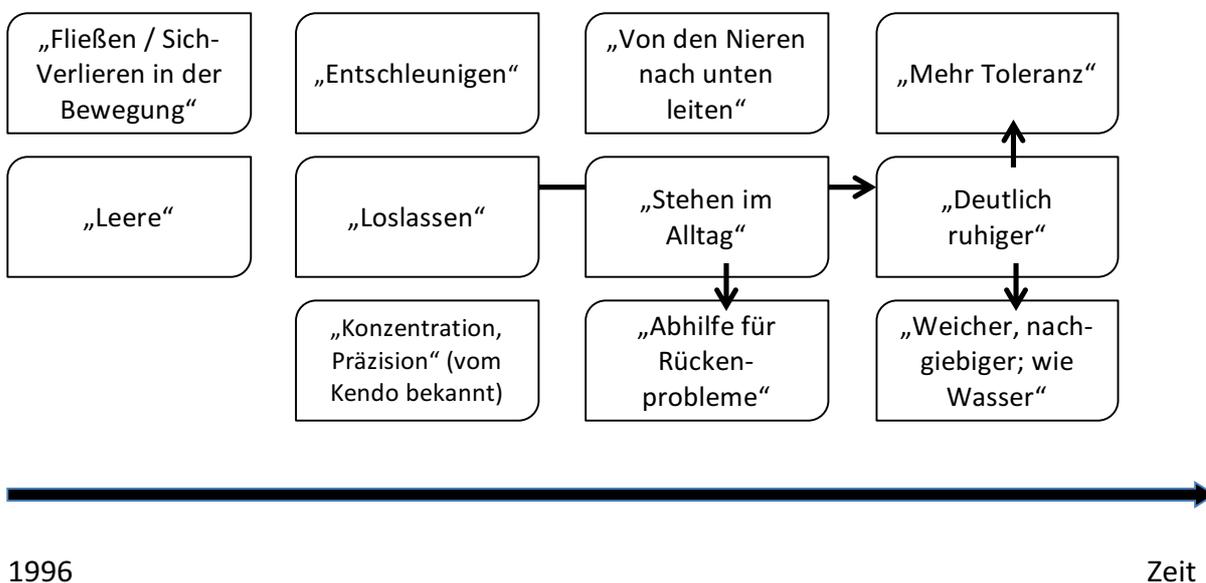


Abb. 10. Attribuierte Effekte Int. H

Erfahrungszusammenschnitt

Interviewpartner H praktiziert seit seiner Kindheit Kampfkunst. Vor allem eine etwa 15-jährige Unterweisung im Kendo, die nach dem Tod seines Lehrers für ihn keine adäquate Fortsetzung mehr gefunden hat, war für ihn prägend. Bereits beim Kendo lag für ihn der Fokus auf der Philosophie, nicht auf Leistung und Wettkampf: „Kampfkunst ist für mich jedoch

Lebensphilosophie und vertiefte Weisheit, mit dem Körper ausgeübt. Das hat nichts mit Leisten-Müssen zu tun, nach meiner Meinung.“ (Int. H., persönl. Korrespondenz 12.03.15). Gleichwohl findet das Leistungsprinzip im Sport bei ihm durchaus Zuspruch. „Es ist nicht so, dass ich grundsätzlich den Wettkampfbereich ablehne. Ich habe z.B. angefangen Triathlon zu machen. Das ist ja durchaus wettkampforientiert“ (Int. H., S. 1f.). Der Einstieg ins Taijiquan erfolgte knapp 10 Jahre später, aufgrund einer zufälligen Gegebenheit.

Mit dem Kendo verbindet er im Rückblick die Aneignung von „Disziplin, hauptsächlich. Und zwar sowohl eine körperliche Disziplin als auch vor allem eine gewisse geistige Grundhaltung, die fast schon für mich [...] überdiszipliniert wurde.“ (Ebd., S. 2). Zudem schreibt er dem Kendo die Entwicklung von körperlicher Leistungsfähigkeit, „Fitness“ (ebd., S. 7), zu. Den Übergang zum Taijiquan beschreibt er als schwierig, denn er sieht die Anforderungen des Kendo verbunden mit einer

„Grundspannung, die natürlich immer da ist. Das macht es auch furchtbar schwierig, von so einer [harten] Kampfsportart überzugehen auf dieses Weiche der weichen Kampfkünste wie dem Taiji. [...] 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. (Ebd., S. 8).

Entsprechend erlebte er im Taijiquan für sich als neuartig „das Sich-Verlieren in einer Bewegung [...]. 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“ (ebd., S. 7f.).

Chronologisch betrachtet, erlernt er „für das allgemeine Leben“ (ebd., S. 9) im Taijiquan „Entschleunigung [...] die innere Stille zu finden, um dann langsam damit umzugehen. Das ist etwas, was mir ansonsten im Alltag ohne Taiji wirklich völlig abhandengekommen wäre.“ (Ebd., S. 11).

Zudem lernt er Dinge loszulassen, „geistig auch loszulassen.“ (Ebd., S. 13). Hiermit verbindet er in der Folge einen Zugewinn an innerer Ruhe, Nachgiebigkeit und Toleranz:

„Wenn du lernst, das, was du im Alltag mit dir trägst, wirklich außen vor zu lassen, loszulassen, dann wirst du schon von ganz alleine ruhiger. [...] Du kannst dich dann auch nachgiebiger bewegen, kannst auch nachgiebiger agieren, auch geistig nachgiebiger agieren. [Du] bist eher geneigt zu Kompromissen [...] und hast eine größere Toleranz.“ (Ebd., S. 14).

Er beschreibt dabei eine Form von Nachgiebigkeit bzw. Weichheit, die gleichzeitig kraftvoll ist: „Wenn du eine Symbolik nimmst, dann nimm ruhig Wasser. Wasser ist immer weich, aber du kannst Wasser nicht greifen, und trotzdem hat es gewaltige Kraft. Und das meine ich hier.“ (Ebd., S. 10).

Als weiteren spezifischen Effekt des Taijiquan beschreibt er die Fähigkeit, potentiell Belastendes zwar bewusst wahrzunehmen, es aber leiblich nach unten ableiten zu können:

„Wenn du nervlich gefragt bist, wenn dir irgendwas an die Nieren geht [...]. Meistens fange ich das ab und es wird halt abgeleitet. [...] 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.“ (Ebd., S. 9f.).

Die Bewegungspraxis reicht auch insofern für ihn in seinen Alltag hinein, als er nur noch im Stehen arbeitet. Dies ist aus der Erfahrung entstanden, dass der für das Taijiquan und Qigong spezifische Stand ihm Abhilfe für seine Rückenprobleme verschafft. „Ich habe keinen Bürotisch mehr, habe nur noch ein Stehpult, und stehe grundsätzlich wie im Qigong. Das ist in Fleisch und Blut übergegangen.“ (Ebd., S. 11). Als Nebeneffekt dieser Praxis beschreibt er eine Form der Effizienzsteigerung im beruflichen Alltag:

„Und wenn Leute zu mir kommen ins Büro, dauert keine Besprechung länger als 20 Minuten. Die Leute können nicht stehen bleiben. [...] Und das führt auch dazu, dass die Leute sich fokussieren, dass sie anfangen, zum Kern der Sache zu kommen“ (ebd.).

Interview I: „Taiji ist ja eher Verlernen als Lernen“

Tab. 10. Interviewpartner I

<i>Geschlecht</i>	Männlich
<i>Alter bei Interview</i>	62 Jahre
<i>Übungsdauer</i>	23 Jahre
<i>Einstiegsmotiv</i>	Erforderliche Veränderung des Lebenswandels aufgrund von schwerwiegender Erkrankung
<i>Praxis bei Interview</i>	Übt täglich für sich alleine sowie regelmäßig wöchentlich mit Übungspartner; zusätzlich im Unterricht von Gruppen; besucht regelmäßig Workshops seines Lehrers und anderer Taijiquan- und Qigong-Lehrer
<i>Beruf / soz. Status</i>	Selbstständig; nebenberufliche Taijiquan-Lehrtätigkeit
<i>Taijiquan-Lehrtätigkeit</i>	Für verschiedene Träger; organisiert eigene Übungs-Treffen und Veranstaltungen
<i>Hermeneutik Taijiquan</i>	„gelebte Philosophie“ (Int. I, S. 13)

Erfahrungszuschnitt¹³¹

Interviewpartner I war aufgrund einer schwerwiegenden Erkrankung gezwungen, seinen Lebenswandel zu verändern. Zuvor hatte er kaum Interesse an gesundheitsorientierter Lebensführung entwickelt. „Ich hatte lange Zeit ein T-Shirt, da stand darauf ‚No Sports‘.“ (Int. I, S. 1).

Er begann Workshops im Qigong und Taijiquan zu besuchen und übt seither täglich. Für ihn war die Verbindung aus Meditation und Bewegung persönlich passend: „Vom Typ her war ich eh so was, was man heutzutage ADHS-Kind nennt. [...] Also meditieren fiel mir total schwer, und darum war für mich Meditation in Bewegung [...] das Richtige, diese Kombination.“ (Ebd., S. 2).

Er erlebt Taijiquan – auch heute noch – als strukturierend für seinen Alltag. Rückblickend sieht er die Praxis als Bestandteil eines umfassenden Heilungsprozesses.

Er lernte das Umfassende am Taijiquan zu schätzen: „Gleichzeitig war das Taiji für mich so eine Art ‚Container‘, wo sämtliche Interessen, die ich hatte – ob das Gesundheit ist, ob das Philosophie ist, ob das Geschichte ist – konnte ich immer darauf beziehen.“ (Ebd., S. 5). Von Beginn an beschäftigte er sich daher auch intensiv über Literatur mit dem Taijiquan, wobei er immer eine kritische Perspektive auf das Gedankengut beibehielt: „Ich war nicht bereit, indem ich mich nun mit asiatischen Weisheiten beschäftige, die historisch-kritische Methode aufzugeben.“ (Ebd.).

Einige Jahre nach Aufnahme der Praxis belegte er eine Kursleiterausbildung und unterrichtet seither in verschiedenen Trägerschaften.

Positiv erlebt er am Taijiquan die „Beschäftigung mit meinem Körper, mit Bewegung. Das ist für mich ein großer Gewinn.“ (Ebd., S. 6). Hierbei ist Selbstkompetenz für ihn ein leitender Gedanke:

¹³¹ Für Interview I erfolgt keine graphische Darstellung von Übungseffekten.

„Wie wichtig ist z.B. Selbstkompetenz in so einer Situation, wenn du eine chronische Krankheit hast. Weißt du, selbst wenn sowas wie Qigong Humbug wäre – solange du das Gefühl hast, du hast eine Souveränität über deinen Körper dadurch, lieferst du dich nicht bis zum letzten an einen Arzt aus.“ (Ebd., S. 7f.).

In der Bewegungspraxis verknüpft er mittlerweile verschiedene Techniken, indem er z.B. meditative Praktiken in seinem Ausdauersport verankert. Wichtig ist ihm, dass die Bewegungspraxis immer auf leibliche Selbstwahrnehmung und hierdurch „funktionell auf Taiji bezogen“ (ebd., S. 9) bleibt. Er kultiviert das leibliche Spüren auch im Alltag:

„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 [...] Wenn ich am Schreibtisch sitze, lehne ich mich nicht an. [...] Das sind Sachen [...] aus Kombination von Training eben unter Taiji-Gesichtspunkten.“ (Ebd., S. 9).

Die spürende Verbundenheit nach außen, im Sinne von Einleibung,¹³² ist für ihn eine weitere wichtige Erfahrung, die er in den Push Hands Übungen sucht. Er beschreibt 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.“ (Ebd., S. 9).

Anhand von Push Hands Erfahrungen beschreibt er, dass er es gelernt hat, in verschiedenen Lebenssituationen heute mehr Offenheit und Präsenz zu zeigen, so vor allem in Interaktionen, aber auch im Umgang mit Unfallsituationen, Krankheit und Tod. Maßgeblich ist für ihn heute das Prinzip „dran bleiben und nicht fliehen“ (ebd., S. 12), das für ihn eine Veränderung von Verhaltensmustern bedeutet hat:

„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 und arbeitest über den Kontakt und über das Nachgeben im Kontakt. Und du gibst auch nicht nach, indem du fliehst, sondern indem du im Nachgeben die Führung übernimmst [...]. Das sind Sachen, die für mich eine Umstrukturierung meines Umweltbezugs bedeutet haben.“ (Ebd., S. 10).

Einschränkend fügt er hinzu, dass er das Wirken des Taijiquans für seine Umlernprozesse nicht bemessen kann:

„Da könnte ich dir nicht sagen, das ist exklusiv Folge von Taiji. Das hätte [...] Meditation evtl. auch allein bewirkt. [...] Das habe ich mir auch immer wieder überlegt: Was ist jetzt wirklich die Bedeutung von Taiji [für mich] – und die Bedeutung liegt für mich in der Vielseitigkeit und weil es dadurch ganz viele Bezüge für mich hat.“ (Ebd., S. 13).

¹³² Zum Begriff der Einleibung, vgl. Kapitel 1.3 und 5.2.2.

Interview J: „mein hohes Vorbild, den Kampf erst gar nicht stattfinden zu lassen“

Tab. 11. Interviewpartner J

Geschlecht	Männlich
Alter bei Interview	52 Jahre
Übungsdauer	15 Jahre
Einstiegsmotiv	Suche nach einem für sich passenden Sport-/Bewegungsangebot
Praxis bei Interview	Übt vor allem im Unterrichten; besucht regelmäßig Workshops seines Lehrers; übt alleine eher sporadisch
Beruf / soz. Status	Selbstständig; nebenberufliche Taijiquan-Lehrtätigkeit
Taijiquan-Lehrtätigkeit	Eigene Schule für Taijiquan; Kurse für weitere Träger
Hermeneutik Taijiquan	„seelische Entwicklung, [...] mentale Entwicklung, körperliche Entwicklung, die nie aufhört. Also so wie das Leben weitergeht, so geht das Taiji weiter und entwickelt sich weiter“ (Int. J, S. 18f.)

Attribuierte Effekte Interviewpartner J (Interviewmitschrift):

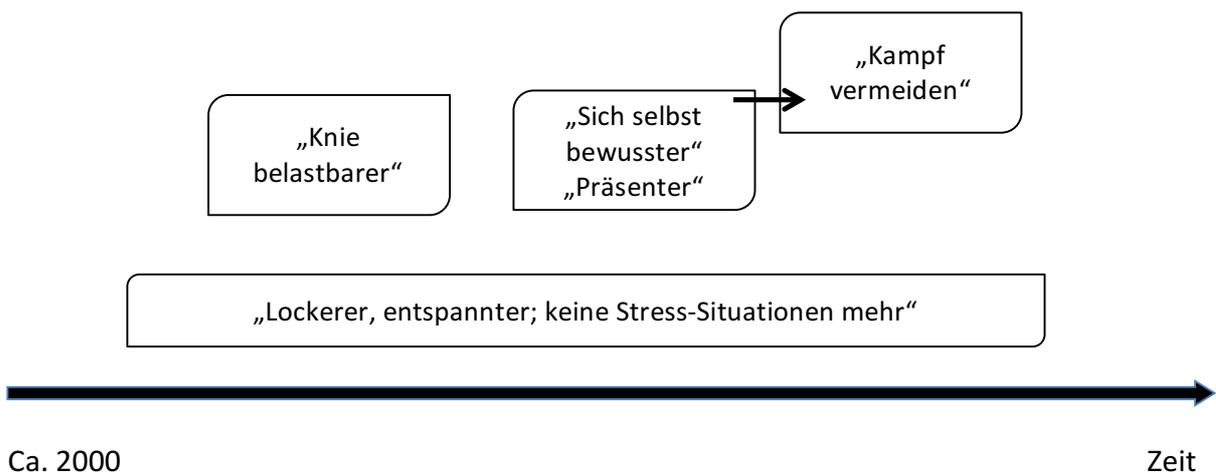


Abb. 11. Attribuierte Effekte Int. J

Erfahrungszuschnitt

Interviewpartner J lernte Taijiquan bei einem mehrjährigen Auslandsaufenthalt kennen. Er fing dort an, regelmäßig zu praktizieren und setzte dies nach seiner Rückkehr nach Deutschland fort. Hierbei begann er auf Anraten seiner vormaligen Lehrerin auch zu unterrichten.

In einer Suche über mehrere Etappen fand er einen für sich passenden Lehrer, dessen Workshops er in Deutschland regelmäßig besucht und bei dem er intensiv üben und sich weiterbilden kann: „Da bin ich zweimal im Jahr eine Woche [...] zur Intensivweiterbildung, und das gibt dann immer wieder so einen Entwicklungsschub [...]. Und das hört auch nicht auf! Das ist genial!“ (Int. J, S. 6).

Die Bindung an das Taijiquan entwickelte sich für ihn im Ausland recht unmittelbar: „Es war dieses Gefühl: ‚Genau das ist das, was ich gesucht habe mein Leben lang.‘ Also das Ankom-

men-Gefühl, das Nach-Hause-kommen-Gefühl. Das war eigentlich gerade von Anfang da.“ (Int. J., S. 3). Diese Loyalität hat für ihn auch heute noch Bestand:

„Also ein Leben ohne Taiji kann ich mir immer noch nicht vorstellen. Vor 15 Jahren als ich angefangen habe, hat es [...] vielleicht nach drei Monaten wirklich so eine erste Erkenntnis gegeben, ich mache Taiji den Rest meines Lebens. Das hat sich bis jetzt nicht revidiert. Es ist immer noch so.“ (Ebd., S. 19).

Seinen sportiven Vorerfahrungen schreibt er es zu, dass ihm das Erlernen der äußeren Bewegungen und Formen des Taijiquan leichtfiel:

„Und bei Taiji habe ich mir halt die Bewegungen [...] angeguckt und konnte die einfach nachmachen. Ich musste nicht groß darüber nachdenken. Es hat einfach gepasst, weil halt durch das Karate und das Kunstturnen hatte ich anscheinend dieses Gefühl dafür entwickelt, wie man so was aufnehmen kann. Und beim Tanzen, wenn man neue Figuren lernt, ist auch das Gehirn mit dabei, das Lernen von Abläufen, auch das war trainiert. Also die Vorentwicklung von mir hat genau dazu gepasst, dass es halt genau das Richtige war.“ (Ebd., S. 2).

Er beschreibt sich als einen Menschen, der schon immer offen und entspannt im Umgang mit Anderen war. Ebenso sieht er sich grundsätzlich als sensitiv im Wahrnehmen negativer „Grundschwingungen“ (ebd., S. 13) und im Umgang mit Aggressionen. Dies hat ihm die Praxis des Taijiquan nochmals bewusstgemacht:

„Aber da ich ja eigentlich keinem etwas tue, sondern ich bin ein friedlicher Mensch, ich bin offen, ich bin freundlich, ich akzeptiere ganz viel. Auch wenn jemand mit Aggression auf mich zukommt, dann gehe ich erst mal davon aus, der hat ein Problem, nicht ich. Also das Umgehen mit Aggression das hatte ich aber früher eigentlich schon. Und das hat sich durch das Taijiüben einfach noch mehr vielleicht bewusstgemacht, dass ich das tue.“ (Ebd.).

Gleichwohl gewinnt er für sich durch die Praxis des Taijiquan das Bewusstsein hinzu, dass er in einer potentiellen Kampfsituation Erfolg haben kann, was ihm wiederum Möglichkeit gibt, Auseinandersetzungen zu vermeiden:

„Das ist das Schöne im Taiji, man lernt ja wirklich kämpfen. Dieses Selbstbewusstsein, dass wenn mich jemand angreift, dass ich eine gewisse Chance habe, da gut herauszukommen, das ergibt natürlich nochmal eine andere Präsenz, mit der ich durch das Leben gehe, und auch nicht Aggressionen anziehe, sondern eher die positiven Menschen anziehe.“ (Ebd.)

Im Üben von Push Hands lernt er, „du kannst eigentlich Aggression runterbringen, indem du einfach ruhig bleibst und absorbierst und erdest. Auch diese Gedanken, die von dem anderen kommen. Das ist so ein bisschen die Erfahrung, die ich gemacht habe über die Jahre.“ (Ebd., S. 15).

Zudem schreibt er dem Taijiquan zu, dass er über die Jahre kontinuierlich entspannter geworden ist. Dies macht sich für ihn in verschiedenen Situationen des Alltags bemerkbar, z.B. beim Autofahren und beim Arbeiten am Computer. „Aber das ist mir wirklich so in den letzten Jahren – egal ob Taiji oder (Beruf) irgendwas – ich lasse mich eigentlich nicht mehr stressen von den Sachen.“ (Ebd., S. 16f.). Auch von einem Autounfall berichtet er, dass er in der Unfallsituation entspannt bleiben konnte und hierdurch keinen Schaden erlitten hat.

„Und das ist ja das, was wir lernen im Taiji, wenn ich im Leben so entspannt bin, dann bin ich auch in Stresssituationen entspannt und es hat nichts mit der Geschwindigkeit zu tun. Also gerade auf Kampfkunst bezogen: Je schneller mich jemand angreift, desto schneller entspanne ich mich.“ (Ebd., S. 11).

Interview K:

„Es [hat] mich eigentlich nie mehr so richtig verlassen, von der ersten Stunde an.“

Tab. 12. Interviewpartnerin K

Geschlecht	Weiblich
Alter bei Interview	54 Jahre
Übungsdauer	13 Jahre
Einstiegsmotiv	Schwergradige Rückenschmerzen mit Befund
Praxis bei Interview	Mehrmals wöchentlich für mehr als 1 Stunde (alleine, mit Schüler*innen, mit vormaligem Lehrer) sowie beim eigenen Unterrichten
Beruf / soz. Status	Hausfrau und Mutter mit hauptberuflicher Lehrtätigkeit im Taijiquan und Qigong
Taijiquan-Lehrtätigkeit	Für verschiedene Träger
Hermeneutik Taijiquan	„eine Lebensart“ (Int. K, S. 17)

Attribuierte Effekte Interviewpartnerin K (Interviewmitschrift):

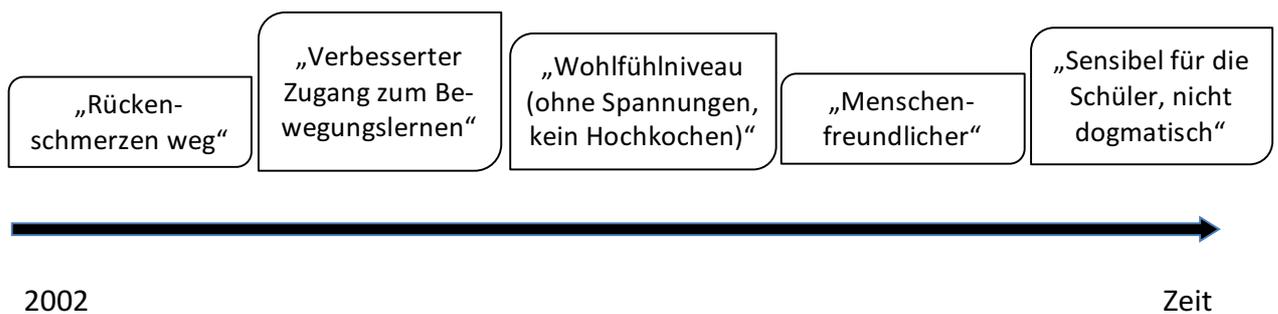


Abb. 12. Attribuierte Effekte Int. K

Erfahrungszuschnitt

Interviewpartnerin K begann aufgrund schwergradiger Rückenschmerzen mit Befund mit dem Üben von Taijiquan: „Also ich hatte wirklich solche Schmerzen, [...] dass sie mich fast ins Korsett bringen wollten.“ (Int. K, S. 1).

Sie praktizierte zu Beginn einmal wöchentlich im Kurs und zusätzlich einige Minuten am Tag zuhause „physiotherapeutische Übungen [...] mit den Taijiprinzipien verfeinert“ (ebd., S. 3). Nachdem sie die ersten Erfolge spürte, weitete sie die Praxis aus: „Ich habe dann gemerkt, dass ich damit arbeiten kann für mich selber. Ich bin wirklich unabhängig – ich war nie mehr bei einem Physiotherapeuten. [Seit] 10 Jahren nichts, gar nichts.“ (Ebd., S. 4).

Heute ist sie schmerzfrei bzw. sieht sich ggf. in der Lage, sich selber zu helfen:

„Ich habe damit eigentlich über Jahre mich ausgeheilt, würde ich behaupten. Also ich habe keine Schmerzen mehr, und ich wüsste wo sie sind, aber ich kann mir immer selber helfen. Schon im Ansatz. [...] der Befund ist auch noch da wahrscheinlich irgendwo, aber nicht fühlbar.“ (Ebd., S. 2).

Sie absolvierte eine Kursleiterausbildung im Taijiquan. Der Ausbildung folgten eine weitere, dann eine Lehrerausbildung sowie eine Kursleiterausbildung im Qigong. Während ihrer ersten Ausbildung begann sie selbst zu unterrichten.

Neben den gesundheitlichen Wirkungen schreibt sie dem Taijiquan zu, dass sie ein „Wohlfühlniveau“ erreicht hat. Hierzu gehört für sie, dass sie körperliche Spannungen besser lösen kann und sich in Interaktionen weniger konfrontativ verhält:

„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. [...] man kann es auch mal stehen lassen, man kann [...] in einem anderen Moment die Dinge in Ruhe dann doch anbringen. Also man geht nicht so in die Konfrontation.“ (Ebd., S. 12).

An anderen Stellen des Interviews spricht sie davon, dass sie sich als „menschenfreundlicher“ (ebd., S. 10) erlebt:

„Also die Schubladen sind weg. Ich habe keine Schubladen mehr. Hatte ich vorher auf jeden Fall. [...] 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.“ (Ebd., S. 10f.).

Die Veränderungen im Zwischenmenschlichen erlebt sie auch als förderlich für ihre Unterrichtspraxis:

„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.“ (Ebd., S. 13).

Interviewpartnerin K fällt es schwer, Taijiquan und Sport miteinander zu vergleichen, schwerer als der Vergleich zwischen Taijiquan und Yoga. Sie verfügt über Yoga-Erfahrung, hat Yoga allerdings für sich als „kontraproduktiv“ (ebd. S. 7) für den Rücken erlebt. Für sie unterscheidet sich Taijiquan vom Yoga durch die Aspekte der muskulären Kräftigung und der sozialen Interaktion:

„Ja, auch durch das Stehen und dass man eben nicht immer liegt. Man steht ja sehr viel. Also man komprimiert ja auch sehr viel über diese tiefen Stände [...]. Und eigentlich auch durch die Haltearbeit [...], durch die stabilen Haltungen [...] glaube ich schon, dass es mehr die Muskulatur unterstützt wie jetzt reines Yoga. [...] 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.“ (Ebd., S. 6f.).

Zudem sieht sie mit dem Taijiquan eine spezifische Form der Konzentration verbunden. Hierzu zitiert sie eine Schülerin: „Ich habe gar nicht gewusst, dass man sich so konzentrieren muss, um sich zu entspannen. Ist auch eine Anstrengung. Also man kann da (beim Taijiquan) nicht sagen, man legt sich jetzt auf den Boden. Das ist der Unterschied zum Yoga!“ (Ebd., S. 18).

Derzeit konzentriert sich Interviewpartnerin K darauf, die Anwendung des Taijiquan als Kampfkunst zu vertiefen. Grundsätzlich reizt sie die Vielschichtigkeit des Bewegungsgutes: „Man ist ja mit Taijiquan nie am Ende, und das bleibt so – mein Leben lang wird es immer was sein, was mich [...] interessieren wird.“ (Ebd., S. 19).

Interview L: „Eigentlich ist jetzt mein ganzes Leben Taiji.“

Tab. 13. Interviewpartnerin L

Geschlecht	Weiblich
Alter bei Interview	30 Jahre
Übungsdauer	10 Jahre
Einstiegsmotiv	Positive Erfahrungen aus der Meditation mit Bewegung verbinden, „weil ich mich doch lieber bewege als ruhig zu sitzen“ (Int. L, S. 3)
Praxis bei Interview	Alleine in wechselnder Intensität, bevorzugt im Freien; Besuch von Wochenendkursen bei ihrem Lehrer; beim eigenen Unterrichten
Beruf / soz. Status	Angestellt (Heilberuf)
Taijiquan-Lehrtätigkeit	In einem Verein
Hermeneutik Taijiquan	„ein Prinzip, für das ich mich entschieden habe, nach dem ich leben möchte, das mir hilft“ (Int. L, S. 15)

Attribuierte Effekte Interviewpartnerin L (Interviewmitschrift):

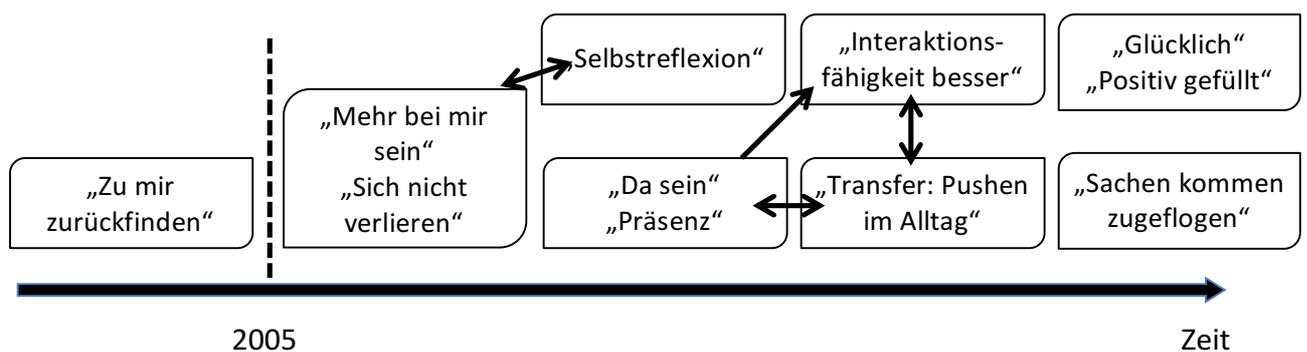


Abb. 13. Attribuierte Effekte Int. L

Erfahrungszusammenschnitt

Interviewpartnerin L berichtet im Interview über ein zentrales persönliches Thema, die Erfahrung sich selber zu verlieren, indem sie sich (zu) stark auf andere Menschen einstellt: „Der Hauptgrund ist der Versuch, bei mir anzukommen und bei mir zu bleiben. Ich bin ziemlich feinfühlig und einfühlsam, kann mich sehr gut auf [...] andere Leute einstellen, mein Gegenüber, und vergesse mich aber dabei.“ (Int. L, S. 7).

Bereits in der Jugend stellte sie fest, dass eine meditative Praxis ihr guttut und ihr die Erfahrung vermittelt, „dass mich das Meditieren wieder bei mir selber ankommen lässt, dass ich wieder zu mir zurückfinden kann“ (ebd.).

Sie begann während des Studiums mit dem Praktizieren von Taijiquan. Durch die Prinzipien des Taijiquan, den Unterricht bei ihrem Lehrer und vor allem Erfahrungen in Push Hands hat sie gelernt, sich und ihre Bedürfnisse stärker wahrzunehmen und ihnen Raum zu geben:

„In dem Unterricht konnte ich das üben, also mich nicht komplett für den anderen aufzugeben, damit der ein schönes Üben hat, sondern gleichzeitig auch bei mir zu sein, und zu merken, wann ist es jetzt genug und wann brauche ich eine Pause. 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.“ (Ebd., S. 9).

Sie hat die Einsicht gewonnen, „ich muss mich mit mir selber füllen, um dableiben zu können und meine Erde zu behalten“ (ebd., S. 10). Mit dieser Erkenntnis, verbunden mit einem Sich-Spüren, arbeitet sie auch in Alltagsinteraktionen und erlebt sich hierbei als präsenter:

„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.“ (Ebd.)

Die Reflexion der Gefahr, sich zu verlieren, in Verbindung mit der Praxis des Taijiquan hat ihr aus ihrer Sicht dazu verholfen, ihre Interaktionsfähigkeit zu verbessern und ihre Introvertiertheit abzubauen:

„Also mein Bewusstsein darüber ist viel größer geworden. Gleichzeitig ist meine Fähigkeit viel größer geworden, das zu reflektieren, aber dann auch selber zu regulieren. Und gleichzeitig ist meine Möglichkeit, mit der Welt zu interagieren, größer geworden. [...] Ich habe es gleichzeitig im Taiji geübt und gleichzeitig in der Welt geübt. Was ich aber noch weiß, dass ich ganz früher – ich konnte mit der Welt nichts anfangen, und ich wollte eigentlich auch nicht mit der Welt interagieren. (Ebd., S. 13).

Mit dem Transfer von Push Hand Erfahrungen in den Alltag bemüht sie sich in sozialen Interaktionen, ihren eigenen Freiraum und den der anderen zu wahren: „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“ (ebd., S. 8).

Heute verbindet sie mit dem Üben Empfindungen des Glücklichen- und Freierseins: „Also das Gefühl, wenn ich sage, ich versuche mich mit mir zu füllen, das hat gleichzeitig dieses Glücksgefühl, das trägt dieses Glücksgefühl mit in sich, ein bisschen.“ (Ebd., S. 16). „Aber 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.“ (Ebd., S. 18).

Zudem hat sie die Erfahrung gemacht, dass Wunschvorhaben sich mit relativ wenig Aufwand realisieren ließen: „Dann habe ich halt die richtigen Gelegenheiten oder Chancen beim Schopf gepackt. Und es war jetzt nicht so, dass alles zu mir gekommen ist und ich musste nichts dafür tun. Aber ich musste mich eigentlich auch nicht besonders anstrengen.“ (Ebd., S. 16). Mit Bezug auf ihren Lehrer bezeichnet sie diese Erlebnisse als *wuwei*.¹³³ Durch derartige Erfahrungen sieht sie ihr gesamtes Leben mit Taijiquan durchdrungen: „Eigentlich ist jetzt mein ganzes Leben Taiji.“ (Ebd.).

¹³³ Zu *wuwei* als Prinzip des Nicht-Eingreifens, vgl. unter anderem Kapitel 4.5.

Interview M: „Früher war ich da eher auf Konflikt gepolt, und jetzt lasse ich mich nicht mehr so aus der Ruhe bringen.“

Tab. 14. Interviewpartnerin M

Geschlecht	Weiblich
Alter bei Interview	32 Jahre
Übungsdauer	Ca. 4 Jahre
Einstiegsmotiv	Teilnahme an einem Taijiquan-Kurs aufgrund einer gesundheitlichen Indikation
Praxis bei Interview	Ein wöchentlicher Termin in einer Übungsgruppe für Taijiquan; zusätzlich sporadisch alleine im Freien; vereinzelter Besuch von Wochenendkursen
Beruf / soz. Status	Studentin
Taijiquan-Lehrtätigkeit	Keine
Hermeneutik Taijiquan	„eine Art Bewältigungsstrategie [...], aber nicht nur Bewältigung, sondern auch, um sich besser zu fühlen [...]. Und irgendwie – ist es ganz wichtig“ (Int. M, S. 11)

Attribuierte Effekte Interviewpartnerin M (Interviewmitschrift):



Abb. 14. Attribuierte Effekte Int. M

Erfahrungszuschnitt

Bevor sie mit dem Üben von Taijiquan begann, hatte Interviewpartnerin M keinen persönlichen Bezug zu meditativen Praktiken. Sie sagt, sie konnte sich nicht darauf einlassen:

„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).

Sie treibt jede Woche regelmäßig Sport. Während sie vor Aufnahme der Taijiquan-Praxis Taijiquan in die „Kategorie Sport“ (ebd., S. 2) eingeordnet hat, erachtet sie heute beide Praktiken als verschiedenartig hinsichtlich der Wirkungsebenen:

„Sport ist eher so für den Körper. [...] Und das Taiji ist eher so – ja, das ist wirklich eher auf der Mentalebene. Danach fühle ich mich irgendwie wieder gestärkt, geistig, also dass ich die ganzen Herausforderungen des Alltags besser meistern kann, und das sind wirklich zwei unterschiedliche Ebenen für mich.“ (Ebd., S. 4).

Als Haupteffekt verbindet sie mit Taijiquan, dass sie in Konfliktsituationen gelassener reagiert und diese kaum mehr bei ihr anhaften:

„Konflikte, mit denen kann ich viel besser umgehen. Zum Beispiel jetzt in meinem Nebenjob habe ich so eine Chefin, die ist ein bisschen unberechenbar, und die ist so ein bisschen impulsiv. Und wenn die dann kommt und wirft mir irgendwas vor, wo ich jetzt denke, das ist ein total ungerechtfertigter Vorwurf. Also da war ich früher schon eher dann gleich auf 180 [...]. Und jetzt ist es eher so, ich bleibe total viel gelassener. Und es stresst mich auch nicht. Ich rege mich da nicht stundenlang hinterher noch darüber auf. Ich sage mir: ‚Oh, okay, sie hat jetzt das und das gesagt, das finde ich nicht okay.‘ Dann sag ich ihr das. Aber ich werde nicht so emotional. Gar nicht. Also ich kann das viel besser bewältigen, und das verfolgt mich dann auch nicht so, dass ich mir da noch eine Nacht Gedanken mache oder so, das (unv.) gar nicht mehr.“ (Ebd., S. 5).

Weitere Wirkungen erachtet sie demgegenüber nachgeordnet, sowohl in chronologischer Hinsicht, als auch hinsichtlich der persönlichen Bedeutung: „Die anderen Sachen so mit Sinnkrisen – ja, hab ich ja auch nicht ständig. Genau und das mit dem ‚weniger Rückenschmerzen‘, ja, das ist schon auch nett. Aber am meisten [wichtig] ist das mit der Gelassenheit.“ (Ebd., S. 8).

Interview N: „Im Taiji, in der Taijiform kann man das *dao* quasi leben.“

Tab. 15. Interviewpartner N

Geschlecht	Männlich
Alter bei Interview	Mitte 50
Übungsdauer	Ca. 13 Jahre
Einstieg	Kurs-Angebot seines vormaligen Karate-Lehrers; Angebot im Rahmen einer beruflichen Fortbildung
Praxis bei Interview	Übt mehrmals wöchentlich für sich alleine sowie im Unterricht von Gruppen
Beruf / soz. Status	Angestellt (Heilberuf)
Taijiquan-Lehrtätigkeit	In eigener Einrichtung für Taijiquan und Qigong; vormals auch Gruppen mit Patient*innen und Angebote für weitere Träger
Hermeneutik Taijiquan	„Taiji ist für mich etwas, das für meine Seele gut ist, weil ich es selber machen kann, und weil ich es auch an andere weitergeben kann. Für das Herz, die Seele“ (Int. N, S. 24)

Attribuierte Effekte Interviewpartner N (Interviewmitschrift):

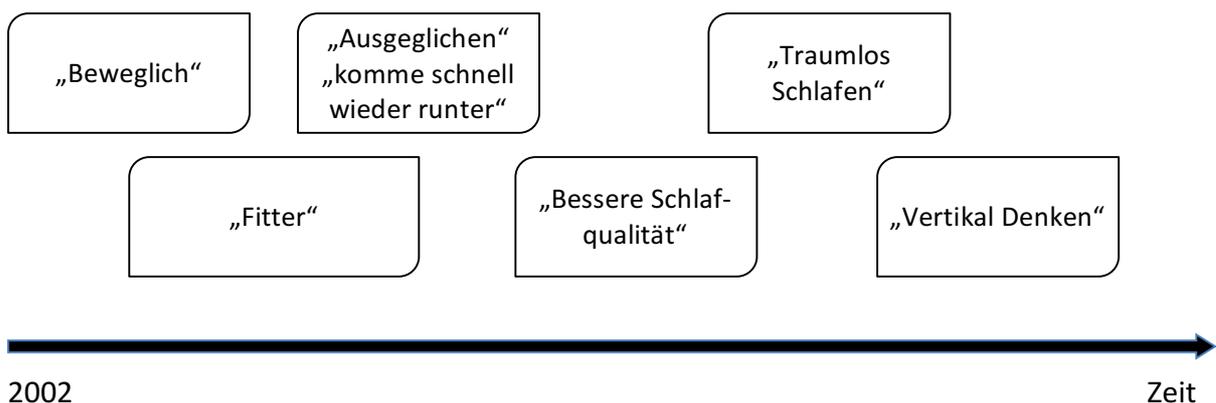


Abb. 15. Attribuierte Effekte Int. N

Erfahrungszuschnitt

Interviewpartner N kam Ende der 1980er zum ersten Mal in Kontakt mit Qigong und Taijiquan. Über seinen langjährigen Karate-Lehrer nahm er an einem Lehrgang teil, in dem neben Karate auch Qigong praktiziert wurde. Er erlernte die Brokat-Übungen und übte sie fortan auch für sich: „Ich habe das für mich dann so herausisoliert quasi, und habe dann die Ba Du-an Jin – es war [...] wirklich mein erstes Ding, was ich so gelernt habe – dann für mich gemacht.“ (Int. N, S. 3).

Im Vergleich zum Karate faszinierte ihn die innere Arbeit:

„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.“
(Ebd., S. 3f.).

In der Folge blieb er beim Qigong und beendete nach und nach seine Karate-Laufbahn. Ein zwischenzeitlich begonnenes Aikido-Training gab er ebenfalls wieder auf, auch aufgrund des damit verbundenen hierarchischen Prüfungssystems.

Gleichwohl hat er auch heute noch eine Vorliebe für sportliche Praktiken: „Also ich brauche das schon auch ab und zu mal, das richtig-richtig Kämpferische und Sportliche. Das möchte ich schon auch haben, das möchte ich auch nicht missen, auch heute noch, aber da fahre ich mehr Rad und so etwas.“ (Ebd., S. 5)

Ebenfalls in der Übungsstätte seines ehemaligen Karate-Lehrers erlernte er verschiedene Formen des Taijiquan. Im Vergleich zum Qigong reizt ihn das Umfassendere am Taijiquan, das für ihn durch die Formen und Partnerübungen entsteht:

„Dieses gelebte *dao* ist für mich das – *dao* kann man meiner Meinung nach nicht oder schlecht in Worten ausdrücken. Und im Taiji, in der Taijiform kann man das *dao* quasi leben. Also dieses – in meinem Horizont angesiedelte *dao* – war für mich nachzuvollziehen und zu erspüren. Qigong ist doch mehr so diese Führung des *qi* [...], man ist immer so auf dieser Gesundheitsschiene. [...] 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., S. 7).

Er integrierte frühzeitig Qigong in seine Arbeit mit Patient*innen und war als Referent für verschiedene Träger tätig. Seit knapp 10 Jahren unterrichtet er auch Taijiquan; heute in einer von ihm gegründeten Einrichtung.

Bei seinen Schülern nimmt er Übungseffekte auf verschiedenen Ebenen wahr.

Er selbst sieht sich als beweglich, fitter und ausgeglichen aufgrund der Praxis. Zudem hat er Veränderungen in der Schlafqualität und im Denken wahrgenommen:

„Es macht, dass ich mich natürlich auch ausgeglichener fühle, es ist ganz klar. Dass ich tiefer denken kann, also mehr so in die Vertikale [...], in einer Sache auch konzentrierter wieder sein kann. [...] Ich kann auch am Abend, wenn ich das intensiver mache, sehr gut schlafen [...]. Ich habe da einen traumlosen, schönen Schlaf, (unv.), fühle mich sehr gut ausgeruht, fühle mich fitter auch – was man vielleicht mit 30 nicht so empfindet, aber in meinem Alter ist das schon ein bisschen deutlicher“ (ebd., S. 12).

Interview O: „Ich habe da wirklich ein Stück Lebensqualität zurückbekommen.“

Tab. 16. Interviewpartnerin O

Geschlecht	Weiblich
Alter bei Interview	47 Jahre
Übungsdauer	3 Jahre
Einstiegs motive	Suche nach Entspannung aufgrund krankheitsbedingter Angstzustände; auf Empfehlung
Praxis bei Interview	Täglich eine Stunde für sich alleine (Taijiquan und Qigong); regelmäßige Teilnahme an wöchentlichen Kursterminen
Beruf / soz. Status	Angestellt
Taijiquan-Lehrtätigkeit	Keine
Hermeneutik Taijiquan	„eine meditative Bewegungsform“ (Int. O, S. 16)

Attribuierte Effekte Interviewpartnerin O (Interviewmitschrift):

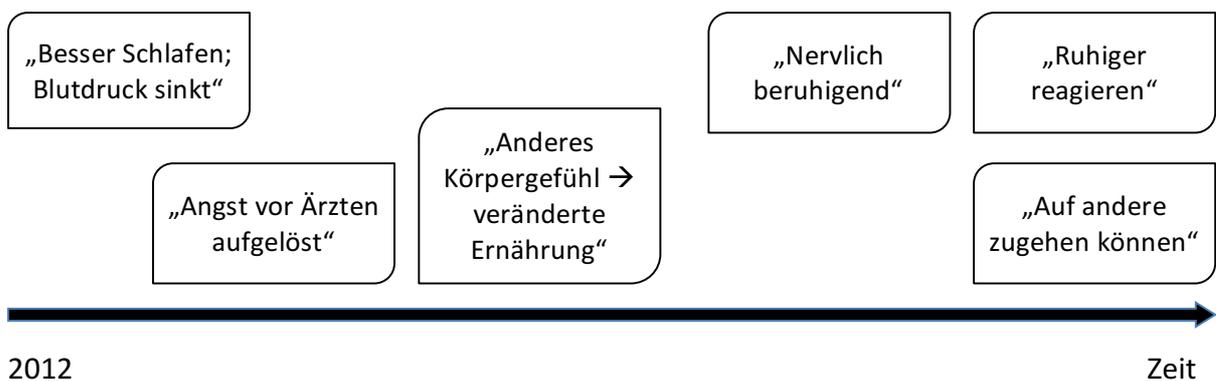


Abb. 16. Attribuierte Effekte Int. O

Erfahrungszusammenschnitt

Interviewpartnerin O begann in einer gesundheitlichen Krisensituation, die ihre Selbstsouveränität stark beeinträchtigt hatte, mit dem Üben von Taijiquan. Bereits während sie den ersten Kurs besuchte, übte sie für sich alleine und nahm relativ schnell Entspannungseffekte wahr, die ihr auch von einem behandelnden Arzt rückgemeldet wurden.

Sie intensivierte das eigene Üben zeitlich und nahm Qigong-Unterricht hinzu. Heute belegt sie eine Kursleiter-Ausbildung im Qigong und möchte weitere Formen des Taijiquan erlernen. Auf der Suche nach passenden Kursen, reflektiert sie Lehrende und Unterrichtsangebot sorgfältig:

„Ich möchte es ja machen [...] einfach für die Entspannung, für die Nerven, zur Beruhigung [...], und darum möchte ich nicht irgendwo dann kampftechnisch unterwegs sein, möchte aber auch nicht irgendwo in dieses Religiöse [...] hinein.“ (Int. O, S. 8).

Im Vergleich zwischen Taijiquan und Qigong, schreibt sie dem Taijiquan eine für sie relativ langanhaltende entspannende Wirkung zu, während sie Qigong hilfreich für die kurzfristige Selbsthilfe bei Infekten und lokal begrenzten Beschwerden findet:

„Als ich von (Stadt) zurückgekommen bin, ich habe 3 Tage kein Taiji geübt, und ich habe mich dann auf dem Bahnhof dermaßen geärgert über einen Mitreisenden. [...] wenn ich das Taiji habe, das beruhigt mich einfach, das gibt mir einfach irgendwo einen Ausgleich. Also ich sage halt immer, das Taiji – bei mir wirkt das mehr auf [...] Nervenebene, und das Qigong, das ist halt für mich, wenn ich Magenprobleme oder irgend so was habe.“ (Ebd., S. 5).

Im ersten Übungsjahr nahm sie verschiedene Effekte wahr, die ihr bei der Bewältigung der gesundheitlichen Krise halfen. Hierunter fiel für sie zum einen eine Verbesserung des Schlafes und die Normalisierung des Blutdruckes, deren Beeinträchtigung sie beide sowohl mit ihren Ängsten als auch der Einnahme von Medikamenten in Verbindung bringt. Zum anderen gewann sie wieder an Entscheidungssouveränität zurück:

„Wo ich es ganz deutlich gemerkt habe, [...] das war im Juni 2012 nach der letzten [...]operation. Da sollte ich dann eine Woche später dann noch einmal operiert werden [...]. Und an dem Tag habe ich zu meinem [...]Arzt gesagt: ‚Nein, jetzt ist Schluss.‘ Also da habe ich dann schon gemerkt, die Angst, das ist alles weniger geworden. Ich traue mich dann auch wieder etwas zu sagen dagegen. Vorher habe ich immer nur Ja und Amen gesagt.“ (Ebd., S. 10).

Zu der auch heute noch bestehenden Möglichkeit, dass schwerwiegende Folgen durch die Erkrankung auftreten, sagt sie: „Die Angst ist zwar immer noch da, [...] aber es fällt mir leichter, damit umzugehen.“ (Ebd., S. 15).

Wie sie beschreibt, fällt es ihr heute auch wieder leichter, soziale Kontakte zu knüpfen und zu pflegen, was für sie aufgrund der Erkrankung nicht möglich war.

Auch über die Krisenbewältigung hinaus, schreibt sie dem Taijiquan eine nervlich entspannende Wirkung zu. Diese nimmt sie unter anderem im Berufsalltag wahr, indem sie in beanspruchenden Situationen anders reagiert:

„[Ich] war halt um halb 9 immer noch auf der Arbeit gesessen – also früher hätte ich erst einmal das Schreien angefangen, hätte mich aufgeregt, innerlich [...]. 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.“ (Ebd., S. 4).

Zusammenfassend sagt sie über Taijiquan: „Taiji bringt mir einfach Ruhe – Ruhe, Frieden, also inneren Frieden, Gelassenheit.“ (Ebd., S. 17).

Neben den attribuierten Wirkungen schätzt sie am Taijiquan und Qigong im Vergleich zu anderen Bewegungspraktiken, dass sie relativ unabhängig von situativen Bedingungen praktizieren kann: „Ich kann mich hinstellen, egal wo ich bin, [...] ich kann mich hinstellen, kann anfangen.“ (Ebd., S. 12). Auch für die persönlichen Voraussetzungen gilt aus ihrer Sicht: „Egal wie dick, wie dünn ich bin, ob ich groß oder klein bin, ob ich sportlich bin oder nicht, ich kann es üben. Es gibt keinen Leistungsdruck, bei jedem schaut es ein bisschen anders aus“ (ebd., S. 16).

Interview P: „Taiji ist für mich das permanente Loslassen-Üben, weil ich am Ende auch mein Leben loslassen muss.“

Tab. 17. Interviewpartnerin P

Geschlecht	Weiblich
Alter bei Interview	49 Jahre
Übungsdauer	18 Jahre
Einstiegs motive	Freizeitgestaltung mit Partner; gesundheitliche Gründe
Praxis bei Interview	Im Unterricht von Gruppen mehrmals wöchentlich; im Urlaub alleine / mit Partner; unsystematisch in den Alltag integriert
Beruf / soz. Status	Selbstständig; nebenberufliche Taijiquan-Lehrtätigkeit
Taijiquan-Lehrtätigkeit	In eigener Schule
Hermeneutik Taijiquan	„eine Lebenseinstellung“ (Int. P, S. 13)

Attribuierte Effekte Interviewpartnerin P (Interviewmitschrift):

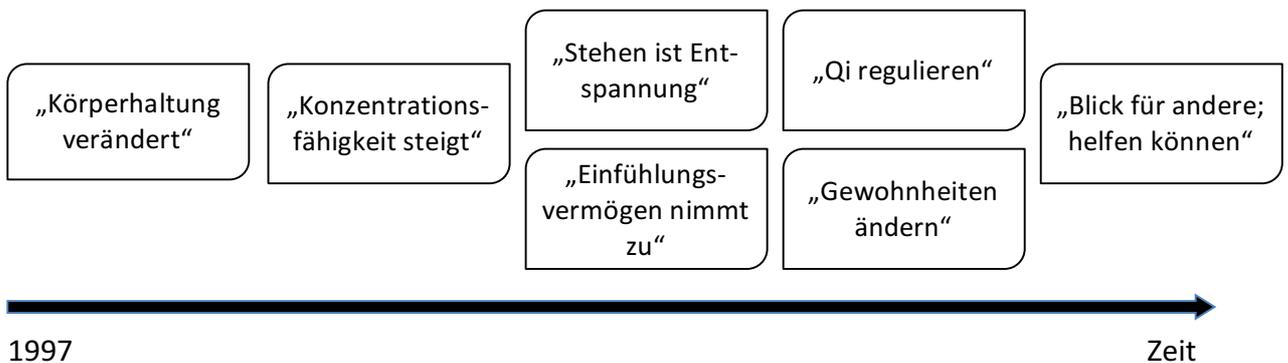


Abb. 17. Attribuierte Effekte Int. P

Erfahrungszusammenschnitt

Interviewpartnerin P lernte Taijiquan bereits vor der Aufnahme einer regelmäßigen Praxis als wohltuend kennen. Zum Üben kam sie einige Jahre später eher zufällig, auf der Suche nach einer gemeinsamen Freizeitaktivität mit ihrem Partner.

Zu dieser Zeit litt sie unter gesundheitlichen Problemen, vor allem Rückenbeschwerden durch eine Skoliose verursacht, und einer stark beanspruchenden Lebenssituation. Sie lernte Taijiquan spontan zu schätzen:

„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.“ (Int. P, S. 11).

Unter anderem das Bedürfnis, die eigenen Kräfte zu schonen, ließ sie Abstand vom Sport halten: „Ich habe [...] ein sehr anstrengendes Leben gehabt, das mich sehr verausgabt hat. Und ich wollte mich im Sport nicht nochmal verausgaben“ (ebd.).

Über die Jahre erlernte sie im Unterricht bei mehreren Lehrern verschiedene Formen des Taijiquan und Qigong und gründete mit ihrem Partner eine Schule, in der sie heute nebenberuflich Taijiquan und Qigong unterrichtet.

Die Wirkungen, die sie erlebt hat, schreibt sie dem Taijiquan und Qigong gleichermaßen zu. Diese liegen für sie zum einen auf der leibkörperlichen Ebene und zum anderen auf der Ebene der Alltagsgestaltung:

„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.“ (Ebd., S. 9).

Sie beschreibt, dass sie mit Hilfe der Praxis es geschafft hat, die „Körperhaltung [zu] verändern, die ganzen Verspannungen los[zu]werden, die ganzen Rückenschmerzen, die ich viele Jahre gehabt habe.“ (Ebd., S. 10). Auch von außen wird eine Verbesserung ihrer Körperhaltung erkennbar.

„Irgendwann [...] da hat jemand zu mir gesagt: ‚[...] du hast so eine schöne Haltung!‘ Und da habe ich gedacht: ‚Oh – was?‘ [...] Und das fand ich auch bemerkenswert, weil man das jetzt ja gar nicht so realisiert. Man realisiert vielleicht dann mehr das Körpergefühl, aber wie man auf andere wirkt, das realisiert man selber ja nicht ganz so gut.“ (Ebd., S. 7).

Auf der Ebene des Alltagslebens sieht sie den stärksten Nutzen im Beruflichen: „Das finde ich den eigentlichen Gewinn, dass ich da für meinen Beruf unheimlich viel rausziehen konnte, obwohl es erst einmal gar nichts miteinander zu tun hat.“ (Ebd., S. 6). Hier hat sie wahrgenommen, dass ihre Konzentrationsfähigkeit deutlich gestiegen ist: „Meine geistige Konzentrationsfähigkeit [...] hat sich sehr stark gebessert. Ich kann das wirklich auch auf den Punkt abrufen, wenn ich sage: ‚Ich muss jetzt die Aufmerksamkeit haben‘, dann [...] hab ich die.“ (Ebd.). Zudem nimmt sie sich im Kundengespräch als sensitiver wahr:

„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.“ (Ebd.).

Fähigkeiten aus der Taijiquan-Praxis integriert sie auch in den beruflichen Alltag, indem sie z.B. in längeren Besprechungen steht, anstelle zu sitzen: „Mir fällt es dann auf, wie viele Leute gar nicht lang stehen können, sondern sofort sitzen müssen. Für mich ist Stehen nicht anstrengend, im Gegenteil. Für mich ist Stehen Entspannung.“ (Ebd., S. 5). Zudem stellt sie dar, dass sie gelernt hat, *qi* bewusst zu regulieren und dies in Abhängigkeit von der Situation zu tun:

„Und das kann man mit Taiji und Qigong auch lernen, dass man sein *qi* dergestalt [...] [stärkt], dass man sagt: ‚Ich möchte jetzt den Raum füllen‘, oder dass man sagt: ‚Ich möchte es eben nicht, ich möchte jetzt eigentlich gar nicht wahrgenommen werden.‘ Das finde ich einen Riesengewinn!“ (Ebd., S. 7).

Als spezielle Erfahrung berichtet sie über eine Einbruchsituation, die sie unter Rekapitulation ihrer Taijiquan-Fähigkeiten bewältigt hat. Eindrücklich war für sie vor allem ihre Geistesgegenwart, dass in „solchen ganz extremen Situationen [...] mein Verstand, mein Geist, un-

heimlich scharf ist [...] wo andere vielleicht in Schockstarre sind [...]. Das hatte ich früher nicht. Da wäre ich vielleicht in Panik ausgebrochen.“ (Ebd., S. 12).

Zusammenfassend schreibt sie dem Taijiquan zu: „Es hat mir Gelassenheit, Ruhe und Frieden gebracht – und auch eine bessere Gesundheit.“ (Ebd., S. 13).

Heute erlebt sie sich selbst als Einheit, bei einer Aufwertung des Leiblichen: „Man merkt den Körper ja gar nicht, weil [...] [im Kopf] da findet ja dein Leben statt, und deinen Körper spürst du gar nicht. Das ist heute viel mehr eine Einheit.“ (Ebd.).

Sie schätzt die Perspektiven der weiteren Entwicklung durch das Praktizieren, „dieses Nicht-fertig-Sein und sich ständig weiterentwickeln zu können [...] in dieser Philosophie“ (ebd., S. 9) – ebenso wie Möglichkeit, im Unterrichten ihre positiven Erfahrungen weiterzugeben: „Das hat mir so viel gebracht in meinem Leben, so viel Gutes getan, dass ich einfach auch Lust habe, es weiterzugeben und Freude daran habe, jemand etwas an die Hand zu geben, womit er sich selber helfen kann.“ (Ebd.).

Interview Q: „eine wunderbare Methode, um Vieles gleichzeitig zu üben“

Tab. 18. Interviewpartner Q

Geschlecht	Männlich
Alter bei Interview	50 Jahre
Übungsdauer	13 Jahre
Einstieg	Zufällig; begleitet durch die Integration „energetischer Arbeit“ seine Berufstätigkeit
Praxis bei Interview	Regelmäßiges tägliches Üben für sich alleine; in Kombination mit Meditation (zusammen zwischen 45 und 90 Minuten)
Beruf / soz. Status	Selbstständig (Heilberuf)
Taijiquan-Lehrtätigkeit	Keine
Hermeneutik Taijiquan	„ein Lebensgefühl“ (Int. Q, S. 17)

Attribuierte Effekte Interviewpartner Q (Interviewmitschrift):

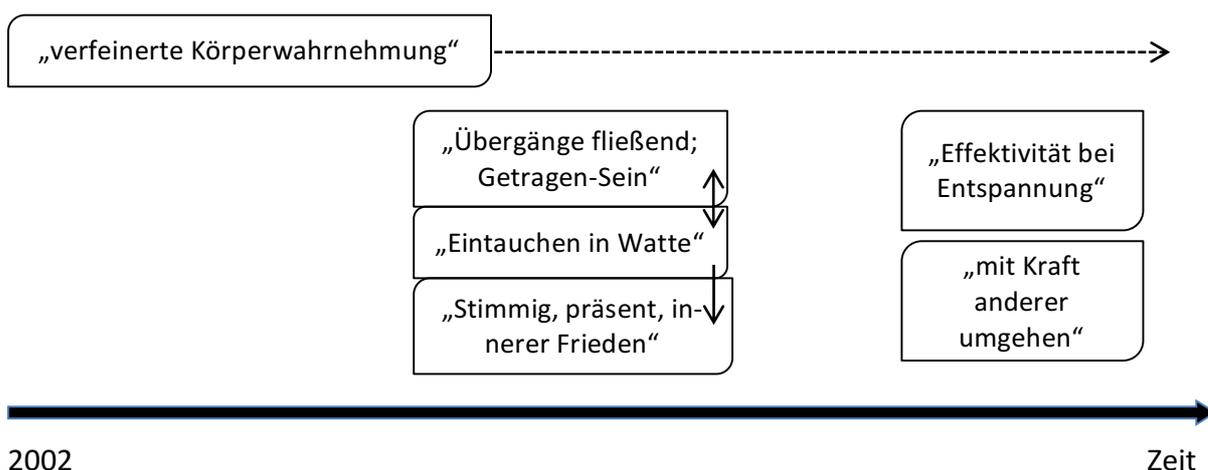


Abb. 18. Attribuierte Effekte Int. Q

Erfahrungszuschnitt

Für Interviewpartner Q stand der Einstieg ins Taijiquan im Jahr 2002 in zeitlicher Nähe zu einem Einbezug von ihm so benannter „energetischer Arbeit“ in seine berufliche Tätigkeit. Neben der Praxis des Taijiquan begann er im Jahr 2009 regelmäßig zu meditieren.

Er beschreibt, dass er heute sowohl für sich selbst als auch im Beruf „energetisch“ arbeitet. Hierbei nimmt er die verschiedenen Praxen als sich wechselseitig vertiefend wahr:

„So von meinem Gefühl [her] habe ich schon die Überzeugung, mit Taiji fing das alles an – und Taiji selber hat noch einmal eine tiefgründigere Form bekommen durch die anderen Dinge, die ich nach wie vor praktiziere und durch die anderen Dinge, durch die ich hindurchgegangen bin.“ (Int. Q, S. 10).

Gleichzeitig fällt ihm eine klare Abgrenzung von Effekten des Taijiquan nicht ganz leicht. So steht für ihn zum Beispiel das Erleben einer zunehmend verfeinerten Körperwahrnehmung sowohl im Zusammenhang mit Einzel- und Partnerübungen im Taijiquan, als auch mit seiner beruflichen Praxis:

„Also mit jedem Üben für sich [...], aber auch in dem Üben [...] mit anderen zusammen wird die Körperwahrnehmung immer weiter geschult, verfeinert sich immer mehr. Aber auch da ist es so, dass [...] durch die Art der Arbeit wie ich sie eben habe, das eben parallel auch gleichzeitig läuft. Wer da jetzt mehr Anteil daran hat, das kann ich schwer beurteilen. Aber ich erfahre es als wunderbare Ergänzung der beiden miteinander, es profitieren beide Seiten davon.“ (Ebd., S. 16).

Besonders eindrücklich verbindet er mit dem Taijiquan ein Empfinden, das er als „Eintauchen in Watte“ bezeichnet. Dieser Zustand vermittelt ihm Gefühle von „Getragen-Sein“, Verbundenheit nach außen und einer spezifischen Form der leiblichen Präsenz:

„Dieses Eintauchen in diese Watte, also so dieses Gefühl – es geht eigentlich vom Herzzentrum oder auch vom Solarplexus aus, strahlt über die Arme und strahlt über die Beine, und macht so ein Gefühl von: ‚Ich befinde mich in so einem riesengroßen Wattebausch, der mich auch trägt.‘ [...] Ja, ich merke, dass ich dann mehr Teil dieser Energie werde, dass es ein Fließen, ein Zerfließen zwischen dem Körper und dieser energetischen Einheit gibt. Und vorher im alltäglichen Gewusel, kommt es immer wieder mehr oder weniger zu einem Auseinandertriften dieses energetischen und physischen Anteils in uns. Also ich fühle mich wohler, ich fühle mich stimmiger, [...] präsenter – also in einer anderen Form präsenter, wenn man so will.“ (Ebd., S. 8f.).

Dieser Zustand begegnete ihm später auch in der Meditation, wobei das Empfinden für ihn variiert – dies auch bereits im Taijiquan.

„Es ist vielleicht auch im Taiji anders. Es ist nicht immer gleich. Wie auch in der Meditation ist es auch da so, dass es gefühlte unterschiedliche Stärken dieser Watte gibt. Oder dieses Gefühl, der Raum wird plötzlich wie kristallen und ist gar nicht so ungreifbar“ (ebd., S. 15).

Spezifisch für das Taijiquan sind aus seiner Sicht die Partnerübungen der Push Hands. Hier sieht er sich gefordert, eine Effektivität bei maximaler Entspannung zu entwickeln.

„Wie kann ich eine Kraft wohin entwickeln, wenn ich selbst so entspannt sein soll? Und wenn es dann mehr um die Kampfkunst [...] geht, dass man tatsächlich auch eine Kraft sich entfalten lassen kann, die jetzt eben eigentlich nicht primär aus der Muskelkraft entsteht.“ (Ebd., S. 8).

Darüber hinaus nimmt er das Umlenken und Zurückgeben von Kraft des Anderen als spezifisch wahr: „Dann geht es ja darum, diese Energie zu nehmen und sie quasi zurückzugeben. Also ich glaube in meiner (beruflichen) Arbeit ist das ein Element, das nicht wirklich vorkommt.“ (Ebd., S. 12).

Er beschreibt, dass sich die spürende Arbeit an sich selbst für ihn auf das Spüren Anderer auswirkt:

„Alle unsere Daseinsformen haben meiner Ansicht nach immer irgendwie einen Einfluss aufeinander. Wenn [...] ich mich mit dem Spüren beschäftige, mit meinem Spüren, dann meine ich auch, dass ich [...] im Wahrnehmen anderer, wie ich andere wahrnehme, auch anders damit umgehe. Dass es sozusagen auch auf der Ebene eine Veränderung mit sich bringt.“ (Ebd.)

Zusammenfassend sieht er im Taijiquan „ein Lebensgefühl, das begleitet ist von den Effekten, die das Taiji eben auch mit sich bringt: In Form von Übung der Koordination, vom Gleichgewicht, Körperbeherrschung, Konzentration, Achtsamkeit“ (ebd., S. 17). Vor allem durch den Aspekt der „Körperertüchtigung“ (ebd.) enthält Taijiquan für ihn auch eine sportliche Komponente.

Interview R: „Jetzt ist mein Körper viel mehr *mein* Körper.“

Tab. 19. Interviewpartnerin R

Geschlecht	Weiblich
Alter bei Interview	30 Jahre
Übungsdauer	3 Jahre
Einstiegs motive	Suche nach einem Sport-/Bewegungsangebot, „wo ich ein bisschen besser meinen Körper spüren lernen kann“ (Int. R, S. 1); Wunsch nach Entspannung, Ausgleich zu geistiger Tätigkeit und danach, innerlich „sortierter“ (ebd., S. 2) zu sein
Praxis bei Interview	Wöchentlicher Kurstermin; zusätzlich alleine ca. einmal wöchentlich für 20 bis 30 Minuten
Beruf / soz. Status	Studentin
Taijiquan-Lehrtätigkeit	Keine
Hermeneutik Taijiquan	„Urlaub vom Alltag. [...] Rauskommen aus dem normalen Ablauf“ (Int. R, S. 7)

Attribuierte Effekte Interviewpartnerin R (Interviewmitschrift):

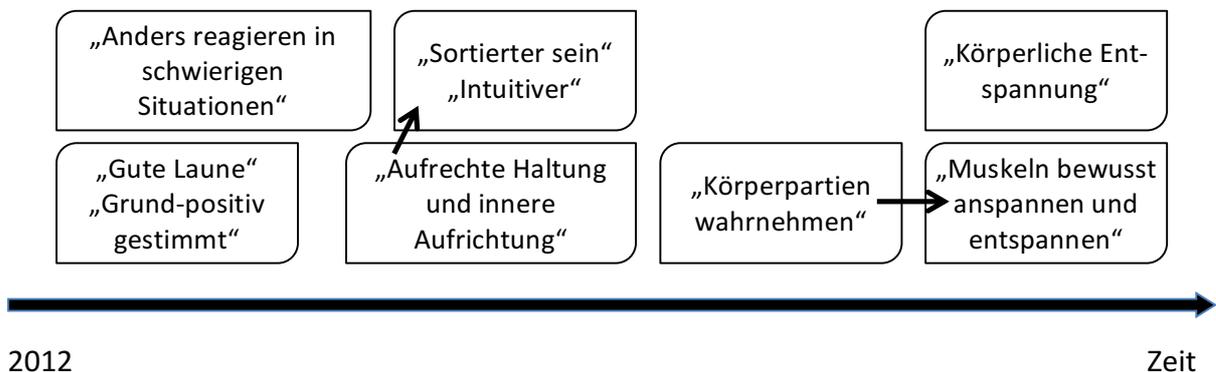


Abb. 19. Attribuierte Effekte Int. R

Erfahrungszuschnitt

Interviewpartnerin R hatte Taijiquan als Ausweichlösung begonnen, nachdem der von ihr bevorzugte Yoga-Kurs ausgebucht war. Seither praktiziert sie regelmäßig.

Im Vergleich zu ihrer sportiven Praxis verbindet sie Taijiquan mit nach innen gerichteten Zielen, einem Sich-Sammeln anstelle eines Sich-Verausgabens:

„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 so ein bisschen alles [...] zurückfahren. Eher so das Gegenteilige. Alles Sammeln.“ (Int. R, S. 8).

Die attribuierten Wirkungen haben sich für sie bislang nicht verstetigt, sondern sind an die Praxis des Taijiquan gebunden: „Es geht wieder [weg], wenn man nicht weiter Taiji übt.“ (Ebd., S. 7).

In chronologischer Reihenfolge, in der sie Effekte wahrgenommen hat, beschreibt sie zunächst unter anderem ein anderes Verhalten in sozialen Interaktionen. Hier erlebt sie, dass sie mit Freundlichkeit auf kritische Äußerungen von Anderen reagiert. Das Verhalten führt sie darauf zurück, dass die Äußerungen sie weniger persönlich treffen: „Es hat mich nicht weiter berührt. Hat den Tag nicht beeinflusst.“ (Ebd., S. 3).

Sie beschreibt eine leibkörperliche Handlungsänderung als wohltuend, die Erfahrung, sich im Oberkörper aufzurichten. Hierbei sieht sie für sich die aufrechte Haltung mit weiteren inneren Effekten verbunden: „Es tut mir auch gut, so eine ‚innerliche Aufrichtung‘ zu bekommen durch so eine aufrechte Haltung.“ (Ebd., S. 6). Mit der inneren Aufrichtung wiederum verbindet sie eine bessere Orientiertheit bzw. Intuition:

„Ich kann einfacher unterscheiden, was wirklich wichtig ist. Ich habe so ein Gefühl, was eigentlich wichtig ist. Nicht nur von Dingen, die es zu tun gibt, sondern auch, worauf ich meinen Schwerpunkt lege. [...] Es ist irgendwie intuitiver, deswegen.“ (Ebd., S. 9).

Als für sie neuartig beschreibt sie die Erfahrung, Körperpartien gezielt wahrnehmen und Muskelgruppen bewusst steuern zu können. Dies bedeutet für sie eine integriertere Qualität des Leibseins: „Und die Vorstellung, es war an mir dran, aber hatte nichts mit mir zu tun... Ja, jetzt ist mein Körper viel mehr *mein* Körper.“ (Ebd., S. 6).

Neuartig ist für sie auch eine bestimmte Form von Entspannung nach dem Üben, die sie mit dem Erleben von Müdigkeit, Wärme und Schwere beschreibt: „Also, es gab Taiji-Stunden, da war ich am Ende richtig müde. [...] Aber wirklich so gelöst. [...] War Wohlig. Der Körper war aufgewärmt. Schön warm, [...] und so angenehm schwer.“ (Ebd., S. 3f.).

Interview S: „Psychische Stabilisierung ist für mich ganz-ganz wichtig.“

Tab. 20. Interviewpartner S

Geschlecht	Männlich
Alter bei Interview	52 Jahre
Übungsdauer	21 Jahre
Einstiegs motive	Ausgleich zur Arbeit: „ein relativ stressiger Job“ (Int. S., S. 1) Anreiz der harmonisch-fließenden Bewegungen
Praxis bei Interview	Beim Unterrichten von Gruppen; für sich alleine, unsystematisch in den Alltag integriert (z.B. Stehen bei der Arbeit, an der Bushaltestelle)
Beruf / soz. Status	Verbeamtet
Taijiquan-Lehrtätigkeit	Mehrmals wöchentlich; für verschiedene Träger
Hermeneutik Taijiquan	„Lebenselixier. [...] Conditio sine qua non, also ich kann mir mein Leben ohne das nicht mehr vorstellen.“ (Int. S, S. 15f.)

Attribuierte Effekte Interviewpartner S (Interviewmitschrift):

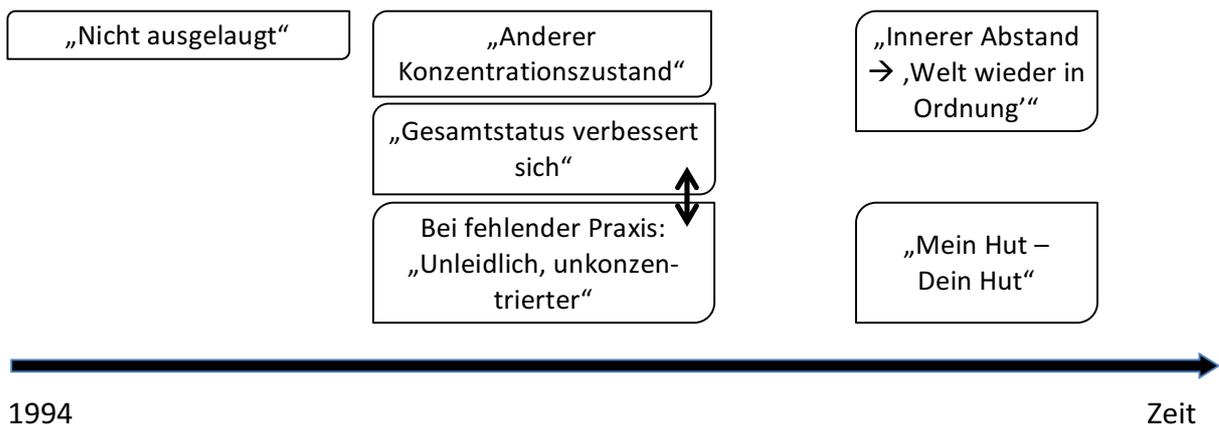


Abb. 20. Attribuierte Effekte Int. S

Erfahrungszusammenschnitt

Interviewpartner S lebte viele Jahre aus beruflichen Gründen in verschiedenen westlichen Ländern und begann auch im Ausland Taijiquan zu praktizieren. Er war auf der Suche nach einem Ausgleich zur Arbeit und erlebte Taijiquan spontan als wohltuend: „Ich habe schlicht gemerkt, das tut mir gut, und dann bin ich eben dabeigeblichen.“ (Int. S, S. 1).

Er behielt die Praxis über die Länderwechsel hinweg bei, wobei hierdurch Unterbrechungen im Üben eintraten. In Anpassung an die jeweiligen Bedingungen vor Ort, erlernte er neue Formen und begann selbst zu unterrichten:

„Es gab keine Klasse – das war [...] tiefstes Hinterland – und dann habe ich einfach selber eine Klasse aufgezogen. Also da habe ich angefangen zu unterrichten. Das war 2010. Ich brauchte auch wieder den Ausgleich zu der Arbeit, unbedingt.“ (Ebd., S. 5).

Einige Jahre nach dem Einstieg ins Taijiquan begann er zusätzlich, Karate zu lernen. Hierfür war einerseits der Wunsch nach Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit, vor allem der Herz-Kreislauffunktion, maßgeblich. Zum anderen waren die Merkmale einer äußeren Kampfkunst für ihn ein Anreiz:

„Und da [beim Taijiquan] hat mir eigentlich immer so ein bisschen – wie soll ich sagen – das Expressive gefehlt. Das Expressive jetzt nicht – 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 [...] 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, draufhaue, und der fliegt 2 Meter weit. Das muss dann irgendwann auch mal sein. Im Übrigen habe ich auch etwas gebraucht, rein als Herz-Kreislauftraining.“ (Ebd., S. 8).

Heute betreibt er beide Kampfkünste und sieht sie als sich gegenseitig befruchtend an, wobei er auch in seinem Taijiquan-Unterricht den Kampfkunstaspekt besonders betont: „Ich [...] unterrichte ganz-ganz stark von der Kampfsportseite her.“ (Ebd., S. 16).

Karate schreibt er vor allem Wirkungen im Bereich der körperlichen Leistungsfähigkeit zu: „Ich brauche einfach mehr Herz-Kreislauftraining, um mich auch noch körperlich wohler zu fühlen. Und das finde ich im Taiji untergeordnet.“ (Ebd., S. 19). Zudem beschreibt er Effekte, die er – im Ausgleich zur Arbeit – mithilfe beider Praxen erreichen kann: „Wenn ich ins Taiji gehe, oder eben auch ins Karate, dann [...] fühle [ich] mich nicht ausgelaugt durch die, ja, Irrungen und Wirrungen des Tages“ (ebd., S. 10).

Schon in der Anfangszeit wurden ihm von einer TCM-Therapeutin positive Wirkungen des Taijiquan auf seinen Allgemeinzustand bestätigt: „Das bringe ich eigentlich immer als Beispiel an, um anzuzeigen, was für eine Wirkung es haben kann, wohlgemerkt ohne dass ich mich explizit jetzt in diese Richtung speziell bemüht hätte. Es kommt quasi von allein.“ (Ebd., S. 2).

Auf der psychischen Ebene beschreibt er sich selbst als „ziemliches Nervenbündel - also es fällt mir schwer, sozusagen alle Systeme herunterzufahren – also Begriff konzentrierte Ruhe – das ist eine Sache, die mir schwerfällt.“ (Ebd.). Diesbezüglich schreibt er dem Taijiquan eine stabilisierende Wirkung zu:

„Also insbesondere dann, wenn ich irgendwie Ärger habe – oder ich habe irgendwas, das mich aufregt, also negativ berührt über den Arbeitstag – ich gehe [dann] in die Taijikleise [...] und wenn ich wieder rausgehe, ist im Prinzip die Welt wieder in Ordnung. Also diese psychische Stabilisierung ist für mich ganz-ganz wichtig.“ (Ebd., S. 9).

Auch wenn er das für ihn Komplementäre zwischen dem Taijiquan und dem Karate besonders schätzt, erscheint es ihm weniger gut möglich, auf die Praxis des Taijiquan zu verzichten: „Taiji hat für mich den höheren Stellenwert. Wenn ich mein Training herunterschrauben muss, dann muss erst das Karate bluten und dann das Taiji.“ (Ebd., S. 18).

Interview T: „Diese Philosophie [...] – das habe ich noch nicht umgesetzt.“

Tab. 21. Interviewpartnerin T

Geschlecht	Weiblich
Alter bei Interview	51 Jahre
Übungsdauer	20 Jahre
Einstiegs motive	Interesse an chinesischer Kultur; Ablehnung von Sport
Praxis bei Interview	Einmal wöchentlich, in einer Übungsgruppe für Taijiquan
Beruf / soz. Status	Angestellt
Taijiquan-Lehrtätigkeit	Keine
Hermeneutik Taijiquan	„eine Alternative zu Sport [...], weil dieses Leisten wegfällt“ (Int. T., S. 14)

Attribuierte Effekte Interviewpartnerin T (Interviewmitschrift):

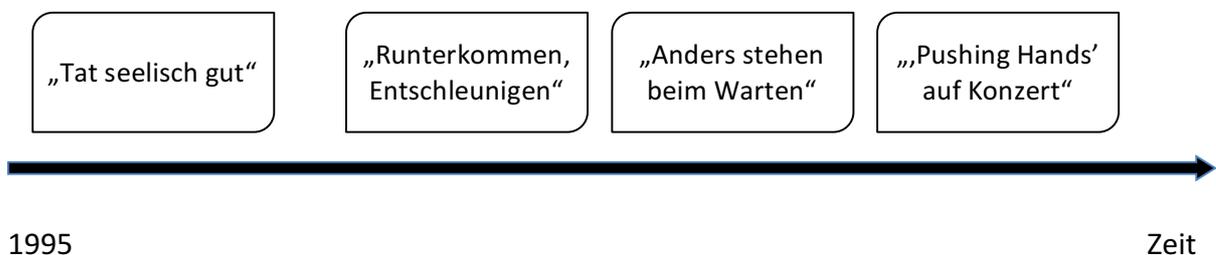


Abb. 21. Attribuierte Effekte Int. T

Erfahrungszusammenschnitt

Interviewpartnerin T begann vor 20 Jahren mit dem Üben von Taijiquan und hat die Praxis über mehrere Wohnortswechsel beibehalten. Die jeweilige Suche nach neuen Schulen war für sie zum Teil mit einem Neuerlernen bzw. Umlernen von Übungsformen verbunden.

Zu Beginn beschäftigte sie sich intensiv mit verschiedenen Facetten chinesischer Kultur:

„Ich habe in diesem Zeitraum (auch) Taiji gelernt, Chinesisch gelernt, chinesische Schrift gelernt, chinesisches Malen gemacht – alles was so Daoismus – also alles, was so angeboten wurde, habe ich regelrecht aufgesogen wie ein Schwamm.“ (Int. T, S. 1).

Während sie früher auch für sich übte, tut sie das heute kaum mehr: „Aber so die Zeit, dass ich nach Hause komme und das, was wir gelernt haben, weitermache – das mache ich nicht mehr.“ (Ebd., S. 3). Sie beschreibt, dass es ihr hierfür an Raum fehlt. Auch in der Natur „habe ich nirgends irgendwo eine Ecke, wo ich mich ungestört fühle.“ (Ebd., S. 6).

Sie integriert einzelne Elemente der Praxis unsystematisch in den Alltag:

„Wenn ich stehe – warten muss, irgendwo in einer Schlange [...] – dann strengt mich das an und dann gehe ich einfach in die Knie so ein Stück, Becken kippen, gucken ob meine Wirbelsäule – Quellpunkt stehen, nicht Hacke – [...] dann mache ich instinktiv so diese Übungen. Also das ist das, was ich dann so übernehme.“ (Ebd., S. 3).

Sie leidet unter Rückenschmerzen, Folgen einer Kindheitsoperation, die sich durch das Üben nicht verändern: „Wenn es vorher schon nicht so weh tut, dann kann ich Taiji besser machen, wenn es weh tut, dann wird es davon nicht besser.“ (Ebd., S. 11).

Ihre Haltung zum Taijiquan beschreibt sie in verschiedenen Facetten als ein „Sich-nicht-einlassen-Können“. So nimmt sie nicht mehr am Taijiquan-Kurs teil, den ihr Chef wöchentlich in der Firma anbieten lässt: Da „bin ich zu sehr verkopft als dass ich mich darauf einlassen kann.“ (Ebd., S. 3).

Insgesamt empfindet sie sich als „nicht repräsentativ“ (ebd., S. 6) in Relation zu ihren Übungsjahren, denn:

„Diese Philosophie – nicht dieses harte Gegen, sondern dieses Weich und Vorbei und Abprallen – das habe ich noch nicht umgesetzt. Das ist beim Baum genauso, also dieses Weiche – und beim Sturm wird er nicht niedergemacht. Der kann halt nachgeben. Und das kann man praktisch auch in Denkmustern, Verhaltensmustern. Und das habe ich halt noch nicht übernommen. Und deswegen meine ich, bin ich da nicht repräsentativ.“ (Ebd.).

In den Stunden des Taijiquan-Unterrichts spürt sie Entspannung und Entschleunigung: „Ich merke das auch, wenn ich dann nach Hause fahre, [...] dann kann ich nur noch Zone 30 gebrauchen. Also ich könnte (dann) keine Autobahn [...] fahren, weil ich entschleunigt bin.“ (Ebd., S. 11).

Im Alltag erlebt sie Effekte des Taijiquan eher punktuell und kurzfristig, z.B. wenn sie sich beim Stehen auf einem Konzert Übungsprinzipien vergegenwärtigt:

„Es war so irre voll der Raum – und da war eine, die hat immer gerempelt – und da habe ich gedacht: ‚Okay, du lässt dich jetzt nicht rempeln, stellst dich hin, gehst etwas in die Knie und bleibst da stehen.‘“ (Ebd., S. 9).

Früher hat sie erlebt, dass Taijiquan ihr „wirklich von der Seele her gutgetan [hat]“ (ebd., S. 3). Dies führt sie auch darauf zurück, dass Taijiquan ihr eine Alternative zum Sport bot:

„Am Taiji hat mich halt dieses eine gereizt, das sind diese Übungen mit den Bewegungen [...]. Und das war für mich aber auch die Alternative für Sport, weil Taiji [...] – es ist ja kein Sport in dem Sinne, sondern auch mehr etwas Geistig-Gesundheitliches – [...] es hat mir gutgetan. Während andere, wenn die laufen und sich da auspowern wie verrückt und da werden bei denen dann die Glückshormone frei – Taiji war früher (am Anfang) so was Heiliges“ (ebd., S. 8).

Ihre Sporterfahrungen beschreibt sie als negativ und hat auch heute noch eine ablehnende Haltung zum Sport. Taijiquan ist eine für sie besser passende Alternative:

„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.“ (Ebd., S. 13).

3.4.2 Ergebniszusammenstellung und Ausblick

In diesem Abschnitt werden in aller Kürze die Kategorien aufgeführt, die in der strukturierenden Inhaltsanalyse über die Einzelfälle hinweg ermittelt wurden. Wie dargestellt, bleibt das Kategorienraster eher grob. Differenzierungen und ausführliche Erläuterungen zu den einzelnen Kategorien finden sich in der vertiefenden Analyse in Kapitel 6.

Als **Kategorien** wurden identifiziert:

1. **Leibhafte Zustandsveränderungen:** Die Praktizierenden schreiben dem Taijiquan Veränderungen, in der Regel Verbesserungen, ihres psychosomatischen bzw. leiblichen Zustandes zu. Beschrieben wird eine Vielzahl an Einzeleffekten; *via Negativa* werden der Abbau bzw. die Linderung folgender Probleme geschildert:
 - Schmerzen / Schmerzzustände (Int. A, B, E, F, G, H, J, K)
 - Handlungsdefizite (Int. E, I, P, R)
 - Nervosität / Stressempfinden, Ängste (Int. C, D, O, S)
 - Impulsivität (Int. K, M, N)
 - Erschöpfung / Selbstüberschreitung eigener Grenzen (Int. A, E, L).

Via Positiva wird – nahe an den Formulierungen der Befragten bleibend – über folgende Zugewinne berichtet:

- Innere 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)
- Leibliches Spürvermögen / spürende Selbstwahrnehmung (Int. E, F, I, Q, R)
- Strukturiertheit (Int. A, C, I, R)
- Zufriedenheit, innerer Frieden, positive 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)
- Verbesserte Schlafqualität (Int. N, O)
- „Entschleunigung“ (Int. H, T)

Darüber hinaus beschreiben verschiedene Befragte allgemein einen Zugewinn an Wohlbefinden (vor allem Int. A, C, E, K).

Diese Einzeleffekte umfassend, werden Veränderungen von Wahrnehmungs-, Handlungs- und Verhaltensweisen erkennbar.

2. **Der Leib als Seismograph der Lebensführung:** In Folge der wahrgenommenen Veränderungen (s.o., Pkt. 1) erfahren der gespürte Leib bzw. das leibliche Spüren für die Befragten einen Bedeutungszuwachs in der Leib- und Lebensführung. Sie beschreiben ihre Lebensführung als leibhaft, indem sie Alltagssituationen leiblich spürend erfahren und bewältigen. Der Leib bleibt für sie nicht unauffällig im Sinne eines „gelebten Leibes“ und wird nicht thematisch im Sinne eines „erlebten“, sondern stellt nach dem hier entwickel-

ten Verständnis dauerhaft eine Art „Seismograph“ für die Lebensführung dar. Als Ankerbeispiel wird auf Interviewpartner E verwiesen, der seine leiblichen Bedürfnisse spürend reflektiert und hieran seine Alltagsgestaltung anpasst: „dass ich in meinem Körper fühle: Wann bin ich aufnahmebereit, 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).

- 3. Transformationsprozess:** Der Prozess der Zustandsveränderung (s.o., Pkt. 1) wird von den Befragten zumeist bewusst wahrgenommen. Je nach Entwicklungsstand (v.a. in Abhängigkeit von der Dauer und Intensität der Praxis) erleben sie die Veränderungen als temporär anhaltend oder als verstetigt. Der Prozess hin zu einer Verstetigung sowie die erreichte Verstetigung selbst werden als Habitualisierung ausgelegt, im Sinne einer dauerhaften Gewohnheitsbildung.

Als Ankerbeispiel wird Interviewpartnerin G angeführt, die zu Beginn der Praxis eine Vielzahl leiblicher Beschwerden hatte. Einige hiervon sind in ihrer subjektiven Wahrnehmung „weg“, wie sie formuliert. Diese Aussage wird dahingehend interpretiert, dass sie leibliche Gewohnheiten entwickelt hat, mit Hilfe derer sich die Beschwerden verstetigt gelöst haben. Weitere Beschwerden, die sie bislang nur temporär lösen kann, bearbeitet sie bei Auftreten selbstinterventiv mit Hilfe der Taijiquan-Praxis:

„Ich hatte totale Schwierigkeiten mit Hohlkreuz, dass ich bei längerem Stehen solche Schmerzen im Rücken hatte, dass ich nicht mehr stehen konnte. Das ist weg. Ich hatte damals mit Migräne zu tun gehabt. Die ist auch weg. Die Nackenverspannungen kommen noch vor, aber das ist soweit auch weg. Wenn ich merke, es geht irgendwie los, stelle ich mich hin, sortiere durch und oft knackt es dann irgendwo und es wird besser. Also wenn ich das nicht hätte, wüsste ich nicht, wie ich hier weitermachen sollte.“ (Ebd., S. 2).

- 4. Durchdringung der Lebenspraxis:** Die Auswirkungen der wahrgenommenen Veränderungen werden von den Befragten vor allem in Alltags- und Lebensvollzügen erfahren. Die Bewegungspraxis durchdringt in ihren Effekten – vor allem bei langjährigen Übungsbiographien – das Selbst und die Lebenspraxis. Zusammenfassend lassen sich die Interviews als „Lebensbemeisterung *qua* Leibbemeisterung“ interpretieren.

Als Ankerbeispiel wird Interviewpartnerin A angeführt, die eine Vielzahl von Verbesserungen ihres leibkörperlichen Zustandes wahrgenommen hat, wobei sich für sie leibliche Veränderungen zeitlich nachgeordnet auf der lebenspraktischen Ebene spiegeln. Zum Beispiel beschreibt sie, wie sich ihr leibkörperliches Verdauungsvermögen für sie in einem erleichterten Umgang mit lebenspraktischen Situationen wiederfindet: „Das kann man auch immer übertragen, also körperliche Verdauung und Verdauung der Lebensumstände. Also das geht so Hand in Hand.“ (Ebd., S. 15)

- 5. Funktionale vs. lebensphilosophische Sinndimension:** In den Interviews finden sich vorrangig zwei Gruppen an Sinnzuschreibungen. In kürzeren Übungsbiographien (bis etwa 10 Jahre) wird Taijiquan in der Regel funktional beschrieben – als Mittel zur Alltagsbewältigung bzw. als Möglichkeit zur Selbstintervention. So bezeichnet z.B. Interviewpartnerin M Taijiquan als „Bewältigungsstrategie“, Interviewpartnerin R sieht in Taijiquan einen „Urlaub vom Alltag“. Demgegenüber kommt in langjährigen Übungsbiographien (10 Jahre und mehr) in den Taijiquan-Verständnissen das Moment der Lebens- und Selbst-

durchdringung zum Ausdruck. Hier beschreiben die Befragten häufig die Praxis zusammenfassend z.B. als „Lebensform“ (Int. C) , „gelebte Philosophie“ (Int. I) oder „Lebenseinstellung“ (Int. P). Als Ankerzitat wird Interviewpartner H herangezogen: „Tai Chi ist die Kultivierung und Harmonisierung von Bewegungsabläufen und Körperfunktionen, die auch im Alltag mitgenommen werden kann“ (Int. H, persönl. Korrespondenz 12.03.15). Aus diesen Interviews heraus, wird Taijiquan zusammenfassend als philosophisch-pragmatisches Konzept für die Lebensführung bzw. als Lebenskunst verstanden.

Die Kategorien 1 bis 5 wurden im Verlauf der Interpretationsarbeit unter Einbezug der in den Kapiteln 4 und 5 dargestellten Konzepte zur Kernkategorie „leibhafte Lebenskunst“ verdichtet.

6. **Spezifische Erfahrungsbereiche:** Durch die Praxis wird ein *bestimmter* leiblicher Zustand ausgebildet, der den Befragten veränderte Zugänge und Verhaltensweisen gegenüber sich selbst, anderen und der Welt eröffnet. Für diesen leiblichen Zustand erscheinen drei Merkmale charakteristisch, die als „spezifische Erfahrungsbereiche“ bezeichnet werden und die in besonderem Maße taijiquan-spezifische Übungsprinzipien spiegeln. Die geschilderten Erfahrungen zeichnen sich in allen drei Bereichen durch eine relative Bedeutungszunahme der gespürten Qualitäten von „Innen“, „Leere“ und „Unten“ aus.

a. Gleichzeitigkeit von Gelöstheit und Orientiertheit

Es wird kein Entweder-oder sondern ein Sowohl-als-auch von Aspekten der Entspannung bzw. Gelöstheit einerseits und des Erhalts einer leiblich-räumlichen Orientiertheit andererseits beschrieben. Entspannung bzw. Gelöstheit meinen hierdurch keinen Zustand leibkörperlichen Erschlaffens oder der Diffusion bzw. Zerstreung. Vielmehr bleiben in der Gelöstheit Koordinaten erhalten, die Orientierung bzw. Struktur geben, unter anderem die senkrecht-aufrechte Haltung, die Zentrierung im Bauchraum, das Sinken des Gewichts nach unten und die klare Ausrichtung des Handelns bzw. Verhaltens auf die von der Leibkörpermitte anvisierte Richtung. Als Ankerzitat lässt sich eine Aussage von Interviewpartner I heranziehen: „Das Schwere an Taiji ist ja, zu lernen in eine Struktur zu entspannen. Einerseits eine Ausrichtung zu haben, und dann in diese Struktur zu entspannen.“ (Int. I, S. 8).

b. Selbstökologie – das Innen als Basis

Dieser Erfahrungsbereich wird besonders akzentuiert von Praktizierenden, die zuvor ihre persönlichen Ressourcen erschöpfend strapazierten. Den Interviews zufolge erlernen sie in der spürenden Selbstwahrnehmung ihren leibkörperlichen Zustand und ihre Verhaltensweisen bewusst wahrzunehmen. Hieraus entwickeln sie für sich persönlich passende Verhaltensmuster, unter anderem eine andere Rhythmisierung des Alltags sowie eine Veränderung von Bewegungsmustern in äußeren Kampfkünsten, die jeweils zu einer verbesserten Selbstbewahrung bzw. Selbstökologie führen. Als Ankerbeispiel dient Interviewpartner F, der Bewegungen im Karate heute nach eigenem Maß ausführt und dadurch gesundheitsschonender trainiert: „Ich mache es nicht mit so viel Kraft oder nicht in dieser Bewegungsamplitude, die die anderen machen müssen. Also ich weiß, wo meine Grenzen sind, mittlerweile.“ (Ebd., S. 17).

c. **Veränderte situative Responsivität**

Veränderungen in der situativen Responsivität werden von den meisten Befragten vor allem in sozialen Interaktionen erlebt (Int. A, B, E, F, H, I, J, K, L, M, O, P, Q, R, S) sowie auch in Widerfahrnissituationen (Int. I, J, P). Maßgeblich für die Erfahrungen der Praktizierenden erscheint nach dem hier entwickelten Verständnis eine subtilere Form von gespürter Präsenz in sich selbst, die sich auf die Präsenz in der Situation überträgt. Als Ankerbeispiel sei Interviewpartnerin L angeführt, die durch diese Erfahrung eine verbesserte „Interaktionsfähigkeit“ an sich selbst erlebt, wie sie formuliert: „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).

7. **Taijiquan, ein eigenständiger Erfahrungskomplex:** Auf Basis der Interviews lässt sich Taijiquan als Bewegungspraxis verstehen, die eigenständige Erfahrungen ermöglicht. Sie zeichnet sich im Vergleich zum Sport wie auch so bezeichneten „äußeren“ (Int. N, S) oder „harten“ Kampfkünsten (Int. F, H) durch die Betonung des „Inneren“ bzw. „Weichen“ aus. Zugleich hebt sie sich durch die Dynamik der Bewegung und der Ortswechsel sowie die Möglichkeit der sozialen Interaktion von anderen Meditations- bzw. Leibesübung ab, wie Qigong oder Yoga. Zusammenfassend wird eine Verbindung von Innen und Außen als charakteristisch für das Taijiquan erlebt.

Ausgehend von diesen Kategorien, wurden im Erkenntnisprozess theoretische Konzepte in verschiedenen Disziplinen gesichtet. Es wurde ein theoretischer Bezugsrahmen entwickelt, der ein vertieftes Verstehen dieser empirischen Ergebnisse und eine Interpretation derselben ermöglicht (vgl. Folgekapitel 4 und 5).

Der rote Faden für diese, hier als hermeneutisch bezeichnete, Arbeit entstand aus zwei *Folgerungen*, die aus den skizzierten Befunden gezogen wurden:

Erstens wurde Taijiquan als „Praxis der Selbstkultivierung“ interpretiert, weil die berichteten Effekte, gekoppelt mit der zum Teil intensiven und langjährigen Praxis der Befragten, auf eine bewusst betriebene Arbeit an der eigenen Person und den eigenen Gewohnheiten verwiesen. Insbesondere Berichte der Praktizierenden über das Auflösen von Schmerz- bzw. Spannungszuständen machten deutlich, dass es hierfür eines intensiven habituell transformatorischen „Trainings“ bedarf. Über den Begriff der Selbstkultivierung, der zunächst eigenständig formuliert wurde, sich dann aber unmittelbar in einschlägigen Diskursen und Texten wiederfand,¹³⁴ eröffnete sich in der hermeneutischen Arbeit der Zugang zu philosophischen Diskursen der Lebenskunst (vgl. Kap. 4.5, 5.1.2 und 5.1.3) sowie in körpersoziologischer Perspektive zu Konzepten von Habitus und Transformation (vgl. Kap. 5.3).

Im Vergleich hierzu wurden entwicklungspsychologische Ansätze von der Betrachtung ausgeklammert, weil in der hier vertretenen Ansicht eine habituell-transformatorische Arbeit

¹³⁴ Instruktiv hierfür war insbesondere der anfangs gesichtete Sammelband von Schmücker und Heubel (2013) sowie die Verwendung des Ausdrucks *xiu shen* (Selbstkultivierung) in den Frühen Schriften des Taijiquan.

der Befragten zu erkennen ist, die sich von generellen altersgemäßen Entwicklungsverläufen zu unterscheiden scheint.¹³⁵

Zweitens wurde das Thema des Leibes als zentral erkannt; dies, weil er als Ansatzpunkt der habituell-transformatorischen Arbeit zu erkennen ist und sich über die leibliche Praxis der Zugang der Befragten zu sich selbst und zu anderen verändert. Den empirischen Ergebnissen zufolge, ermöglicht die transformatorische Arbeit am Leib als „Mittler zur Welt“ den Praktizierenden veränderte lebensweltliche Erfahrungen. Hierdurch tritt die genuin phänomenologische Frage nach den Grundzügen des Erfahrens und Erkennens von Welt hervor und wird um den Aspekt der Transformation erweitert. Wie wirkt sich leiblich-habituelle Transformation (im Taijiquan) auf die Erfahrung seiner selbst, von anderen und der Welt aus? In der Folge wurden leibphänomenologische Ansätze zunächst als verständnisgenerierende Perspektive herangezogen (vgl. Kap. 5.2)¹³⁶ sowie deren Rezeption aus körpersoziologischer und sportpädagogischer Sicht (vgl. Kap. 5.3 und 5.4). Zudem wurden die in China und Europa jeweils vorherrschenden philosophisch-anthropologischen Grundlagen gesichtet, um kulturell geprägte Konzepte von Leib und Körper und deren Differenzen in die Verständnisgenerierung einbeziehen zu können (vgl. Kap. 4.1-4.4 und 5.1.1).

Auch wenn in der hermeneutischen Arbeit eine intensivere Beschäftigung mit bildungstheoretischen Folien erfolgte, werden diese Ansätze in der vorliegenden Arbeit nur sehr nachrangig und vereinzelt einbezogen.¹³⁷ In der hier vertretenen Auffassung wird durch die Taijiquan-Praxis zunächst der Leib als Bildungsapriori (vgl. Meinberg, 2011, S. 17) entwickelt, und hierdurch, wie beschrieben, ein anderes Zur-Welt-Sein ermöglicht. Allgemein schiene es für einen Einbezug bildungstheoretischer Konzepte erforderlich, zunächst über den Zusammenhang von Leib und Bildung zu reflektieren, eine Erörterung, die in dieser Arbeit nicht geleistet werden konnte.

Zudem weisen die empirischen Ergebnisse zunächst darauf hin, dass sich die *praktischen* Vollzüge, d.h. die leibliche Praxis und die Lebenspraxis der Befragten verändern. Zwar weisen die Ergebnisse auch darauf hin, dass sich an diese Veränderungen – bildungstheoretisch gesprochen – ein Wandel des kognitiv-reflexiven Verhältnisses zu sich und zur Welt anschließen *kann*, aber nicht notwendig muss.¹³⁸ Deshalb wird in der vorliegenden Arbeit einer

¹³⁵ Entwicklungspsychologisch ließe sich z.B. das SOK-Modell von Baltes und Baltes (1990) einbeziehen, in dem Selektion, Optimierung und Kompensation als Faktoren lebenslanger Entwicklung und Entwicklungsregulation betrachtet werden.

Vergleicht man die hier vorliegenden Ergebnisse mit diesem Modell, fällt als ein wesentlicher Unterschied auf, dass die dem Taijiquan zugeschriebenen Effekte von den Befragten nicht gezielt angestrebt und erreicht wurden, sondern – im Sinne der paradox anmutenden daoistischen Logik (vgl. Anmerkungen in Kap. 4.3.1 und 4.5.2) – sich lediglich „beiläufig eingestellt“ haben. Auch die Aufnahme der Taijiquan-Praxis erfolgte in der Regel nicht in vorausschauendem Wissen über mögliche Effekte des Taijiquan, sondern zumeist durch kontingente Einflüsse oder Rat von Dritten.

Das SOK-Modell geht demgegenüber auf der Stufe der Selektion von einer konkreten Festlegung persönlicher Ziele aus, die eine Bündelung von Ressourcen und hierdurch Entwicklungsgewinne durch eine zielgerichtete Optimierung ermöglichen.

¹³⁶ Darüber hinaus fand die Phänomenologie methodologisch Berücksichtigung, um die Erfahrungen der Befragten zugänglich zu machen.

¹³⁷ Vgl. vor allem die Konzeption transformatorischer Bildung von Koller (Kap. 5.3.2) sowie Meinbergs Konzept einer leiblichen Allgemeinbildung (Kap. 5.4.4).

¹³⁸ Insbesondere in kürzeren Übungsbiographien bzw. nach kurzjähriger Übungsdauer ist zu erkennen, dass die Befragten häufig eine Veränderung des leiblich-habituellen Zustandes berichten (z.B. ein Auflösen von

pragmatisch-leiborientierten Betrachtung der Vorrang gegeben, wobei nachfolgend bestimmt auch Erträge für bildungstheoretische Diskurse gewonnen werden können.

Schmerz- und Spannungszuständen) und konkrete Veränderungen in lebenspraktischen Vollzügen, jedoch nicht reflektorisch-abstrahierend über generelle Veränderungen ihrer Selbst-, Fremd- und Weltbilder berichten (vgl. insbesondere Int. G sowie auch Int. A, B, F, K, N, O, P, S). Hierauf scheint es – wenn überhaupt – eher in langjährigen Übungsbiographien Hinweise zu geben (vgl. z.B. Int. A, E, I, J, K, L). Methodisch muss eingeschränkt werden, dass die Befragten um eine konkrete Darstellung und Veranschaulichung der attribuierten Effekte gebeten wurden. Es wurden keine abstrahierenden Fragen gestellt, beispielsweise nach dem eigenen Selbst- oder Weltbild auf Basis der Taijiquan-Praxis.

4 Interdisziplinäre Bezüge – (alt-)chinesische Konzepte

Der in den Kapiteln 4 und 5 ausgearbeitete interdisziplinäre Bezugsrahmen ist pragmatisch ausgerichtet. Es soll eine tragfähige Heuristik entstehen, die geeignete Kontexte, Konzepte und Begrifflichkeiten für die hermeneutisch-phänomenologisch orientierte Analyse der empirischen Ergebnisse bietet. Wie bereits erläutert, stehen die Themen von Leib und Körper einerseits und Selbstkultivierung bzw. habitueller Transformation andererseits im Zentrum der Betrachtung. Kapitel 4 setzt sich hierbei mit (alt-)chinesischen Konzepten auseinander, während sich Kapitel 5 mit europäischen Perspektiven beschäftigt.

Zunächst betrachten die Kapitel 4.1 bis 4.3 philosophisch-anthropologische Denkfiguren der chinesischen Antike und verknüpfen diese mit einer Analyse der Frühen Schriften des Taijiquan. Es entstehen Grundzüge einer „Theorie des Taijiquan“. Auch wenn die Frühen Schriften hierfür reichhaltig Anschluss böten, wird diese Theorie nicht bewegungswissenschaftlich aufgearbeitet, sondern die Betrachtung bleibt hermeneutisch-phänomenologisch orientiert. Dies ist nicht nur dem Erkenntnisinteresse der vorliegenden Arbeit geschuldet, sondern auch dem Umstand, dass altchinesische Vorstellungen von Mensch, Kosmos und Natur in leiblichen Erfahrungen gründen. Entsprechend bilden die Denkfiguren leiblich erlebbare Zusammenhänge ab (vgl. Linck, 2011, 2013). Auch die Frühen Schriften des Taijiquan beschreiben die Bewegungspraxis in der Regel erfahrungsorientiert aus der Erste-Person-Perspektive Praktizierender.¹³⁹

Aus den philosophisch-anthropologischen Konzepten und ihrer Übertragung in die Bewegungsprinzipien des Taijiquan kann ein grundlegender Bezugsrahmen für die empirischen Ergebnisse gewonnen werden. In Kapitel 4.4 zeigt sich, dass sich Praktizierende im Taijiquan einer prinzipien- und philosophie-geleiteten Selbsterziehung unterziehen, die auf leiblichem Spüren basiert.¹⁴⁰ Auf dieser Arbeit beruht, nach dem hier entwickelten Verständnis, der Selbstkultivierungsgehalt der Praxis. Hieran anknüpfend, wird ab Kapitel 4.5 der unmittelbare Rahmen des Taijiquan verlassen und mit der Zuwendung zum Thema der Selbstkultivierung für weiterführende Konzepte geöffnet.

Zusammenfassungen und Synthesen der Erläuterungen finden sich in den Kapiteln 4.4 und 4.5.3.

¹³⁹ Die leibphänomenologische Ausrichtung, die die gesamte Arbeit durchzieht, entspricht also grundlegend auch der Ausrichtung der (alt-)chinesischen Konzepte.

¹⁴⁰ Vgl. hierzu bereits die Erkenntnisse aus Kapitel 2.2.

4.1 Philosophisch-anthropologische Grundlagen und ihre Bezüge zum Taijiquan

„Das Kulturelle ist ein inneres Prinzip. Das Kämpferische ist eine äußere Technik. Äußere Technik ohne inneres Prinzip ist sicherlich nur reine Kraft. Sie hat die ursprüngliche Erscheinung verloren (sic!) und man wird beim Angriff eines Gegners sicherlich besiegt werden.

Inneres Prinzip ohne äußere Technik – das ist nur das Denken an die Lehre der Ruhe, ohne die Anwendung zu kennen. Aber im Kampf kann schon ein kleiner Fehler zum Tode führen. Bei der Anwendung gegen andere, wie kann man da die Erklärung der zwei Schriftzeichen *das Kulturelle* und *das Kämpferische* nicht verstehen?“

(Yang-Schrift, Text 14: „Erklärung des Kulturellen und des Kämpferischen im Tai Chi Chuan“;
zit. nach Bödicker, 2013, S. 88; Hervorhebungen M.B.)¹⁴¹

Der Text stellt Taijiquan als eine Verbindung von „innerem Prinzip“ und „äußerer Technik“ dar. Hiernach müssen beide Ebenen entwickelt werden, um eine Wirksamkeit in der kämpferischen Auseinandersetzung zu erreichen – die äußere Technik wie auch die geistige Ruhe, die auf meditative Techniken verweist.¹⁴²

Die Zusammengehörigkeit von Innen und Außen findet nicht nur in den Frühen Schriften des Taijiquan Erwähnung. Sie wird als grundlegende Denkfigur altchinesischer Philosophie beschrieben (vgl. hierzu Linck, 2011 und 2013).

Im Folgenden soll ein Einblick in Grundzüge altchinesischer Philosophie und Anthropologie gegeben werden. Die Erkenntnis, dass die Beschäftigung mit diesen Grundlagen zweckmäßig ist, um Taijiquan in seiner Bedeutung für Praktizierende in der westlichen Moderne erfassen zu können, entstand induktiv aus den empirischen Ergebnissen. Wie dargestellt, lassen diese unter anderem erkennen, dass die Praktizierenden Taijiquan als eine gegenüber westlichen Bewegungspraktiken andersartige Bewegungsform mit eigenständigen Effekten erleben. Da Taijiquan denselben naturwissenschaftlichen Grundlagen des Sich-Bewegens unterliegt wie westliche Formen von Sport und Bewegen, wird der Unterschied für die unterschiedlichen Erfahrungen ursächlich in den philosophisch-anthropologischen Grundlagen gesehen. Diese und die hierauf aufbauenden kulturellen Praktiken – so die These – legen andere Fundamente für den Umgang mit Körper, Leib und Bewegung sowie Prozesse der Selbstkultivierung. Sie begründen Gewohnheitsbildungen, die sich von westlichen Formen der Habitualisierung unterscheiden. Aus diesem Grund erscheint eine Beschäftigung mit den (alt-)chinesischen Denkfiguren zielführend für ein Verständnis der Bewegungspraxis Taijiquan, auch in der Ausübung in der westlichen Moderne.¹⁴³

¹⁴¹ Wie in Kapitel 2.1.1 anmerkend erläutert, wurde aus der Yang-Tradition ein größerer Satz an Schriften ohne Angabe von Verfassern publiziert. Aus diesen Texten wird im Folgenden mit Angabe der Titel der jeweiligen Texte zitiert.

„Kulturell“ und „kämpferisch“ ließen sich auch mit „zivil“ bzw. „kriegerisch“ übersetzen.

¹⁴² Dabei wird die Entwicklung von Wirksamkeit im Taijiquan dem „Inneren“ zugeschrieben; vgl. bereits Kapitel 2.2 sowie Anders (2007, S. 140).

¹⁴³ Diese Position widerspricht der von Fessler (2013), der für die schulische Praxis eine pragmatisch-funktionale Vermittlung ostasiatischer Bewegungskultur anvisiert, in Entkopplung von ihren philosophischen Wurzeln (vgl. ebd., S. 22f.; auch Kap. 5.4.5). Hier wird demgegenüber die Einschätzung vertreten, dass Lehrende über grundlegendes Hintergrundwissen verfügen sollten, um Schülerinnen und Schülern geeignete Reflexionsfolien anbieten zu können. Selbstredend kann der Differenzierungsgrad des Hintergrundwissens im Vergleich zur hier vorliegenden Analyse begrenzt werden.

Die philosophischen Vorstellungen der chinesischen Antike weichen dabei in verschiedener Hinsicht von europäischen ab. Schmitz (1990) beschreibt sie als einen „Gegentyp“ zur europäischen Denkweise (ebd., S. 22) die er, wie erwähnt, durch eine „Substanzontologie“ (ebd., S. 111) gekennzeichnet sieht. Demgegenüber beschreibt er die klassische chinesische Kultur als eine, „die die Weltanschauung und das Lebensgefühl mit einem Geflecht analogischer Beziehungen als Manifestation atmosphärisch spürbarer und wirksamer Mächte durchdringt“ (ebd.). Aus westlicher Sicht mag die Betonung von Feinstofflichem, von Resonanzen und Analogien fremdartig erscheinen. Gleichwohl – bzw. deshalb – lässt sich die Eigenheit altchinesischer Denkfiguren, als Ausdruck eines andersartigen Welt- und Menschenbildes, konstruktiv nutzen, um eigene Denkmuster zu irritieren und zu reflektieren.

Wie auch für die Philosophie der europäischen Antike zu erläutern sein wird (vgl. Kap. 5.1.2), sind die Denkfiguren der chinesischen Antike konkret und lebenspraktisch ausgerichtet. Wie erwähnt, handelt es sich um Konzepte, die im leiblichen Spüren und in der Beobachtung von Mensch, Kosmos, Natur und sozialen Zusammenhängen gewonnen wurden und auf Basis eigener Erfahrungen überprüfbar sind.

Die im Folgenden erläuterten philosophisch-anthropologischen Vorstellungen finden sich in den Frühen Schriften des Taijiquan und der Bewegungspraxis wieder. Sie werden im Taijiquan auf basale leibliche Vollzüge, wie Stehen, Gehen oder die Begegnung mit einem Gegenüber bezogen. Zum Teil sind philosophische Denkfiguren konkret in Bewegungsprinzipien übersetzt. Zum Teil werden sie metaphorisch verwendet, um Bewegungsprinzipien zu veranschaulichen.

Wie in der Überschrift zu diesem Kapitel angekündigt, sind im Vorgehen zunächst philosophisch-anthropologische Grundlagen des Taijiquan cursorisch zu betrachten. Im zweiten Schritt sind wesentliche Bezüge dargestellt, die sich in den Frühen Schriften des Taijiquan zu den philosophischen Konzepten finden. Hierdurch kann ein Bild entstehen, was Taijiquan als Praxis der Selbstkultivierung auf der Basis der Frühen Schriften bedeutet und umfasst.

Für die Betrachtung wurden einschlägige sinologische und leibphänomenologische Analysen gesichtet und die Frühen Schriften des Taijiquan (vor allem in der Übersetzung und Analyse von Landmann, 2005) herangezogen. Zudem sind ausgewählte Stellen aus klassischen chinesischen Texten, insbesondere aus dem Buch Zhuangzi¹⁴⁴ und dem Daodejing,¹⁴⁵ einbezogen.

¹⁴⁴ Das Buch Zhuangzi aus dem im 4. Jahrhundert v. Chr. gilt neben dem Daodejing als zentrales Werk daoistischer Philosophie. Auch für diesen Text gilt, dass er mehrfach und von verschiedenen Autoren überarbeitet wurde. Es wird beschrieben, dass hierbei eine Erweiterung des Werkes vorgenommen wurde und allenfalls die ersten sieben Kapitel der historischen Person Zhuangzi zugeschrieben werden können (vgl. Kubin, 2013, S. 12).

¹⁴⁵ Das Daodejing wird Laozi zugeschrieben, jedoch existieren weder historisch eindeutige Belege für die Person des Laozi noch dafür, dass dieses Werk von einem Einzelautor verfasst wurde. Vielmehr wird von mehreren Verfassern ausgegangen (vgl. Kubin, 2014, S. 10f.).

In der vorliegenden Arbeit werden zumeist Übersetzungen des *textus receptus* verwendet, der in die Han-Zeit (206 v. Chr. bis 220 n. Chr.) eingeordnet wird. Vereinzelt wird auch Bezug auf den Laozi Urtext, in Übersetzung von Kubin (2014) genommen. Dieser Text, der 1993 gefunden wurde, wird auf 350-300 v. Chr. datiert (vgl. ebd., S. 10).

Linck (2011) legt dar, dass sich im Verlauf der historischen Entwicklung Chinas altchinesisches Gedankengut veränderte und im Verlauf von Emanzipationsbestrebungen, ebenso wie in Europa, Tendenzen zum Dualismus und zur kulturellen Formung der Natur hervortraten. Zwei ontologische Grundgedanken erhalten sich aus der Philosophie der vorchristlichen Jahrhunderte aus der Sicht von Linck jedoch auch heute: Die Vorstellung einer unterhintergehbaren Einheit zwischen Mensch und Welt und das Bild vom fortwährenden Wandel aller Dinge und Zustände (vgl. ebd., S. 309f.). Beide Konzepte sind prägend für die Theorie und Praxis des Taijiquan.

Mit der Betrachtung von Wandel als ontologischer Grunddimension, geraten im Vergleich zu Europa weniger die festen Körper in den Blick, sondern, wie erwähnt, Prozesse, Relationen und feinstoffliche Zusammenhänge. Einen Kern dieser Vorstellungen bildet das Konzept *qi*.

4.1.1 Qi

Wie kaum ein anderes Konzept prägt die Vorstellung von *qi* die chinesische Kultur und Philosophie. *Qi* ist dabei zugleich kosmologische wie auch anthropologische Denkfigur.

Auf der Ebene konkreter Phänomene wird *qi* vor allem mit Wind und Atem assoziiert (vgl. Linck, 2013, S. 23f.), wonach es die Eigenschaften des Luftigen, Unbeständigen und Formlosen erhält (vgl. Landmann, 2005, S. 82f.).

Rappe (1995) zufolge, hat sich *qi* als philosophischer Begriff aus diesen phänomenalen Bezügen entwickelt (vgl. ebd., S. 431). Es ist demnach ein Konzept, das sich an konkrete leibliche Erfahrungen rückbinden lässt bzw. in ihnen gründet. Wenngleich *qi* aus Mangel an physikalischer Entsprechung mit naturwissenschaftlichen Methoden nicht messbar ist, gilt es dennoch als empirisch erfahrbar, in der Spürbarkeit seiner leiblich-kosmischen Anwesenheit (vgl. ebd., S. 440).¹⁴⁶ Auch für Jullien (2006) bleibt durch die Konzentration auf *qi* als einem leiblich spürbaren Phänomen die altchinesische Philosophie immer an das Konkrete, Unmittelbare und Leibhafte gebunden (vgl. ebd., S. 33).

Philosophisch wird *qi* auch als eine Dynamik begriffen (vgl. Linck, 2013, S. 25-27). Aus dieser lässt sich ein Beschreibungsmodell zum Entstehen und Vergehen von Leben gewinnen. Hier nach impliziert *qi* eine Bipolarität mit den Zuständen der Verdichtung einerseits und der Auflösung bzw. Zerstreuung andererseits. In der Verdichtung entsteht Leben, Dinge materialisieren sich, sind sicht- und tastbar. Die Zerstreuung bedeutet Tod oder Zerfall. Legt man

¹⁴⁶ Rappe gibt hierdurch in der Übersetzung von *qi* dem Begriff Lebenskraft den Vorzug gegenüber Lebensenergie, weil für ihn hiermit nicht notwendig eine physikalische Messbarkeit impliziert ist, sondern eine Rückbindung an leibliche spürbare Phänomene möglich (vgl. Rappe, 1995, 433f.). Vgl. ebenso Linck (2013, S. 23f.). Der Begriff „Lebenskraft“ wird auch im Rahmen der hier vorgenommenen Analyse verwendet, um die Erfahrungen der Studienteilnehmer*innen wiederzugeben. Diese verwenden in der Regel den Ausdruck „Energie“. Kritisch reflektiert Unschuld (2013, S. 106f.) diese moderne westliche Rezeption.

Aufgrund der fehlenden materiellen Greifbarkeit von *qi* kann zusammenfassend Unschuld (2013, S. 8) zugestimmt werden, der die sog. Traditionelle Chinesische Medizin, die auf *qi* rekurriert, als „nicht belegtes und auch nicht belegbares fremdkulturelles Heilverfahren“ beschreibt. In Rechnung gestellt werden muss das mit dieser Aussage verbundene positivistische Wissenschaftsverständnis, das z.B. mit Hilfe der Position der Neuen Phänomenologie (vgl. Kap. 3.2.3) kritisch hinterfragt werden kann.

Eine umfassende kritisch-rekonstruktivistische Reflexion von *qi* findet sich bei Kuhn (2017).

Zhuangzi, Kapitel 22.1, zugrunde, lässt sich *qi* als Differenz zwischen Lebendigem und Totem auslegen, als das, was den Dingen „Leben einhaucht“. ¹⁴⁷

„Das Leben ist nichts anderes als die Häufung des Odems [*qi*]. Häuft sich dieser, dann entsteht das Leben, zerstreut sich dieser, dann folgt der Tod. Wenn der Tod und das Leben Gefährten sind, warum sollten wir da Ungemach verspüren? So sind denn alle Erscheinungen eines.“

(Zit. nach Kubin, 2013, S. 64f.; Hinzufügung F.B.).

Hierbei sorgt *qi* für die Beschaffenheit der Wesen und Dinge und sorgt zugleich für deren Wandel (vgl. Linck, 2013, S. 27). Dem folgend, findet sich *qi* in unterschiedlichen Ausdrucksformen. So bringt es im Frühjahr die Blätter am Baum hervor und manifestiert sich in diesen. Im Herbst bewirkt *qi* den Rückzug der Säfte des Baumes. Als Wind führt es das abfallende Laub der Verwesung zu.

Auch basale leibliche Erfahrungen, sich beispielsweise in gesundem Zustand kräftig zu fühlen und in Krankheit schwach, lassen sich mit Hilfe von *qi* beschreiben.

In medizinischen Zusammenhängen wird neben dem Begriff der Lebenskraft als weitere Übersetzung von *qi* der Begriff „Einfluss“ als geeignet befunden, da er notwendige Ausdifferenzierungen verschiedener Arten von Kräften ermöglicht (vgl. Rappe, 1995, S. 444). ¹⁴⁸

Auch in den Frühen Schriften des Taijiquan finden sich Differenzierungen von *qi*. So findet unter anderem das *zhong qi* und das in den Leitbahnen (*jing*) fließende *qi* Erwähnung. ¹⁴⁹ Das *zhong qi* wird als *qi* der Mitte (*zhong*) kosmisch konzipiert und zwischen Himmel und Erde situiert. Es gilt an der Ausdifferenzierung aller in der Welt befindlichen Dinge und Zustände beteiligt. ¹⁵⁰

Trotz dieser terminologischen Differenzierung hat in altchinesischen Konzepten die Vorstellung Bestand, dass es *ein qi* ist, das alles durchdringt und in dem alle Dinge miteinander verbunden sind. Das Konzept *qi* wird als Mensch und Kosmos umfassend und verbindend verstanden. ¹⁵¹ So wird auch in Frühen Schriften des Taijiquan die Kultivierung des inneren *qi*-Flusses entlang der Leitbahnen in Bezug zum kosmischen *qi* gesetzt.

„Klares *qi* steigt hinauf,

trübes *qi* sinkt hinab.

[Der Punkt] *baihui* und [der Punkt] *zhongji* ¹⁵²

sind die Schlüssel zur einheitlichen Leitung des Körpers.

¹⁴⁷ In der europäischen Antike finden sich mit *pneuma* und *aer* Konzepte, die Parallelen aufweisen. Für eine Gegenüberstellung, vgl. Rappe (1995, S. 430-443).

¹⁴⁸ Landmann (2005) weist korrespondierend darauf hin, dass in der sog. Traditionellen Chinesischen Medizin und in Praktiken des Qigong sich eine weitläufige Differenzierung verschiedener Arten von *qi* herausgebildet hat (vgl. ebd., S. 84-86).

¹⁴⁹ In der Theorie der chinesischen Medizin, bewegt sich *qi* innerhalb des Körpers auf Leitbahnen. Zur Vorstellung der Leitbahnen, vgl. die Erläuterungen zum Leibkörper, Kapitel 4.1.3.

¹⁵⁰ Vgl. hierzu auch die altchinesische Kosmogonie, Kapitel 4.3 sowie die Kraft *jin*, Kapitel 4.2.2.

¹⁵¹ Die Vorstellung von *qi* als übergreifender Ordnung findet sich auch in der Phänomenologie von Waldenfels, vgl. Kapitel 5.2.1.

¹⁵² Die Akupunkturpunkte *baihui* und *zhongji* werden auf der senkrechten Zentralachse des Körpers verortet. *Baihui* wird dem rückseitig verlaufenden Gouverneursgefäß *du mai* zugeordnet und ist am Scheitelpunkt lokalisiert (vgl. Landmann, 2005, S. 345). *Zhongji* wird dem vorderseitig verlaufenden Konzeptionsgefäß *ren mai* zugeordnet und im Bauchraum 4 *cun* unterhalb des Bauchnabels lokalisiert (vgl. ebd., S. 118). Das individuelle Proportionalmaß *cun* der Traditionellen Chinesischen Medizin lässt sich in etwa als Daumenbreite angeben. Zu *cun* und den Leitbahnen *ren mai* und *du mai*, vgl. differenzierter die Anmerkungen in Kapitel 4.1.5.

Wenn man am Anfang des Lernens die Übungen anwendet,
strebe man zuerst danach, sich zu fügen und zu entsprechen.
Im weiteren (sic!) wandelt man die Verbindungen
entsprechend den Leitbahnen.
Die Hände und Augen werden lebendig,
man darf nicht unbedacht handeln.
Was das qi betrifft,
so ist [das qi] extrem groß und extrem hart. [...]
Es erfüllt Himmel und Erde. [...]
In seiner Gesamtheit ist [das qi] grenzenlos verbreitet,
von selbst ist es das eine qi.“
(Chen Xin, zit. nach Landmann, 2005, S. 118; Hinzufügungen R.L.).

Die Kultivierung des *qi* bildet den Kern dessen, was in chinesischer Tradition als Lebenspflege oder auch als „Nähren des Lebens“ (*yangsheng*) bezeichnet wird. Ziel ist es, die leiblich spürbaren Kräfte zu fördern.¹⁵³ Eine Arbeit mit (und am) *qi* (= Qigong) findet dabei nicht nur in der gleichnamigen Bewegungspraxis des Qigong oder im Taijiquan Erwähnung, sondern auch in Kalligraphie, Malerei, Dichtkunst und Musik sowie in der Gestaltung von Haus und Garten (vgl. z.B. Linck, 2013).

4.1.2 Himmel, Erde, Mensch

Die Vorstellung, dass alle Dinge im *qi* miteinander verbunden sind, spiegelt sich in der Stellung des Menschen im Kosmos von Himmel und Erde. Hier kommt dem Menschen in altchinesischer Perspektive keine vergleichbar herausgehobene Position zu, wie in der europäischen Philosophietradition. Der Mensch wird zwischen Himmel und Erde situiert und bildet mit diesen eine Einheit, die in der Trias Himmel-Erde-Mensch (*tian-di-ren*) zum Ausdruck kommt.¹⁵⁴

Prinzipien von Himmel und Erde in sich vereinernd, erhält der Mensch Verantwortung, durch seine Lebensweise den Einklang beider zu wahren (vgl. Linck, 2013, S. 19).

Mensch und Kosmos gelten als analog strukturiert und in Resonanz zueinanderstehend – der Mensch bildet einen Mikrokosmos im Makrokosmos. So werden in der entsprechungs-

¹⁵³ Wie in Kapitel 4.2.2 zu sehen ist, ist hiermit nicht primär die Steigerung der muskulären Kräfte gemeint. Vgl. auch Kuhn (2017, S. 280-282), der mit *qi* das Anforderungs-Ressourcen-Modell nach Becker assoziiert und hierbei auch externe Ressourcen (z.B. soziale und berufliche) als *qi* fasst. Dem wird hier mit einer Einschränkung zugestimmt. In der hier vertretenen Ansicht ist es zentral, dass externe Ressourcen spürend als zum eigenen Selbst gehörig bzw. als eigener Optionsraum wahrgenommen werden. Steht mir zwar prinzipiell eine bestimmte Ressource zur Verfügung, die ich aber nicht wahrnehme bzw. die ich nicht als passende Option für mich erachte, stellt diese im hier vertretenen Verständnis kein *qi* dar. Letztlich qualifiziert meine subjektiv gespürte Unterstützung bzw. „Kräftigung“ durch diese Ressource diese als *qi*.

¹⁵⁴ Je nach philosophischer Schule wird diese Trias unterschiedlich ausgelegt, vgl. Kap. 4.5. Während in daoistischer Perspektive naturgemäße Bezüge und Entsprechungen hergestellt werden, ist in konfuzianischer Sicht eine eher sakrale Auslegung zu erkennen.

Im Taijiquan findet die Trias Himmel-Erde-Mensch eher metaphorisch Verwendung, vor allem zur Veranschaulichung der senkrecht zentrierten Körperhaltung wie auch in der Benennung von Teilen der Übungsformen im Yang-Stil.

systematischen Medizin, die sich in der Han-Dynastie (206 v.Chr. – 220 n.Chr.) entwickelte, Mensch und Leib als Spiegel makrokosmischer Ereignisse und Wandlungsprozesse betrachtet.¹⁵⁵ Umgekehrt, gilt das situativ angemessene Verhalten des Einzelnen als Voraussetzung, um die Harmonie größerer Einheiten zu befördern.¹⁵⁶

Mit der Vorstellung wechselseitiger Resonanz von Mensch und Kosmos verbinden sich zwei Besonderheiten, die Unterschiede zur europäischen Philosophietradition aufweisen.

Erstens wird der Mensch in konkreten und leibhaften Entsprechungen und Bezügen zum Kosmos gesehen. So werden Phänomene in Analogien gebracht, wie der Wind in der Natur und der Atem des Menschen. In Zhuangzi, Kap. 2.1, heißt es hierzu: „Die große Natur stößt ihren Atem aus, man nennt ihn Wind.“ (Zit. nach Wilhelm, 2011a, S. 51; vgl. hierzu auch Linck, 2016, S. 254f.).

Zweitens zeichnet sich ein spezifischer Umgang mit dem Wirklichkeitsgeschehen und mit Kontingenz ab, der noch verschiedentlich im Laufe der Arbeit thematisiert wird. Dieser lässt sich mit dem Motiv des Nachfolgens zusammenfassen (vgl. z.B. Rappe, 2008, S. 299-328). In altchinesischer Sicht galt es, sich in das jeweils konkrete und unmittelbare situative Wirklichkeitsgeschehen hineinzufinden und sich einzupassen, sich zu diesem „im Einklang“ (Jullien, 2006, S. 144) zu verhalten. Der gelingende Lebensvollzug besteht in dieser Perspektive – recht bodenständig – in der „reibungslosen, mitwirkenden Einfügung des Menschen in den Lauf der Dinge“ (Brunozzi, 2011, S. 24). Hierdurch entfällt, aus Sicht von Jullien (2006), das in der europäischen Antike angelegte intentionale Streben nach autonom definiertem Glück oder sinnerfüllten Leben.

Im Bestreben, sich im Einklang zu den situativen Gegebenheiten zu verhalten, wurde in der chinesischen Antike schulübergreifend die Haltung des *wuwei* praktiziert, die sich als ein Verhalten des spontanen (Nicht-)Handelns im Einklang mit den Gegebenheiten zusammenfassen lässt. Wie noch zu zeigen sein wird, wurde *wuwei* dabei in den beiden großen philosophischen Schulen unterschiedlich ausgelegt. Während Daoisten mit *wuwei* das Prinzip eines Nicht-Eingreifens in den naturgegebenen Lauf der Dinge betonten, lässt sich konfuzianisch *wuwei* als Form einer „moralischen Spontaneität“ (Rappe, 2010, S. 649) auslegen.¹⁵⁷

Der Mensch wird demnach in altchinesischer Philosophie gegenwartsbezogen, in beständiger Resonanz und Responsivität¹⁵⁸ mit seiner natürlichen, sozialen und kulturellen Umwelt

¹⁵⁵ Linck (2013, S. 100-102) stellt dar, wie beispielsweise die mandschurische Eroberung Chinas im 17. Jahrhundert Konzeptionen im Bereich der Medizin und Lebenspflege veränderte. Sie beruft sich auf A. Messner, wenn sie schreibt, dass nach der mandschurischen Eroberung eine Aufwertung des sog. unteren *dantian* erfolgt sei, die man als Mikro- und Makrokosmos-Analogie deuten kann: Dem Verlust der Mitte im „Reich der Mitte“ wird mit einer leibkörperlichen Stärkung derselben begegnet. Zu den drei *dantian*, vgl. die Erläuterungen in Kapitel 4.1.5.

Weitere Korrespondenzen zwischen Mensch und Kosmos kommen in der Theorie der fünf Elemente bzw. Wandlungsphasen zum Ausdruck, vgl. Kapitel 4.3.3.

¹⁵⁶ Beispielsweise stellt das Daodejing an verschiedenen Stellen dar, wie sich das (Nicht-)Handeln (*wuwei*) des Herrschers auf das Volk überträgt. Aus Vers 57 hierzu: „Ich handle nicht, und das Volk wandelt sich von selbst. Ich liebe die Stille und das Volk wird von selber recht. Ich habe keine Geschäfte, und das Volk wird von selber reich. Ich habe keine Begierden, und das Volk wird von selber einfach.“ (Zit. nach Wilhelm, 2008, S. 68).

Zum Prinzip *wuwei*, siehe unten und vgl. Kapitel 4.5.

¹⁵⁷ Vgl. zu Unterschieden und Gemeinsamkeiten von Daoismus und Konfuzianismus ausführlicher die altchinesischen Schulen der Selbstkultivierung, Kapitel 4.5.

¹⁵⁸ Zum Konzept der Responsivität, vgl. die Leibphänomenologie von Waldenfels, Kapitel 5.2.1.

konzipiert. Kontingente Einflüsse und Entwicklungen gilt es nicht zu beherrschen oder abzuwehren, sondern in den eigenen Selbstvollzug zu integrieren.

Die Vorstellung der Verbundenheit von Mensch und Welt im *qi* führt zu Diskursen, ob und wie überhaupt ein menschliches Selbst abgrenzbar erscheint. Heubel (2013) diskutiert, ob hierfür die Leiblichkeit ein probates Konzept darstellt oder dieses durch ein „qi-energetisches“ Konzept (ebd.) ersetzt werden sollte.¹⁵⁹ Theoretisch erscheint nachvollziehbar, dass durch eine Konzeption des Selbst als *qi* der Bezug zur äußeren Natur, den die verschiedenen altchinesischen Kultivierungspraktiken implizieren, gut in den Blick gerät. Gleichwohl bleibt diese theoretischen Argumentation - vermutlich - jenseits der subjektiven Erfahrungswelt, für die der Leib als „Orientierungspunkt unserer Wahrnehmungen“ (Meinberg 2011, S. 47) gilt.

4.1.3 Leib und Körper

Auch die altchinesischen Vorstellungen von Körper, Leib und Geist sind nachhaltig von der Denkfigur *qi* geprägt. *Qi* impliziert Durchlässigkeit und Zusammengehörigkeit wie auch fortwährenden Wandel. „Körper, Gefühl und Geist [sind] nur graduelle Verdichtungen [...] von Lebenskraft“ (Linck, 2013, S. 36). Auch für Mensch, Körper und Leib gilt das beschriebene Modell von Verdichtung und Zerstreung des *qi*: Das *qi* kondensiert sich zum Menschen und löst sich nach dessen Tod in den alldurchdringenden Strom hinein wieder auf, so wie Eis beim Schmelzen wieder zu Wasser wird (vgl. Jullien, 2006, S. 100).

Die Dominanz von *qi* als leiblich spürbarer Erfahrung impliziert eine leibfreundliche Haltung. Der Leib¹⁶⁰ untersteht keiner Hegemonie von Seele und Geist und fällt auch keinem Körper-Seele-Dualismus zum Opfer.¹⁶¹ Im Vergleich zur europäischen Anthropologie erscheint bedeutsam, dass die altchinesische Philosophie keine Vorstellung einer Seele kennt, der eine vergleichbar herausgehobene Bedeutung zukommen würde wie in der europäischen Tradition (vgl. hierzu z.B. Jullien, 2006, S. 73-84 und Rappe, 1995, S. 480f.).¹⁶²

Die Gewichtigkeit des Leibes kommt im Zeichen *shen* zum Ausdruck, das die „Persönlichkeit in ihrer körperleiblichen Gesamtheit“ (Linck, 2013, S. 37) meint und nicht nur als Leib, sondern auch als Selbst übersetzt wird. Zusammen mit dem Zeichen *xiu*¹⁶³ steht *xiu-shen* für Selbstkultivierung.

In der Betonung von Einheit und Verbundenheit findet, Linck (2013) zufolge, auch die bei uns vorgenommene leibphilosophische Differenzierung in Körperhaben und Leibsein keine Ent-

¹⁵⁹ Heubel (2013) bezieht sich dabei auf die kontroversen Positionen, die von Jullien und Billeter in der französischen Zhuangzi-Forschung vertreten werden.

¹⁶⁰ Wie in Kapitel 1.3 erläutert, wird der Leib – sofern nichts Anderes erwähnt ist – mit Bezug auf Hermann Schmitz als spürender Leib konzipiert, weil hierdurch das leibliche Spüren als eigenständige Wahrnehmungsform in den Blick gerät, das sowohl für das Taijiquan wie auch die altchinesische Philosophie prägend ist.

¹⁶¹ Vgl. in der Gegenüberstellung die Entwicklung europäischer Vorstellungen in Kapitel 5.1.1.

¹⁶² Wie in Kapitel 4.5 und 5.1.2 zu sehen sein wird, gehen mit dieser anthropologischen Differenz unterschiedliche Vorstellungen und Praktiken von Selbstkultivierung einher.

¹⁶³ Mit *xiu* wird u.a. übersetzt mit „ausschmücken“, „verschönern“, „reparieren“. Vgl. z.B. das Online-Wörterbuch unter www.handedict.de.

sprechung. Der im Eingang zu Kapitel 4.1 zitierte Text aus der Yang-Tradition benennt zwar eine Polarität von Innen und Außen, die sich jedoch primär durch die Zusammengehörigkeit der Pole auszeichnet.¹⁶⁴ Im Taijiquan gilt es, dem zitierten Text zufolge, sowohl die äußere körperliche Technik als auch die innere Ruhe zu kultivieren. Diese Verbundenheit von Innen und Außen gilt auch allgemein für das altchinesische Verständnis von Leib und Körper, wobei der spürende Leib von besonderer Bedeutung ist. Wie eingangs definiert (vgl. Kap. 1.3), wird in dieser Arbeit das „chinesische Phänomen, ‚Vorrang des Leibes, ohne den tast- und sichtbaren Körper zu unterschlagen‘“ (ebd., S. 36) mit dem Begriff des „Leibkörpers“ abgebildet.¹⁶⁵

Der spürende Leib ist nicht nur für Bewegungspraktiken wie Taijiquan von Bedeutung, sondern gilt als Ausgangspunkt für philosophische und wissenschaftliche Konzeptionen; „altchinesisches Nachdenken über die Welt [gründet] im leiblichen Spüren“ (Linck, 2013, S. 10). So gelten vor allem die Grundlagen der sog. Traditionellen Chinesischen Medizin als aus leiblichem Spüren gewonnene Erkenntnisse. Zentral ist hierin das Modell eines Leitbahnen- oder Meridiansystems im menschlichen Körper, innerhalb dessen *qi* zirkuliert. In der Traditionellen Chinesischen Medizin herrscht die Vorstellung, dass *qi* mit Hilfe verschiedener Techniken an den Akupunkturpunkten, die auf den Meridianen lokalisiert werden, zu kontrollieren und zu beeinflussen ist. Die Ursache von Krankheiten wird auf Störungen und Blockaden des *qi*-Flusses innerhalb der Leitbahnen zurückgeführt (vgl. z.B. Beresfordt-Cooke, 2003, S. 81-114).

Das Leitbahnsystem basiert auf einer Konzeption von Funktionskreisen.¹⁶⁶ Diese stimmen nicht mit der für die westliche Medizin relevanten Betrachtungsweise von Organen überein. In der Terminologie von Schmitz lassen sie sich als spürbare Leibesinseln¹⁶⁷ verstehen. Eine Veranschaulichung bietet der Funktionskreis des Dreifachen Erwärmers, für den keine physiologischen Substrate existieren, die als Entsprechungen gelten können (vgl. hierzu auch Rappe, 1995, S. 467-471).

Auch im europäischen Kulturkreis finden sich Beispiele für Erfahrungszusammenhänge, die Parallelen zu diesen Vorstellungen der Traditionellen Chinesischen Medizin aufweisen. Redewendungen weisen darauf hin, dass uns vergleichbare leibliche Phänomene und Zusammenhänge bekannt waren, mit denen die chinesische Medizin arbeitet.¹⁶⁸

¹⁶⁴ Die Denkfigur komplementär-konträrer Polaritäten stellt ein durchgängiges Motiv altchinesischer Philosophie dar, vgl. Kapitel auch 4.3.2.

¹⁶⁵ Vgl. hierzu im Gegenzug Waldenfels' Begriff des Leibkörpers, vgl. Kapitel 5.2.1. Er drückt hiermit den Vorrang des leiblich in der Welt stehenden Selbst vor einem naturalistischen Körperding aus. Hierbei wird der Leib, im Unterschied zu Schmitz, als fungierender Leib konzipiert und auf die sinnliche Wahrnehmung konzentriert.

¹⁶⁶ Unter Funktionskreis versteht Rappe mit Bezug auf Porkert ein „räumlich, stofflich nur unscharf umrissenes körperliches Substrat“ (Porkert 1982, S. 88, zit. nach Rappe, 1995, S. 467). Unschuld (2013, S. 108f.) kritisiert wiederum den von Porkert eingeführten abstrahierenden Begriff des Funktionskreises, weil er nach seiner Ansicht zu einem Verlust der Bildhaftigkeit der antiken chinesischen Vorstellungen und so zu einer kulturellen Entfremdung dieser Konzepte beiträgt.

¹⁶⁷ Zum Begriff der Leibesinsel, vgl. Kapitel 5.2.2.

¹⁶⁸ Als ein Beispiel kann die Formulierung „blind vor Wut“ gelten, die auf einen Zusammenhang zwischen der Sehkraft der Augen und der Wut als emotionalem Zustand hinweist. Dieser Zusammenhang findet sich in der Theorie der fünf Elemente (*wuxing*) abgebildet, die die Funktionskreise in einen dynamischen Zusammenhang bringt (vgl. hierzu Kapitel 4.3.3). Dort wird Wut mit dem sog. Holzelement und dem Leber- bzw. Gallenblasen-Meridian verknüpft. Die Leberenergie reflektiert sich wiederum in den Augen (vgl. Rappenecker, 2007, S. 30).

Im Folgenden wird ein Blick auf zwei Aspekte des Leiblichen geworfen, die für ein Verständnis der Bewegungspraxis des Taijiquan bedeutsam erscheinen.

Linck (2013) führt an, dass die altchinesische Philosophie verschiedene Bewusstseinszustände unterschiedet, die zwischen den Polen der leiblichen Intelligenz und der analytischen liegen (vgl. ebd., S. 45-58). Bewusstsein beschränkt sich hierdurch nicht auf ein intentionales „Bewusstsein von etwas“, das von einer abstandnehmenden Reflexion ausgeht, sondern umfasst auch ein leiblich spürendes Bewusstsein.¹⁶⁹

Sie definiert *leibliche Intelligenz* als ein „implizites Wissen“, das, durch langjährige Übung erworben, „intuitiv abrufbar [ist] als Gespür für situative Herausforderung.“ (ebd., S. 53).¹⁷⁰

Linck zufolge wird in daoistischer Philosophie die analytische Intelligenz als „kleines Wissen“ betrachtet. Im Vergleich hierzu gilt die intuitive leibliche Intelligenz als „großes Wissen“ (vgl. ebd., S. 57).

Mit dem Konzept der intuitiven leiblichen Intelligenz wird eine Bedeutung des „Subtilen“ oder „Quintessentiellen“ erkennbar, auf die Jullien (2006) mit Bezug auf die daoistische Philosophie und ihre leiblichen Praktiken verweist.¹⁷¹ Die Subtilität korrespondiert mit dem bereits beschriebenen Verhaltensparadigma des sich Einpassens in die situativen Gegebenheiten.¹⁷² Durch Subtilität in der Wahrnehmung wird das Selbst in die Lage versetzt, sich leibhaftig antwortend, beständig im Einklang mit den äußeren Gegebenheiten zu verhalten (vgl. ebd., S. 35-37).

Diese Vorstellung impliziert eine Rezeptivität, in der das Selbst sich von äußeren Einflüssen durchdringen und von diesen anregen lässt. In dieser Rezeptivität liegt eine Tendenz zur Passivität, die als schonend für das *qi* und damit als Beitrag zur Lebenspflege gesehen wird. Es gilt, sich vom äußeren Strom der Dinge mittragen zu lassen und diesen für den eigenen Selbstvollzug zu nutzen (vgl. ebd., S. 57-62). Als These ließe sich daraus ableiten, dass die Vorstellung des sensitiven, bewusst von äußeren Einflüssen (mit-)getragenen Selbst auch ein spezifisches leibliches *Ideal* darstellt.

Die Vorstellung, dass Leib und Kosmos in ihrer Verbundenheit „durch nichts auseinanderzudividieren sind“ (Linck, 2013, S. 27) impliziert das Konzept der *Einleibung*. Wie in Kapitel 1.3 dargestellt, versteht Schmitz (1990) hierunter die „Bildung übergreifender quasi-leiblicher

Als weiteres Beispiel korrespondiert die Aussage „etwas geht mir an die Nieren“ für die Beschreibung einer längerfristigen oder existenziellen Belastung mit der altchinesischen Vorstellung, dass die Nieren den Grundbestand der zur Verfügung stehenden Lebenskraft des Menschen speichern.

Auch Böhme (2003) weist darauf hin, dass Redewendungen über den Leib, die in westlichen Verständnis als metaphorisch gelten, sachgemäße phänomenale Beschreibungen geben (vgl. ebd., S. 130f.).

¹⁶⁹ Zu diesem Verständnis von Bewusstsein, vgl. auch die leibphänomenologischen Ansätze von Schmitz (1990) und Böhme (2003), Kapitel 5.2.2 bzw. 5.2.3.

¹⁷⁰ Zu dieser Definition leiblicher Intelligenz finden sich Parallelen in Ergebnissen arbeitssoziologischer Untersuchungen von Böhle (2009). Diese werden derzeit in körpersoziologischen Diskursen unter dem Stichwort eines „Wissens durch den Körper“ bzw. einer leiblichen Erkenntnisfähigkeit erörtert. Vgl. hierzu ausführlicher Kapitel 5.3.1.

¹⁷¹ Vgl. hierzu auch die Praktiken der Leibbemeisterung, Kapitel 4.1.5.

¹⁷² Vgl. hierzu Kapitel 4.1.2 sowie 4.5.

Einheiten“ (ebd., S. 137).¹⁷³ Einleibung bedarf nicht nur des eigenleiblichen Spürens, sondern einer spürenden Form der Wahrnehmung, die über den eigenen Leib hinausreicht. Diese kann sich auf die Natur, unbelebte Gegenstände sowie andere Lebewesen beziehen.¹⁷⁴ Auch Taijiquan als Kampfkunst beruht, wie noch zu sehen sein wird, auf dem Prinzip der einleibenden Wahrnehmung und Interaktion.

Abschließend soll das Gleichnis vom Koch (Zhuangzi, Kap. 3.2) zeigen, wie sich in daoistischer Philosophie leibliche Intelligenz in Verschmelzung mit der äußeren Situation darstellt. Hierbei wird ersichtlich, dass leibliche Intelligenz nicht allein als eigenständige Fähigkeit, sondern auch als funktional für die Pflege des Lebens galt. Dieser Aspekt kommt hier im Erhalt der Schärfe des Messers zum Ausdruck.¹⁷⁵

„Der Fürst Wen Hui hatte einen Koch, der für ihn einen Ochsen zerteilte. Er legte Hand an, drückte mit der Schulter, setzte den Fuß auf, stemmte das Knie an: ritsch! ratsch! – trennte sich die Haut, und zischend fuhr das Messer durch die Fleischstücke. Alles ging wie im Takt eines Tanzliedes, und er traf immer genau die Gelenke

Der Fürst Wen Hui sprach: „Ei, vortrefflich! Das nenn’ ich Geschicklichkeit!“

Der Koch legte das Messer beiseite und antwortete zum Fürsten gewandt: „Der SINN ist’s, was dein Diener liebt.“¹⁷⁶ Das ist mehr als Geschicklichkeit. Als ich anfing, Rinder zu zerlegen, sah ich eben nur Rinder vor mir. Nach drei Jahren hatte ich’s soweit gebracht, dass ich die Rinder nicht mehr ungeteilt vor mir sah. Heutzutage verlasse ich mich ganz auf den Geist und nicht mehr auf den Augenschein. Der Sinne Wissen habe ich aufgegeben und handle nur noch nach den Regungen des Geistes. Ich folge den natürlichen Linien nach, dringe ein in die großen Spalten und fahre den großen Höhlungen entlang. Ich verlasse mich auf die (anatomischen) Gesetze. Geschickt folge ich auch den kleinsten Zwischenräumen zwischen Muskeln und Sehnen, von den großen Gelenken ganz zu schweigen.

Ein guter Koch wechselt das Messer einmal im Jahr, weil er schneidet. Ein stümperhafter Koch muss das Messer alle Monate wechseln, weil er hackt. Ich habe mein Messer nun schon neunzehn Jahre lang und habe schon mehrere tausend Rinder zerlegt, und doch ist seine Schneide wie frisch geschliffen. Die Gelenke haben Zwischenräume; des Messers Schneide hat keine Dicke. Was aber keine Dicke hat, dringt in die Zwischenräume ein – ungehindert, wie spielend, so dass die Klinge Platz genug hat. Darum habe ich das Messer nun schon neunzehn Jahre, und die Klinge ist wie frisch geschliffen. 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. Dann stehe ich da mit dem Messer in der Hand und blicke mich nach allen Seiten um. Ich zögere noch einen Augenblick befriedigt, dann reinige ich das Messer und tue es beiseite.“ Der Fürst Wen Hui sprach: „Vortrefflich! Ich habe die Worte eines Kochs gehört und habe die Pflege des Lebens gelernt.“

(Zit. nach Wilhelm 2011a, S. 65f.; Hervorhebung i. Orig.).

¹⁷³ Schmitz (1990) unterscheidet hierbei verschiedene Formen der Einleibung, z.B. die wechselseitige Einleibung, mit einem „Oszillieren der Dominanzrolle“ (ebd., S. 139) und die antagonistische, mit der Dominanz eines Partners (vgl. ebd., S. 151). Vgl. hierzu auch Kapitel 5.2.2.

¹⁷⁴ Als Beispiele von Einleibung können die geübte Handhabung von Werkzeugen oder Sportgeräten gelten, aber auch die „Verschmelzung“ von Künstler und Motiv in der bildenden Kunst sowie das Zusammenspiel von Partnern oder Teams, die „wie ein Leib“ agieren (vgl. hierzu Schmitz, 1990, S. 137f.).

¹⁷⁵ Für eine detaillierte Analyse dieses Gleichnisses, vgl. Jullien (2006, S. 115-131).

¹⁷⁶ Zum Begriff des Sinnes als Analogon für *dao*, vgl. Kapitel 4.3.1.

4.1.4 Herz und Geist

Nach altchinesischer Auffassung ist das Herz Sitz von Bewusstsein und Geisteskraft.¹⁷⁷ Dabei wird mit *xin* zum einen das Herz als Organ bezeichnet. In diesem wird *shén*, der Geist,¹⁷⁸ lokalisiert, auch wenn dieser ganzleiblich und kosmologisch fließend konzipiert wird (vgl. Linck, 2013, S. 48). Dem Funktionskreis bzw. der Leibesinsel *xin* werden zum anderen Geistestätigkeiten, wie vor allem das Denken sowie die Wahrnehmung und Regulation von Gefühlen zugeordnet.

Nach Linck (2011) unterschied sich die Stellung des Herzens zwischen den philosophischen Schulen des Daoismus und Konfuzianismus,¹⁷⁹ wobei ihm im Konfuzianismus eine besondere Bedeutung als „Instanz der Selbstkontrolle“ (ebd., S. 103) zukam. Insbesondere der Konfuzianer Xunzi betonte die Hegemonie des Herzens auch über den Leibkörper (vgl. ebd., S. 106f.). Diese Vorstellung der Selbstbemächtigung des Herzens intensivierte sich in der neokonfuzianischen Strömung ab dem 11. Jahrhundert, so dass hier dualistische Tendenzen wie in Europa erkennbar sind (vgl. ebd., S. 112f.).¹⁸⁰

Linck (2013, vgl. S. 48-51) differenziert die verschiedenen Aufgaben des Herzens und unterscheidet zwischen dem Herz „als Ort meditativer Versenkung“, als Regulationszentrum von Emotionen, „als Erkenntnisorgan“ und als „moralische Instanz“.

Bei aller Aufgabenvielfalt und schulischen Differenzen, galt das fleischarne Herz *xin* aus philosophischer Sicht als zentraler leiblicher Regungsherd, als „Zentrum der Reaktion [...]. Einflüsse und Gefühle affizierten es, so daß es leiblich spürbar reagierte.“ (Rappe, 1995, S. 493). Um die Kultivierung seiner selbst zu fördern und sich von ablenkenden Gedanken und Gefühle zu befreien, musste das Herz, Rappe zufolge, über Praktiken der Herzbemeisterung in seiner Reaktivität gemindert und „zum Leerlaufen gebracht“ (ebd.) werden.

Die verschiedenen Praktiken zum Leeren und Beruhigen des Herzens¹⁸¹ galten als Voraussetzungen, ein „beständiges Herz“ (*chang-xin*) und ein „vollendetes Herz“ (*cheng-xin*) zu erlangen, das frei von gedanklicher und emotionaler Vereinnahmung ist. Hieraus entsteht seine Eignung, „Lehrer [...] und Wegweiser zu sein.“ (Linck, 2013, S. 48).¹⁸² Auch das „absichtslose Herz“ (*wu-xin*) wird als erstrebenswert beschrieben. „Es meint einen ganzheitlichen Zustand der Leere und Unbestimmtheit, der zwar am Herzen als Ort des Leibes ansetzt, dessen Wirkung aber auf die ganze Situation ausstrahlt.“ (Rappe, 1995, S. 493).

¹⁷⁷ Auch für die europäische Frühantike wird ein gegenüber der Moderne anderer Denkstil dargestellt, der mit leiblichen Regungen in der Herzgegend assoziiert war (vgl. Kap. 5.1.1).

¹⁷⁸ Die Verwechslung mit *shen* als Leib bzw. Selbst liegt nahe. Die Unterscheidbarkeit ist in der Pinyin Umschrift mit Tonzeichen gegeben, weshalb *shén* als Geist bzw. Geisteskraft im Folgenden entsprechend gekennzeichnet wird.

¹⁷⁹ Zu Unterschieden zwischen den Sichtweisen der philosophischen Schulen, vgl. Kapitel 5.4.

¹⁸⁰ Linck (2011) zufolge, griff der Neokonfuzianismus synkretistisch daoistisches, konfuzianisches und buddhistisches Gedankengut auf (vgl. ebd., S. 110f.) und entwickelte Positionen, aus denen heraus sich auch in China eine „Leib- und Lebenshemmung“ verbreiten konnte (ebd., S. 308).

¹⁸¹ Zu den Praktiken der Herzbemeisterung, vgl. Kapitel 4.1.5.

¹⁸² Für den Begriff des „Lehrers“ sieht Rappe bei uns ein Äquivalent in der Rolle des Gewissens (vgl. Rappe, 1995, S. 465). Während die daoistische Schule das vollendete Herz als „Lehrer“ beschreibt, galt das Herz bei Xunzi als „Fürst“, der den Leibkörper befiehlt (Linck, 2011, S. 106f.).

Den vielfältigen Aufgaben des Herzens entsprechend, kennt die altchinesische Anthropologie verschiedene Bewusstseinskonzepte. Konzentriert man sich auf Konzepte, die in den Frühen Schriften des Taijiquan angesprochen sind, gilt es, Landmann (2005) folgend, neben *xin* noch *shén*, *jing* bzw. *jing-shén* und *yi* zu betrachten (vgl. ebd., S. 168f.).

Wie in Kapitel 4.1.3 erwähnt, verortet Linck (2013) altchinesische Bewusstseinskonzepte zwischen den Polen der analytischen und der leiblichen Intelligenz (vgl. ebd., S. 51). Hierbei ordnet sie *xin* beiden Seiten zu. Die Bewusstseinskonzepte *shén*, *jing* und *jing-shén* finden sich am Pol der leiblichen Intelligenz, *yi* am Pol der analytischen (vgl. Abb. 22).¹⁸³ Man erkennt die Betonung der leiblichen Intelligenz.

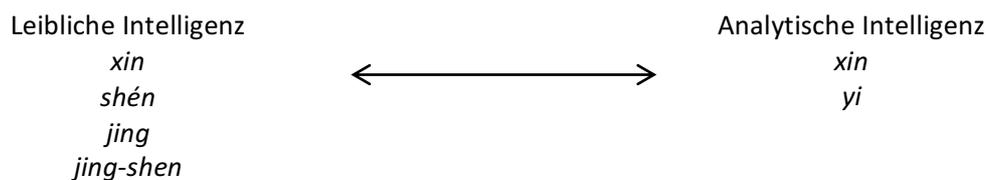


Abb. 22. Altchinesische Bewusstseinskonzepte (in Anlehnung an Linck, 2013, S. 51)

In aller Kürze charakterisiert, wird *shén* als feinstofflicher Einfluss, als *qi* „in seiner feinsten Ausprägung“ (Linck, 2013, S. 46) beschrieben und ist ganzleiblich gedacht, also nicht als Dualität zum Leiblich-Körperlichen. *Shén* wird die Aufgabe zugeschrieben, „als treibende Kraft der Persönlichkeit [...], Körper und Bewusstsein zu beleben“ (Anders, 2007, S. 150). Wenn *shén* Übersetzung mit „Geist“ oder „Geisteskraft“ findet, wird damit auch eine Form der Agilität angesprochen, die sich in unseren Bildern der „Lebensgeister“ (Linck, 2013, S. 47) oder des „regen Geistes“ wiederfindet.

Jing wird als „Erlesenes“ oder „Essenz“ übersetzt und gilt als das, was „der Materie greifbare Form und Substanz“ gibt (Blofeld, 2007, S. 66). *Jing-shén* wird sowohl als „menschliche Geisteshaltung“ (Linck, 2013, S. 47f.) übertragen wie auch in Bezug auf die Frühen Schriften des Taijiquan als „Vitalität“ verstanden (Landmann, 2005, S. 169). Das Zeichen *yi* findet in Kapitel 4.2.1 Betrachtung, weil es von herausgehobener Bedeutung für das Taijiquan ist.

4.1.5 Exkurs: Altchinesische Praktiken der Leibbemeisterung

Bis zum Ende Tang-Zeit (618 bis 907) entwickelte sich ein Spektrum an „Techniken der Leibbemeisterung“ (Rappe, 1995, S. 474), die zur Ausbildung leiblicher Intelligenz und zur Lebenspflege beitragen sollten.

Im Zentrum der frühen Leibbemeisterung aus den Jahrhunderten unmittelbar vor Christi Geburt stand die Kultivierung von *qi*.¹⁸⁴ Den im Fortlauf dieses Kapitels dargestellten Praktiken kann entnommen werden, dass diese darauf abzielten, den Leib für den Fluss des *qi* zu kultivieren und das Selbst vor störenden Außeneinflüssen zu schützen.

¹⁸³ *Shén* und *yi* schreibt Linck (2013) darüber hinaus eine hermeneutische Intelligenz zu sowie *xin* auch eine moralische (vgl. ebd., S. 51-54).

¹⁸⁴ Vgl. für einen Überblick Linck (2013, S. 95-100).

Klassischen daoistischen Texten ist zu entnehmen, dass die Leibes- und Selbstkultivierung nicht selbstbezüglich blieb, sondern als zuträglich für das Zur-Welt-Sein galt, auch im politischen Handeln:

„Wenn der Herrscher es fertig bringt, sein Inneres nicht zu zerteilen, seinen Scharfsinn nicht zu gebrauchen, dann weilt er wie ein Leichnam, und ungeheure Wirkungen zeigen sich; er ist in abgrundtiefes Schweigen gehüllt, und erschüttert doch (die Welt).“

(Zhuangzi Kap. 11.1, zit. nach Wilhelm, 2011a, S. 128).¹⁸⁵

Es gibt verschiedene Quellen, die über diese frühen leiblichen Praktiken Aufschluss geben: Für die Jahrhunderte vor Christi Geburt erwähnt das Buch Zhuangzi meditative Techniken. Zudem weisen archäologische Funde, die ebenfalls in diese Zeit datiert werden, auf die Entwicklung von Atem- und Bewegungspraktiken hin, die der Förderung der Gesundheit und des langen Lebens gedient haben sollen.¹⁸⁶

Auch wenn aufgrund der ungeklärten Entstehung des Taijiquan nicht nachvollzogen werden kann, inwiefern sich die Bewegungspraxis bereits in ihren Ursprüngen aus diesen antiken Leibespraktiken speiste, finden sich in den Frühen Schriften des Taijiquan und in den Bewegungsprinzipien der heutigen Praxis Parallelen zu diesen Techniken.¹⁸⁷ Drei Arten der dokumentierten Praktiken sollen im Folgenden kurz erläutert werden.

Das Buch Zhuangzi beschreibt *meditative Praktiken*, von denen das „Sitzen und Vergessen“ (*zuo-wang*) die bekannteste sein mag. Über das „Sitzen und Vergessen“ erläutert Zhuangzi, Kap. 6.7.:

„Ich habe meinen Leib dahinten gelassen, ich habe abgetan meine Erkenntnis. Fern vom Leib und frei vom Wissen bin ich Eins geworden mit dem, was alles durchdringt. Das meine ich damit, dass ich zur Ruhe gekommen bin und alles vergessen habe.“

(Zit. nach Wilhelm, 2011a, S. 104).

Mit *zuo-wang* sollte ein Zustand erreicht werden, der durch Selbstvergessenheit und innere Ruhe geprägt ist, im Freisein von Gedanken und Emotionen. Rousselle beschreibt den „Sinn dieser Technik [...] in nichts anderm als in der völligen Ausschaltung jeder Störungsmöglichkeit ... und der Herstellung der Haltung des Wartens und Lauschens“ (zit. nach Rappe 1995, S. 494).

Linck (2013) weist korrespondierend auf Stellen im Daodejing hin, nach denen das Abschließen gegenüber Außeneinflüssen, die die Aufmerksamkeit zerstreuen, das leibliche Spüren unterstützt.¹⁸⁸

¹⁸⁵ Vergleiche ähnlich auch Daodejing, Vers 13. In beiden Fällen wird die umfassende Kultivierung seiner selbst (*xiu shen*) für die Wirksamkeit in der Welt betont.

¹⁸⁶ Vgl. hierzu ebenfalls den Überblick bei Linck (2013, S. 95-100).

¹⁸⁷ Für das Taijiquan wird insbesondere der Stellenwert daoistischer Einflüsse diskutiert, vgl. hierzu unter anderem Wagner (2014). Wagner arbeitet heraus, dass sich in der heutigen Praxis des Taijiquan eine Vielzahl von Bezugnahmen auf die daoistische Tradition finden, die daoistische Verwurzelung des Taijiquan aber unbelegt bleibt (vgl. ebd., S. 21f.). Demnach bleiben bislang auch Erzählungen, nach der Zhang Sanfeng das Taijiquan aus der daoistischen Sitzmeditation entwickelt haben soll, Legenden (vgl. Anders, 2007, S. 163).

¹⁸⁸ Vgl. hierzu Linck (2013, S. 61) mit Verweis unter anderem auf Daodejing, Vers 52.

Modern gesprochen, wird eine Abschwächung der Ich-Aktivität als Voraussetzung für das meditative Sich-Versenken beschrieben (vgl. Linck, 2013, S. 52 sowie die Darstellung in Kap. 2.2.2; allgemein für ostasiatische Praktiken auch Böhme, 2003, S. 127). Dies gilt auch für Praktiken, die als „Leeren des Herzens“ (*xu-xin*) oder als „Fasten des Herzens“ (*xin-zhai*) bezeichnet sind.

An innerer Ruhe, Selbstvergessenheit und leiblichen Spüren setzt der bereits beschriebene „Modus“ responsiven Nachfolgens im Umgang mit dem Wirklichkeitsgeschehen an:¹⁸⁹ Aus der spürenden Wahrnehmung heraus „ergibt sich“ ein spontan-intuitives Verhalten (*wuwei*) im Einklang mit der Situation. Die eigene Lebenskraft wird bewahrt, indem sich das Tun in den übergreifenden Lauf der Dinge einpasst. Im Sinne der von Jullien (2006) beschriebenen Passivität,¹⁹⁰ setzt das Zhuangzi der aktiven Lebensgestaltung Bilder des Müßiggangs und des „Schwimmens“¹⁹¹ im Lebensstrom entgegen:

„Ich gehe und komme und weiß nicht, wo ich Halt mache. Ich wandere hin und her und weiß nicht, wo es endet. Schwebend überlasse ich mich dem unendlichen Raum.“

(Zhuangzi Kap. 22.5, zit. nach Wilhelm, 2011a, S. 240).

Neben den meditativen Techniken und Zuständen spricht das Buch Zhuangzi auch Bewegungspraktiken zur Lebenspflege an, wendet sich jedoch von diesen ab. Der Fluss des *qi* soll nicht gezwungen werden, denn auch die Lebenspflege folgt dem übergeordneten Lauf der Dinge.¹⁹²

Gleichwohl gibt es archäologische Belege für altchinesische *Bewegungspraktiken*. In der Grabstätte von Mawangdui, in das 2. Jahrhundert v. Chr. datiert, wurde ein Seidentuch mit einer Darstellung von gymnastischen Praktiken der Gesundheitspflege gefunden (Abb. 23). Dieser Darstellung wurde im Nachhinein der Titel „Illustration zum Leiten und Dehnen“ (*daoyintu*) verliehen. Sie zeigt Frauen und Männer bei gymnastischen Übungen, wobei die Schriftzeichen darauf hinweisen, dass die Bewegungsausführung von spezifischen Atemtechniken begleitet wurde (vgl. Linck, 2013, S. 97). Daoyin wird auch als „Energieführung durch Bewegung“ übersetzt (Chang, 1998, S. 4). Hierbei besteht die Vorstellung, den *qi*-Fluss im Körper durch Bewegung harmonisieren zu können.

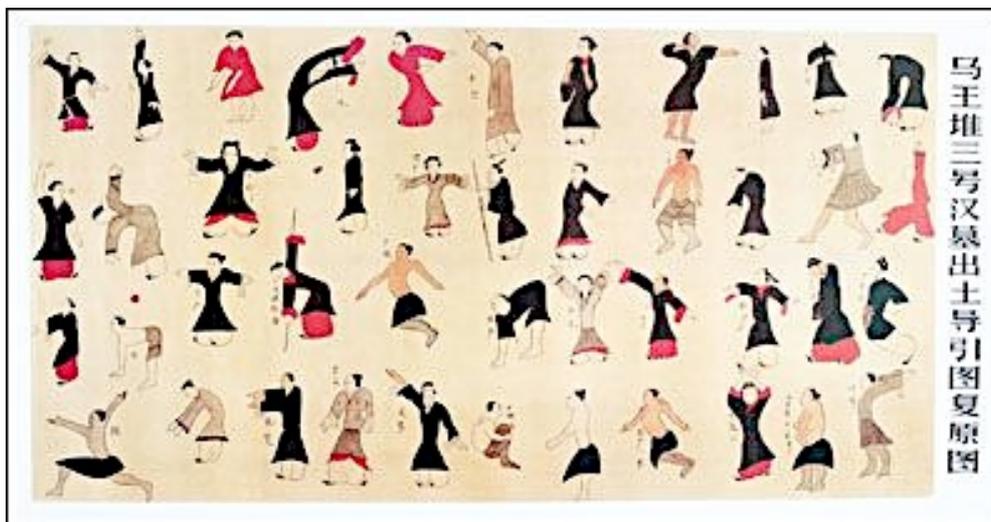


Abb. 23. Seidenbild von Mawangdui (Quelle: MGO Fachverlage)

¹⁸⁹ Vgl. hierzu Kapitel 4.1.2 und 4.1.3.

¹⁹⁰ Vgl. Kap. 4.1.3.

¹⁹¹ Vgl. hierzu Zhuangzi, Kapitel 15.

¹⁹² Vgl. hierzu ebenso Zhuangzi, Kapitel 15.

Darüber hinaus sind weitere Bewegungssysteme dokumentiert. Der Arzt Hua Tuo, geboren im 2. Jahrhundert, gilt als Begründer des „Spiels der fünf Tiere“, eines heute noch praktizierten Übungssystems. Es wird berichtet, dass er dieses zu Heilzwecken entwickelte.¹⁹³ Chang (1998) zufolge, steht das Spiel der fünf Tiere in der Tradition des Daoyin (vgl. ebd., S. 4f.). Übungen, die wie das Spiel der fünf Tiere Tierbewegungen nachahmen, sind im Zhuangzi wie auf dem Seidentuch von Mawangdui dargestellt. Auch die Bewegungsbilder der heutigen Übungsformen des Taijiquan sind zum Teil als Tierbewegungen benannt, so dass Bezüge, ursprünglich oder in der Entwicklung der Bewegungstradition Taijiquan entstanden, zwischen diesen Praktiken vermutet werden können.¹⁹⁴

Es sind nicht nur äußere Bewegungsformen dokumentiert, die den Fluss der Lebenskraft *qi* befördern sollten, sondern auch *innerliche Techniken zum „Zirkulieren“ von Atem bzw. qi.*¹⁹⁵ So sind verschiedene Praktiken beschrieben, mit Hilfe derer die Atmung möglichst tiefliegende Körperregionen erreichen und in einer zirkulären Bewegung zurückgeführt werden sollte.¹⁹⁶

Die Bedeutung, die in dieser tiefreichenden, zirkulären Atmung für die Lebenspflege gesehen wurde, ist in der Inschrift auf dem Jadeknäuel eines Wanderstabes dokumentiert, einem archäologischen Fundstück, das ins 4. Jahrhundert v. Chr. datiert wird:

„Beim Atmen verfähre man (so): Man hält (den Atem) an und er sei gesammelt. Ist er gesammelt, so dehne er sich aus. Dehnt er sich aus, so gehe er hinab. Geht er hinab, so sei er ruhig. Ist er ruhig, so sei er gefestigt. Ist er gefestigt, so keime er. Keimt er, so wachse er. Wächst er, so werde er (nach oben) zurückgezogen. Wird er zurückgezogen, so erreiche er den Scheitel. Im Scheitelpunkt stoße er oben an. Im Tiefpunkt stoße er unten an. Wer diesem folgt, wird leben; wer diesem entgegenhandelt, wird sterben.“

(H. Wilhelm, zit. nach Rappe 1995, S. 485).

Für die historische Folgezeit wird dargestellt, dass sich unter verschiedenen Einflüssen die Techniken zum „Zirkulieren“ von *qi* bzw. Atem entlang der vertikalen Körperachse verfeinerten und ausdifferenzierten. Erwähnt werden indische Einflüsse sowie eine Anreicherung daoistischer Praktiken durch die Innere Alchemie (*neidan*) ab dem 3. Jahrhundert.¹⁹⁷

Auch die Strömung der Inneren Alchemie wird als synkretistisch beschrieben. Die inneren Alchemisten suchten nach der Erlangung „leiblicher Unsterblichkeit“ durch die Förderung und Umwandlung energetischer Prozesse (vgl. Linck, 2013, S. 98f.).¹⁹⁸

¹⁹³ Vgl. unter anderem Linck (2013, S. 114) sowie Chang (1998, S. 3).

¹⁹⁴ Vgl. auch Wagner (2014, S. 158), der in Kranich-Bewegungen der Taijiquan-Formen Bezüge zum Kranich als daoistischem Symbol der Unsterblichkeit sieht.

¹⁹⁵ Rappe (1995, vgl. S. 485-488) und Linck (2013, vgl. S. 97) weisen beide auf einen historischen Wandel der Atemübungen hin. Galt zunächst das *qi*, das Kosmos und Mensch durchströmt und durch die Atemübungen angeregt werden sollte, als einheitlich, wurden in späteren Phasen äußeres und inneres *qi* bzw. *qi* und Atem differenziert.

¹⁹⁶ Ein Prinzip, das ähnlich gedeutet werden kann, beschreibt auch Zhuangzi, Kapitel 6.1, in der sogenannten Fersenatmung: „Die wahren Menschen holen ihren Atem von ganz unten herauf“ (zit. nach Wilhelm, 2011a, S. 94). Wilhelm merkt dazu die wörtliche Übersetzung an: „sie atmen mit den Fersen“ (ebd., S. 313).

¹⁹⁷ Vgl. Linck (2013, S. 98f.), Rappe (1995, S. 486-488) und Wagner (2014, S. 22). Mit dem Einzug des Buddhismus in China, der ab dem 1. Jahrhundert nachgewiesen ist, erfolgte hiernach eine Anreicherung der Praktiken auch durch indisch-yogische Vorstellungen.

¹⁹⁸ Als ausdifferenzierte Technik der zirkulären Atmung gilt beispielsweise die Embryonalatmung, die etwa ab dem 5. Jahrhundert Erwähnung findet. Wie Wagner (2014, S. 119-121 und S. 220 darstellt), versuchten die

Parallelen zu indischen Vorstellungen weist zum einen die Konzentration auf die außerordentlichen Leitbahnen *ren mai* und *du mai* auf, die entlang der vertikalen Körpermittelachse lokalisiert werden und entlang derer die Zirkulationen verlaufen sollten.¹⁹⁹

Zum anderen zeigt das Zinnerfeldkonzept der Inneren Alchemie mit der Unterscheidung dreier Energie-Zentren (*dantian*) Korrespondenzen zur indischen Chakren-Lehre. Im Vergleich zu indischen Praktiken kommt jedoch in den chinesischen Techniken, insbesondere seit der späten Kaiserzeit, dem unteren Zinnerfeld besondere Bedeutung als leibkörperliche Mitte des Menschen zu (vgl. Linck, 2013, S. 101).²⁰⁰

Um diesen Exkurs *zusammenzufassen*: Die erläuterten altchinesischen Praktiken zielen auf einen Zustand der inneren Ruhe, einen zirkulären inneren Fluss von *qi* entlang der vertikalen Körperachse sowie die Betonung der Leibesinsel des unteren *dantian* ab. Es sei erneut darauf hingewiesen, dass die Konzepte *qi*, *dantian* sowie innere Zirkulationsvorgänge entlang der Körpervertikalen nicht aus im westlichen Verständnis naturwissenschaftlichen Betrachtungen gewonnen sind und hierdurch nicht mit messbaren Größen oder anatomischen Substraten übereinstimmen. Vielmehr sind diese Konzepte aus leiblichen Erfahrungen gewonnen.

Alchemisten durch diese und andere Techniken einen „vorgeburtlichen Zustand der Einheit“ zu erlangen. Zur hierin bestehenden Vorstellung von Einheit, vgl. Kapitel 4.3.1.

¹⁹⁹ Das bereits erwähnte sogenannte Konzeptions- oder Dienergefäß *ren mai* wird auf der Körpervorderseite von unterhalb der Oberlippe bis hinunter zum Perineum (Dampfpunkt) lokalisiert. Das Gouverneurs- oder Lenkergefäß *du mai* wird in einem Verlauf vom Perineum an der Körperrückseite aufwärts über Rücken und Scheitelpunkt bis zur Oberlippe konzipiert (vgl. hierzu Landmann, 2005, S. 349f.). Kultivierungspraktiken entlang der Mittelkanäle gelten von besonderer Bedeutung für die Selbststärkung sowie die Wirksamkeit im Taijiquan (vgl. Wagner, 2014, S. 220-223).

²⁰⁰ Das sog. untere *dantian* wird im Körperinneren lokalisiert, etwa 1,5 *cun* (Breite von Zeigefinger plus Mittelfinger) unterhalb des Bauchnabels. Für das mittlere *dantian* wird die Herzgegend angegeben, für das obere *dantian* die Gegend oberhalb der Nasenwurzel, zwischen den Augenbrauen. Die *dantian* werden auf den Verläufen der sog. außerordentlichen Leitbahnen *ren mai* und *du mai* lokalisiert, sind aber in den Praktiken der Lebenspflege im Vergleich zu Akupunkturpunkten großräumiger gedacht. Sie lassen sich als spürbare Leibesinseln im Sinne von Schmitz verstehen (vgl. Kap. 5.2.2). Vgl. zu den *dantian* und zum individuellen Proportionalmaß *cun*, vgl. Landmann (2005, S. 346).

4.1.6 Bezüge in den Frühen Schriften des Taijiquan

Die erläuterten anthropologischen Konzepte finden verbreitet in den Frühen Schriften des Taijiquan Erwähnung und stellen zum Teil wesentliche Bezugspunkte für die Praxis und damit auch die selbstkultivierende Arbeit der Übenden dar. Die Konzepte selbst werden in den Frühen Schriften in der Regel jedoch kaum erläutert. Deshalb kann nicht ausgeschlossen werden, dass sie von den Urhebern der Texte anders als zuvor dargestellt ausgelegt wurden.²⁰¹

Im Folgenden sind Bezüge zwischen den philosophisch-anthropologischen Grundlagen und den Frühen Schriften des Taijiquan zu skizzieren, wobei Auszüge aus diesen Texten zur Illustration und als Belege dienen. Ziel ist es, die wesentlichen Ansatzpunkte und Anforderungen zu identifizieren, die Taijiquan als Bewegungs- und Kultivierungspraxis umfasst.²⁰²

Im Rückgriff vor allem auf die Analyse von Landmann (2005) und die von ihm übersetzten Texte sollen folgende Korrespondenzen kurz betrachtet werden:

- a. *Qi* und leibliches Spüren,
- b. Zirkulärer innerer Bewegungsfluss entlang der Körpervertikalen,
- c. Ganzleibliche und kosmologische Verbundenheit im *qi*,
- d. Ruhe von Herz und Geist, aus der die Bewegung entsteht,
- e. Wandel aus Ruhe und Bewegtheit, der von einem Zentrum der Ruhe ausgeht.

a. *Qi* und leibliches Spüren

Das Konzept *qi* findet sehr häufig Erwähnung in den Frühen Schriften und wird deshalb als zentrales Konzept der Taijiquan-Praxis verstanden. Im Folgeabschnitt b wird zu sehen sein, dass *qi* dabei eine „Selbsttätigkeit“ im Leibkörper zugeschrieben wird, d.h. *qi* bewegt sich im Leibkörper „von selbst“ und wird – durch die haltungsgemäße Ausrichtung des Leibkörpers – gewissermaßen von selbst aktiv und wirksam.

Zudem ist in den Frühen Schriften die Bedeutung des Spürens und damit des Leibes zu erkennen, indem im Taijiquan ein hohes Maß an Spürfähigkeit ausgebildet werden soll (vgl. vor allem Kap. 4.2.2). Auch die Bedeutung eines spürenden Sich-Bewegens erschließt sich aus den Texten, wenn auch eher indirekt. Die beschriebenen Ausrichtungen des Körpers bzw. der Körperhaltung und auch das Wahrnehmen innerer Bewegungsflüsse und -richtungen (von *qi*) sind Aufgaben, die des eigenleiblichen Spürens bedürfen, also auch nach eigenem Gespür auszuführen sind.

Demgegenüber findet das Spüren von *qi* kaum Erwähnung in den Frühen Schriften. Es wird nicht als Aufgabe beschrieben. Dafür finden sich aber Hinweise, dass das Phänomen *qi* als *Ergebnis* des Übens leiblich-spürend erfahren werden kann. Dem folgenden Texten ist zu entnehmen, dass die Empfindungen auf bestimmte Körperpartien konzentriert sind und dem

²⁰¹ Bei Landmann (2005) finden sich differenzierte Erläuterungen der Konzepte in enger Anlehnung an die Frühen Schriften.

²⁰² Für die Schriften aus den verschiedenen Familientraditionen ist festzustellen, dass sie insgesamt ein sehr einheitliches Bild der grundlegenden Fähigkeiten vermitteln, die in der Praxis auszubilden sind, auch wenn einzelne Autoren oder Schulen bestimmte Aspekte besonders betonen. Deshalb erscheint die Auswahl einzelner Textausschnitte aus dem umfangreichen Material ausreichend, um ein Bild von Taijiquan als Selbstkultivierungspraxis zu entwickeln.

Übenden subjektiv wahrnehmbar Rückmeldung über erlangte Übungszustände bzw. – fortschritte geben. So heißt es in einem Text aus der Wu-Tradition:

„Man senke die Handgelenke und entfalte die Finger.
Hände und Finger fühlen ein leichtes Anschwellen,
wo das qi den Körper erreicht, tritt es von selbst in Erscheinung.“
(Li Yiyu, zit. nach Landmann, 2005, S. 104)²⁰³

In diesem Text wird zudem auf das Phänomen aufmerksam gemacht, dass die Körperpartien (hier Hände und Finger) sich selbst im Spüren wahrnehmen. Auf diese Eigenheit des eigenleiblichen Spürens, nach der der Leib sich selbst reflektiert, wird noch verschiedentlich eingegangen.²⁰⁴

b. Zirkulärer innerer Bewegungsfluss entlang der Körpervertikalen

Ein durchgängiges Thema der Frühen Schriften stellen innere Bewegungsabläufe dar, die sich entlang der vertikalen Körperachse vollziehen. Hierbei sind zwei zentrale Anforderungen an die Übenden zu erkennen: Zum einen, dass eine aufrecht-zentrierte Körperhaltung eingenommen werden soll. Zum anderen soll ein Prozess des Fallens und Lösens entlang der Senkrechten stattfinden,²⁰⁵ dem sich gegenläufig eine innere steigende Bewegung anschließt. Diese Bewegungsverläufe weisen Parallelen zu der zitierten Jadeknauf-Inschrift sowie zu den Praktiken des Zirkulierens von *qi* bzw. Atem auf.²⁰⁶

Zudem wird das untere *dantian* in den Frühen Schriften des Taijiquan als zentraler Bezugspunkt des Übens und des zirkulierenden Bewegungsverlaufes benannt.

Die beiden folgenden Ausschnitte, die ebenfalls dem in Punkt a zitierten Text aus der Wu-Tradition entnommen sind, beschreiben diesen zirkulären Prozess. Im ersten Teil werden mit der aufrechten und zentrierten Haltung des Oberkörpers und des Steißbeins Vorgänge des Fallens und Sinkens verbunden:

„Oben soll am Kopf der Scheitelpunkt aufgehängt sein,
unten sinkt das qi in das dantian.
Hebe den Rücken und halte die Brust zurück,
lasse die Schultern fallen und senke die Ellenbogen.
Ist das Steißbein von selbst zentriert und aufrecht,
dann löst sich der Körper und das qi galoppiert.“
(Li Yiyu, zit. nach Landmann, 2005, S. 104).

²⁰³ Wie bereits erläutert, verwendet Landmann (2005) in seinen Übersetzungen von *shen* den Begriff „Körper“. Auch wenn die eigenen Ausführungen weiterhin die Begriffe Leib und Leibkörper nutzen, soll dies nicht weiter verwirren, wurde doch auf die nicht-dualistische Position gegenüber Leib und Körper im Altchinesischen verwiesen (vgl. Kap. 4.1.3).

²⁰⁴ Vgl. hierzu vor allem das Konzept des Leibbewusstseins, Kapitel 2.2.2 und 5.2.3 sowie auch 5.4.3.

²⁰⁵ Zum Teil wird dieses Lösen auch als Fallen mit der Schwerkraft beschrieben; vgl. hierzu bereits die Bewegungsprinzipien in Kapitel 2.2.3, Punkt a.

²⁰⁶ Zu diesen Techniken, vgl. Kapitel 4.1.5.

In den Frühen Schriften des Taijiquan und Kommentaren finden sich auch Hinweise auf die „umgekehrte Bauchatmung“, mit Hilfe derer das Absenken des *qi* in das untere *dantian* gefördert wird (vgl. Landmann, 2005, S. 90f. und 99). Zugleich wird für Taijiquan-Einsteiger*innen meist von speziellen Atemtechniken abgesehen und der „natürliche“ Atem propagiert (vgl. auch Anders, 2007, S. 151).

Als Gegenbewegung schließt sich dem Sinken ein Steigen an. Dieses Steigen wird in den Frühen Schriften sowohl auf *qi* als auch auf *jin*, als spezifische Kraft des Taijiquan,²⁰⁷ bezogen. Wie der Autor im Fortlauf des Textes ausführt, entfalten sich diese Kräfte von den Füßen über die Körpermitte zu den Händen hin. Auffällig ist dabei die beschriebene Eigenaktivität, die vor allem *qi* zugesprochen wird. Es erscheint, als wenn *qi* nicht einer aktiven willkürlich ausgeführten Bewegung entspringt bzw. entspricht, sondern „von selbst“ wirksam wird:

„Im Ursprung steigt [das qi] von den Füßen auf,
Beine und Hüfte wissen Bescheid.
Die Jin-Kraft wird aus der Mitte des Rückens abgeschossen,
über die Arme erreicht sie die Fingerspitzen.“
(Li Yiyu, zit. nach Landmann, 2005, S. 104).

Diese Selbstläufigkeit des *qi* kommt auch in einem weiteren Text, der demselben Autor zugeordnet wird, zum Ausdruck. Dieser Text benennt den Vorgang des Sinkens als ein Verbinden, das mit einer Aufnahme von *qi* einhergeht, und das Steigen als ein Öffnen bzw. ein Loslassen von *qi*:

„Wie vermag man das qi aus dem Rücken abzuschießen?
Das qi sinkt nach unten.
Über die beiden Schultern wird es vom Rückgrat aufgenommen.
Es strömt in den Zwischenraum der Hüften.
Dieses Von-Oben-nach-Unten-Gehen des qi,
das nennt man Verbinden.

Von der Hüfte gestaltet durch die Wirbelsäule,
verbreitet über beide Arme,
ausgeführt durch der Hände Finger.
Dieses Von-Unten-nach-Oben-Gehen des qi,
das nennt man Öffnen.

Das Verbinden bedingt das Aufnehmen.
Das Öffnen ist eben das Loslassen.“ (Li Yiyu, zit. nach Landmann, 2005, S. 102f.).

Der beschriebene Prozess des Verbindens einerseits und des Öffnens oder Loslassens andererseits erinnert an die Charakterisierung von *qi* über die Polarität des Sammelns bzw. Verdichtens in der Entstehung von Leben und des Auflösens bzw. Zerstreuens.²⁰⁸ Die Taijiquan-Praxis umfasst hiernach beide Momente. Wie die empirischen Ergebnisse erkennen lassen, ist für die Übenden vor allem das Moment des Sammelns für das Taijiquan charakteristisch und differenziert die Praxis gegenüber dem Sport, für den das Veräußern von Kräften als typisch gilt.²⁰⁹

²⁰⁷ Zu *jin*, vgl. Kapitel 4.2.2.

²⁰⁸ Zu *qi*, vgl. Kapitel 4.1.1.

²⁰⁹ Vgl. hierzu Kapitel 6.4.1.

c. Ganzleibliche und kosmologische Verbundenheit im *qi*

Wiederholt findet sich in den Frühen Schriften die Vorstellung von *qi* als einer alles durchdringenden Kraft. So wird dargestellt, dass *qi* eine innere Verbindung aller Körperteile herstellt, dass „der gesamte Körper wie von einem Faden durchzogen“²¹⁰ ist mit *qi*.

Der folgende Textauszug aus der Chen-Tradition macht deutlich, dass diese „Verbundenheit im *qi*“ auch eine Anforderung darstellt, die es im Üben umzusetzen gilt.

„Oben, Mitte, Unten: ein *qi* hält sie zusammen. [...]

Oben und unten soll sich das *qi* gleichermaßen aufhalten. [...]

Immer sollte [alles] in einem *qi* miteinander verbunden sein. [...]

Vom Scheitelpunkt bis zum Fuß,

in einem *qi* ist [alles] miteinander verbunden.“

(Chen Zhangxing, zit. nach Landmann, 2005, S. 114; Auslassungen u. Hinzufügungen R.L.).

Ein Text, der dem bereits zitierten Li Yiyu zugeschrieben wird, erläutert, dass die Verbundenheit aller Körperteile erforderlich ist, um Kraft zu entwickeln. Dabei sagt der Text zugleich aus, dass Ordnung und Verbundenheit des Körpers mit dem Sammeln von *qi* zusammenhängen. Durch das Ansammeln wird die unter b. erläuterte Dynamik möglich, nach der auf das Sammeln bzw. Verbinden ein Öffnen bzw. Abschießen folgen kann. Dieses Mal wird zum Verbinden und Öffnen noch das Phänomen des Ein- und Ausatmens ergänzt:

„Das *qi* ist wie ein Wagenrad;

alle [Bereiche] des ganzen Körpers sollen einander folgen.

Gibt es einen Bereich, der nicht den anderen folgt,

dann ist der Körper aufgelöst und ohne Ordnung,

und man erlangt keine Kraft. [...]

Zerstreut sich der Fluß des *qi*,

und hält man es nicht zurück und sammelt es an,

dann ist der Körper leicht aufgelöst und ohne Ordnung.

Darum veranlasse man unbedingt das *qi*, sich zu sammeln

und in die Knochen der Wirbelsäule einzudringen.

Ein- und Ausatmen sind durchgängig und wendig,

der ganze Körper ist ohne Zwischenraum.

Einatmen ist Verbinden, ist Ansammeln.

Ausatmen ist Öffnen, ist Abschießen.“

(Li Yiyu, zit. nach Landmann, 2005, S. 101; Hinzufügung R.L.).

Vor allem Schriften der Chen-Tradition betonen, dass nicht nur eine Verbundenheit innerhalb des Körpers im *qi* erreicht werden soll, sondern es wird auch eine Verbindung von Leibkörper und Makrokosmos im *qi* angesprochen. Der folgende Text bezieht dabei den bereits beschriebenen Bezug des Menschen zu Himmel und Erde ein.²¹¹ Zudem wird wiederum eine aufsteigende innere Bewegung dargestellt und die Verbundenheit der Körperteile im *qi*, durch die eine bestimmte Form von Wirksamkeit erreicht wird, indem man „voll auftreten“ kann:

²¹⁰ Li Yiyu, zit. nach Landmann, 2005, S. 105.

²¹¹ Vgl. hierzu Kapitel 4.1.2.

„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.“
(Chen Xin, zit. nach Landmann 2005, S. 123).

d. Ruhe von Herz und Geist, aus der die Bewegung entsteht

In den Frühen Schriften des Taijiquan wird ein spezifisches Konzept zum Auslösen und Steuern von Bewegungen beschrieben. Hiernach folgt *qi* dem Impuls von Herz (*xin*), Geist (*shén*) bzw. Vorstellung (*yi*), und Körper und Bewegung folgen ihrerseits *qi* nach. Dieser Ablauf erinnert an die bereits erwähnte Selbstbemächtigung des Herzens, die jedoch – wie noch zu untermauern sein wird – nicht als Leib-Geist-Dualismus verstanden wird. Vielmehr geht aus den Frühen Schriften das Erfordernis eines Zusammenwirkens von Leib und Geist hervor.²¹²

Für die Bewegungssteuerung gilt die Ruhe von Herz und Geist als grundlegend – eine Form der Störungsfreiheit gegenüber äußeren Einflüssen, ähnlich wie in den antiken meditativen Praktiken beschrieben.²¹³ So heißt es in einem der Klassischen Texte des Taijiquan: „Der Geist soll sich innerlich sammeln.“ (Landmann, 2005, S. 182).²¹⁴

Landmann (ebd.) zitiert aus einen erläuternden Kommentar zu diesem Satz:

„Der Geist darf [...] absolut nicht von äußeren Dingen gefesselt werden, so daß die Aufmerksamkeit zerstreut und der Fehler einer Trennung und Verwirrung von Leib und Geist erzeugt wird. Deshalb muß der Geist im Innern gesammelt und die Aufmerksamkeit konzentriert werden, dann kann man Resultate in der Übung erreichen.“ (Wang und Wang, zit. nach Landmann, 2005, S. 182f.).

Die Sammlung des Geistes gilt demnach als Voraussetzung für die Wirksamkeit der Praxis. In einem Text der Chen-Tradition werden Ruhe und Respekt des Herzens als Voraussetzungen beschrieben, um aus dem Herz heraus den Leibkörper steuern zu können:

„Der Schlüssel liegt in dem einheitlichen Herzen.
Das Herz herrscht durch den Respekt,
und es herrscht auch durch die Ruhe.
Vermag man respektvoll und ruhig zu sein,
so wachsen Leere und Wendigkeit von selbst.
Besitzt das Herz die Herrschaft,
dann gehorchen die hundert Knochen seinem Befehl.“
(Chen Xin, zit. nach Landmann, 2005, S. 185).

Ein Text der Wu-Tradition führt diesen Vorgang der Körper- und Bewegungssteuerung weiter aus. Hier wird dargestellt, dass das Herz *qi* aktiviert und leitet und dieses den Körper mobili-

²¹² Vgl. hierzu die Kapitel 4.1.4 (Herz und Geist), 4.2.1 (Vorstellung) und 4.2.2 (*jin*-Kraft). In den Frühen Schriften wird unter anderem dargestellt, dass es eines spezifischen Wissens und der Motivation des Leibkörpers bedarf, damit die Impulsgebung durch das Herz wirksam wird.

²¹³ Vgl. hierzu Kapitel 4.1.5 sowie auch Kapitel 2.2.2.

²¹⁴ Landmann (2005) benennt diesen Text als „Klassiker des Tai-ji-quan“ (vgl. ebd., S. 328), während er in anderen Werken als „Abhandlung“ zum Taijiquan gekennzeichnet wird (vgl. Bödicker, 2013, S. 23).

siert. Wenngleich diese Abfolge auch als sukzessive Koppelung verstanden werden kann, mutet die Wortwahl hierarchisch und selbstbemächtigend an.

„Mit dem Herzen führe man das qi,
Man gebe acht, daß man es sinken lässt.
Dann vermag man es aufzunehmen und zu sammeln,
so daß es in die Knochen dringt.

Mit dem qi mobilisiere man den Körper.
Man gebe acht, daß es [oder: er] sich ohne Hindernis bewegt.
Dann vermag man es [oder: ihn] zu nutzen,
so daß er [oder: es] dem Herzen folgt. [...]

Das Herz dient als Befehlshaber.

Das qi dient als Fahne.

Die Hüfte dient als Heeresbanner.

(Wu Yuxiang, zit. nach Landmann, 2005, S. 94f.; Hinzufügungen R.L.).

Es soll festgehalten werden, dass auf Basis der Frühen Schriften im Taijiquan eine Art des Sich-Bewegens stattfindet, in der der inneren Ruhe hohe Bedeutung beigemessen wird. Der Leibkörper folgt in seinen Bewegungen einem inneren Prozess nach. Es entsteht der Eindruck, dass dieser eher bewegt *wird*, als dass eine Form der aktiven Selbstbewegung stattfindet.²¹⁵

e. Wandel aus Ruhe und Bewegtheit, der von einem Zentrum der Ruhe ausgeht

Den Frühen Schriften ist zu entnehmen, dass in der Praxis des Taijiquan auch in Vollzügen äußerlich körperlicher Bewegtheit der Zustand von Ruhe und Gelassenheit erhalten bleiben soll. Anders (2007) spricht von einer „Mitte, die selbst leer und unbewegt ist wie bei einem Zyklon“ (ebd., S. 165).

Im Zentrum Ruhe während, transformieren sich Zustände von Ruhe und Bewegtheit zyklisch.²¹⁶ So schreibt Xu Longhou im Kommentar zu einem klassischen Text des Taijiquan:²¹⁷

„In der Ausführung des Taijiquan ist das Zentrum ruhig und gelassen. Sich an das Ursprüngliche haltend, bewahrt es das Eine. [...]

Während der Bewegung enthält es schon die ‚Vorstellung‘ der Ruhe. In der Ruhe enthält es die Tendenz zur Bewegung. Einmal Bewegung, einmal Ruhe. Sie sind einander die Wurzel.“

(Xu Longhou, zit. nach Landmann, 2005, S. 162).

Der folgende Text spricht dabei die Übereinstimmung von Ruhe und Bewegtheit mit den Erfordernissen der Situation an. Ruhe und Bewegung wechseln demnach nicht willkürlich, sondern spontan, in responsiver Einpassung in die situativen Gegebenheiten. Hierin lässt

²¹⁵ Vgl. im Gegensatz hierzu „westliche“ Vorstellungen zum Sich-Bewegen, die das Moment der aktiven Selbstbewegung betonen, Kapitel 5.4.1.

²¹⁶ Vgl. hierzu vertiefend die Vorstellung von *yin* und *yang* als konträr-komplementären Polaritäten, die sich beständig wechselseitig wandeln (Kapitel 4.3.2).

²¹⁷ Der zugrundeliegende klassische Text wird bei Landmann (2005) als „Abhandlung“ geführt (vgl. ebd., S. 330), bei Bödicker (2013) als „Klassiker“ des Taijiquan (vgl. ebd., S. 11).

sich das Prinzip des daoistischen *wuwei* erkennen, das je nach Situation sowohl ein Handeln als auch ein Nicht-Handeln umfassen kann.²¹⁸

„Zur rechten Zeit bewegt man sich, wie ein Drache, wie ein Tiger;
und es bricht aus einem hervor, schnell wie ein Blitz.
Zur rechten Zeit ist man ruhig, still und rein;
und man hält seinen Platz, so solide wie ein hoher Berg.“
(Chen Zhangxing, zit. nach Landmann, 2005, S. 163).

Die Zusammengehörigkeit der Pole Ruhe und Bewegung kommt auch in einer Formulierung zum Ausdruck, die Wu Yuxiang zugeschrieben wird:

„Ruhend wie ein großer Berg. Bewegend wie der Jangtse.“
(Wu Yuxiang, zit. nach Landmann, 2005, S. 163).

Ein Kommentar von Yang Chengfu zu dieser Aussage erläutert, dass mit längerer Übungsdauer die Ruhe zum grundlegenden leiblichen Habitus wird. Die Ruhe er- bzw. umfasst demnach nicht nur Herz und Geist, sondern kann auch eine spürbare Fundierung durch eine besondere Art der Standfestigkeit erfahren.

„Wenn man die Übung lange anwendet, bildet sich unter den Beinen eine Wurzel, und man steht wie ein Berg. Die Kraft des Gegners kann [die Wurzel] nicht herausbewegen.“
(Yang Chengfu, zit. nach Landmann, 2005, S. 163; Hinzufügung R.L.)

Anders (2007) weist darauf hin, dass diese Standfestigkeit auch in der Alltagspraxis genutzt werden kann (vgl. ebd., S. 165).

Zusammenfassend ist aus dem Dargestellten festzuhalten, dass aus den Frühen Schriften des Taijiquan eine Kultivierungsarbeit hervorgeht, die vornehmlich darauf abzielt, den Fluss des *qi* zu befördern. Hierfür wird als erforderlich genannt: Die Einübung einer bestimmten Körperhaltung (aufrecht, zentriert, fallend-gelöst), die Herstellung einer Verbundenheit aller Körperteile, eine innere abwärts sinkende Bewegung in die Leibesinsel des *dantian*, die Entwicklung einer Ruhe von Herz und Geist sowie einer leiblichen Standfestigkeit. Zudem wird erkennbar, dass der Mensch nicht nur in altchinesischer Philosophie, sondern auch in den Frühen Schriften des Taijiquan nach außen durchlässig konzipiert wird, mit kosmischen Bezügen.

Im Vergleich zu Gewohnheiten der westlichen Bewegungskultur kommt zum Ausdruck, dass die in den Frühen Schriften beschriebene Praxis des Taijiquan nicht vorrangig das Training äußerlich erkennbarer Bewegungsabläufe und -techniken umfasst, sondern die Herstellung eines bestimmten leiblichen Seinszustandes. Dieser bedarf einer Ausbildung im leiblichen Spüren, da Konzepte wie *dantian* und *qi* darauf verweisen, dass diese Orientierungspunkte der Praxis nicht über andere Wahrnehmungsformen zugänglich sind.²¹⁹

Des Weiteren wird in verschiedenen Texten die Vorstellung ersichtlich, dass *qi* in einer Form von Selbsttätigkeit den Körper bewegt. Demnach bewegt sich der Körper nicht aktiv, sondern „er lässt sich bewegen“, indem er spürend einem inneren Bewegungsfluss folgt. Hierin erfolgt auch eine Einpassung des Verhaltens in die situativen Gegebenheiten. Bewegtheit

²¹⁸ Zu diesem Verhaltensmodus, vgl. die Kapitel 4.1.2 bis 4.1.5 sowie 4.5.2.

²¹⁹ Vgl. hierzu bereits die Folgerungen am Ende von Kapitel 2.2.

entsteht demnach nicht willkürlich, sondern einem Impuls folgend, als Antwort auf die Situation – die Bewegung „bricht aus einem hervor“.

Im Folgenden werden zwei spezifische Konzepte des Taijiquan erläutert, die diese Besonderheiten hinsichtlich der Bewegungssteuerung und der Kraftentwicklung nochmals verdeutlichen.

4.2 Spezifische anthropologische Konzepte des Taijiquan

Die Konzepte *yi* und *jin* gelten als besonders bedeutsam für die Theorie und Praxis des Taijiquan. Gleichwohl werden sie in allgemeinen Darstellungen altchinesischer Philosophie und Medizin kaum erläutert.²²⁰ Bei *yi* als „Vorstellung“ handelt es sich um ein Bewusstseinskonzept. *Jin* spricht eine spezifische Form von Kraft an, die es in der Praxis des Taijiquan zu entwickeln gilt.

In Verbindung mit *qi* wird mit den Konzepten *yi*, *qi*, *jin* die Wirksamkeit des Taijiquan als Kampfkunst begründet und zugleich ihre Zuordnung als innere Kampfkunst (vgl. Anders, 2007, S. 140).

4.2.1 Yi – Vorstellung

Wie ausgeführt, kommt in den Frühen Schriften des Taijiquan dem Herz (*xin*) die Aufgabe der Führung von *qi* zu und hierdurch von Leibkörper und Bewegung. Herz und Geist (*shén*) sind in einen Zustand der Ruhe, einer weitgehenden Unbeeinflussbarkeit durch äußere Ablenkungen zu bringen, aus dem heraus diese Bewegungssteuerung möglich wird. Neben *xin* und *shén* tritt als drittes Konzept des Bewusstseins *yi* hinzu.

Yi wird als Vorstellung oder gerichtetes Bewusstsein übersetzt und gilt als aktivierend, Bewegungen vorausgehend.²²¹ Folgt man Schmid (2002) ist der Grundgedanke, dass die Vorstellung *qi* eine Richtung verleiht. Dabei folgen Bewegungen und (Nicht-)Handeln weiterhin dem natürlichen Lauf der Dinge und dem Fluss von *qi* nach, ohne in diesen einzugreifen. Die Realisierung der Vorstellung wird eher „zugelassen“, als durch intentionale Handlungen erreicht; vergleichbar mit einer Taxifahrt, bei der man dem Fahrer das Ziel angibt, nicht jedoch Einfluss auf den Weg der Reise nimmt (vgl. ebd., S. 119f.).²²²

Zentral erscheint die Unterscheidung von *yi* und dem Willen, der Leibkörper und Selbst selbstmächtig auf willkürliche Ziele hin aktiviert und steuert.²²³ Das Ziel über den Willen zu erreichen, ist mit aktivem Handeln und Anstrengung verbunden. Demgegenüber sieht Schmid (2002) die Kanalisierung von *qi* über die Vorstellung *yi* in Korrespondenz zum Prinzip

²²⁰ Erläuterungen hierzu finden sich vor allem in der Fachliteratur zum Taijiquan, z.B. bei Anders (2007), Engelhardt (1981) und Landmann (2005).

²²¹ Linck (2013) ordnet in der Unterscheidung von Bewusstseinskonzepten *yi* der analytischen und der hermeneutischen Intelligenz zu (vgl. ebd., S. 51).

²²² Damit ist zugleich gesagt, dass Vorstellung nicht im Sinne einer Bewegungsvorstellung bzw. des mentalen Trainings eines Bewegungsablaufes gemeint ist, sondern es sich um eine Zielvorstellung handelt, die mit Hilfe eines beliebigen Bewegungsablaufes – oder auch ohne Bewegung – erreicht werden kann.

²²³ Vgl. zur Selbstbemächtigung des Herzens Kapitel 4.1.4 und 4.1.6 sowie zum Willen *zhi* auch Linck (2011, S. 67f.).

des daoistischen Nicht-Handelns (*wuwei*) (vgl. ebd., S. 119). Im Zulassen und im Nachfolgen der natürlichen Verläufe wird die Vorstellung einer Verwirklichung „von selbst“ (*ziran*) zugeführt.

In den von Landmann (2005) übersetzten Frühen Schriften des Taijiquan finden sich Konzepte von „Vorstellung“ und „Herz“ nicht immer voneinander getrennt, weshalb sie im Folgenden – wie Landmann (ebd.) dies tut – zusammenfassend auch als „Bewusstsein“ benannt werden.

Ein Text aus der Chen-Tradition beschreibt, wie aus dem Zusammenwirken von Bewusstsein und Leibkörper eine besondere Unmittelbarkeit und Wirksamkeit des Tuns entsteht. Auch in diesem Text wird der Steuerungsmechanismus erwähnt, nach der der Leibkörper dem Bewusstsein nachfolgt. Die Beschreibung, dass sich die Bewegung nach außen hin entfaltet bzw. öffnet („Abschießen“) ist bereits aus Kapitel 4.1.6 bekannt.

„Ein wesentlicher Merksatz lautet:

Das Schlagen geht aus dem Herzen hervor.

Die Faust folgt der ‚Vorstellung‘ und schießt ab.

Die Menschen des Altertums sagten:

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).

Ein weiterer Text, der demselben Autor zugeschrieben wird, stellt ebenfalls das Erfordernis eines Zusammenwirkens von Leibkörper und Bewusstsein dar. Hier wird jedoch deutlich, dass sich die Vorstellung *nicht* selbstmächtig über Leib und Körper erheben kann. Es kommt vielmehr zum Ausdruck, dass Bewegung aus einem von Ganzheit geprägten Zusammenspiel arbeitsteilig wirkender Einheiten entsteht.²²⁴

„Die ‚Vorstellung‘ durchdringt den ganzen Körper;

die Führung der Bewegung liegt in den Schritten.

Wenn die Füße nicht vorangehen,

dann ist die ‚Vorstellung‘ lustlos und unvermögend,

etwas zu tun. [...]

Zusammengefaßt:

das Beobachten liegt in den Augen,

die Transformationen liegen im Herzen, und das,

was einen die Prinzipien handhaben läßt, wurzelt im Körper.“

(Chen Zhangxing, zit. nach Landmann, 2005, S. 173; Auslassung R.L.).

Ein Yang Chengfu zugeschriebener Text, der bereits zitiert wurde, weist auf die Anforderung hin, Bewusstsein und Leibkörper in der Bewegungspraxis miteinander zu verbinden – wobei wiederum auf den in Kapitel 4.1.6 beschriebenen inneren zirkulären Bewegungsfluss Bezug genommen wird. Der Text stellt zudem dar, wie aus der Verbundenheit von Innen und Au-

²²⁴ Vgl. im Folgenden auch das „Wissen des Herzens“ und das „Wissen des Körpers“, Kapitel 4.2.2.

ßen eine Form der „Undurchdringlichkeit“ entsteht, wobei nicht erkenntlich ist, worauf sich Innen und Außen hier beziehen.²²⁵

„Dasjenige, das Öffnen genannt wird, das ist nicht nur,
daß Hände und Füße sich öffnen,
Herz und ‚Vorstellung‘ öffnen sich mit diesen ebenso.
Dasjenige, das Verbinden genannt wird, das ist nicht nur,
daß Hände und Füße sich verbinden,
Herz und ‚Vorstellung‘ verbinden sich ebenso mit diesen.
Vermag man Innen und Außen so zu verbinden,
daß sie ein qi bilden, dann [ist man] gänzlich ohne Zwischenraum.“
(Yang Chengfu, zit. nach Landmann, 2005, S. 171; Hinzufügung R.L.).

Zusammenfassend bleibt festzuhalten, dass für das Bewegungskonzept des Taijiquan die Mobilisierung von *qi* über Vorstellung und Bewusstsein und die Aktivierung des Leibkörpers durch *qi* als spezifisch gilt.

Wie in den Folgeabschnitten erläutert wird, stellen die Frühen Schriften dar, dass sich Taijiquan zum einen durch diese Form der Bewegungsauslösung von so genannten „äußeren Bewegungsschulen“ unterscheidet. Zum anderen stellen die Texte eine spezifische Form von Kraft dar, die mit dieser Art des Sich-Bewegens verbunden und als konträr zu gewohnten Vorstellungen von Kraft beschrieben wird.

Ein Text von Yang Chengfu bietet eine Zusammenfassung der bislang erläuterten Elemente der Bewegungspraxis und gibt einen Ausblick auf diese Form der Kraftentwicklung:

„Wie kann man Kraft haben, ohne Kraft zu benutzen?
Infolge der Übungen des Taij-ji
senkt man die Schultern und lässt die Ellenbogen fallen.
Das qi sinkt in das dan-tian.
Vermag das qi in das dan-tian einzudringen,
dann wird es zum Hauptquartier des qi.
Von dort verteilt sich [das qi]
und bewegt die Vier Gliedmaßen und Hundert Knochen.
Dadurch, daß das qi den ganzen Körper durchfließt,
erreicht das qi das, worauf sich die ‚Vorstellung‘ richtet.
Hat man bis zu diesem Punkt trainiert,
dann ist der Kraft keine Grenze mehr gesetzt.
Das [erreicht man dadurch], daß man nicht die chaotische Kraft benutzt,
sondern einzig durch den Geist führt.“
(Yang Chengfu, zit. nach Landmann, 2005, S. 177; Hinzufügung R.L.).

²²⁵ Denkbar wäre die Verbundenheit von Mensch und Kosmos, vgl. Kapitel 4.1.1, 4.1.2 und 4.1.6. Eine Gleichsetzung von Bewusstsein als Innen sowie Leibkörper als Außen wäre vermutlich eher westlich gedacht. Anders (2007) zufolge, entwickelt sich in der hier angesprochenen Verbundenheit von Innen und Außen die für das Taijiquan charakteristische Kraft *jin* (vgl. ebd., S. 166 und 174f.; vgl. zu *jin* Kap. 4.2.2).

4.2.2 Jin – Kraft des Taijiquan

Anders (2007) beschreibt *jin* als „wesentliche Kraft“, die deshalb so heißt, weil sie innere Kraft ist, im Gegensatz zu Muskelkraft oder Schwungkraft des Körpers, die als ‚schwerfällige Kraft‘ (*li*) bezeichnet wird.“ (ebd., S. 151). *Jin* gilt als das, was Taijiquan als Kampfkunst spektakulär werden lässt, indem auch Menschen, die hinsichtlich ihrer biologischen Voraussetzungen unterlegen scheinen, in einer optisch als „leicht“ anmutenden Weise mehrere Gegner abwehren.

Jin fand bereits im gegenläufigen inneren Bewegungsfluss entlang der Körpervertikalen Erwähnung (vgl. Kap. 4.1.6, Punkt b). Mit Bezug auf diese Zirkulation lässt sich *jin* als Fähigkeit beschreiben, die Kraft des Gegners aufzunehmen, entlang der Senkrechten nach unten abzuleiten und zurückzugeben. Die Frühen Schriften verwenden auch den Begriff einer „geliehenen Kraft“ (s.u. bzw. vgl. Landmann, 2005, S. 140).

Ein Text aus der Yang-Tradition beschreibt die angesprochene Verschiedenartigkeit von *jin* gegenüber Formen der kontraktiven Muskelkraft *li*. Der Text stellt zudem die Entwicklung von *jin* als Form der Leibesübung dar, über die sich das Selbst umfassend kultiviert.

„Wenn man es anhand des Haltens eines Gegenstandes erörtert:

Jemand, der Kraft besitzt (you li), vermag einige hundert Pfund zu halten, aber dies ist ein äußerliches Training von Knochen und Gelenken, Haut und Haar, und es bringt eine harte Kraft hervor.

Wenn man aber mit dem ganzen Körper erreicht, dass man die Jin-Kraft besitzt, hat es den Anschein, als vermag man nicht ein paar Pfund zu heben, und doch ist es die innere Stärke der Essenz und des qi. Und doch, wenn man die Übungen vollendet hat, bringt man Wunderbares hervor im Vergleich zu denen, die die harte Kraft besitzen, denn dies ist wahrlich der Weg der das Selbst kultivierenden Leibesübung.“

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

Auf Basis der Frühen Schriften scheint *jin* nicht immer von *qi* zu unterscheiden. So wird im inneren zirkulären Bewegungsverlauf die sinkende und aufsteigende Kraft nicht nur als *qi*, sondern zum Teil auch als *jin* bezeichnet.

Anders (2007) verweist auf einen systematischen Zusammenhang von *qi* und *jin*. Er sieht die Entwicklung von *jin* darin begründet, dass in der Kultivierungspraxis das eigenleibliche *qi* Anschluss an das kosmische *qi* erhält. „Wenn *ch’i* im Körper frei zirkuliert und Körper und Geist sich öffnen, dass es sich mit dem *ch’i* außerhalb des Körpers verbindet, dann entsteht *chin*.“ (Ebd., S. 151). In diesem Verständnis kommt wiederum eine Vorstellung der Unabgeschlossenheit des Menschen im Außen zum Ausdruck, die für die Bewegungspraxis als elementar gilt.

In den Frühen Schriften des Taijiquan wird die Entwicklung von *jin* als langwierig und voraussetzungsvoll dargestellt – und zugleich als zentrales Element der Bewegungspraxis.

„Die Grundübung des Tai-ji-quan besteht in dem Verstehen der Jin-Kraft. Wenn man die Jin-Kraft nicht versteht, wird man, auch wenn man viele Jahre die härtesten Übungen durchmacht, doch nicht durch das Tor treten.“

(Wang und Wang, zit. nach Landmann, 2005, S. 132).

Als grundlegend für die Arbeit mit bzw. am *jin* werden zwei Erfordernisse beschrieben. *Ers- tens* eine Entwicklung von Weichheit oder Feingefühl, die für das Führen dieser Kraft als er- forderlich gilt. So beschreibt ein Text der Chen-Tradition:

„Weichheit bewohnt die Jin-Kraft,

man darf nicht ein bißchen hartes qi zurückbehalten.

Um mit den Händen ein Objekt zu mobilisieren, zu führen oder anzuhalten, muß man unbedingt das harte qi (gang-qi) aus seiner Mitte [heraus] bewegen.“

(Chen Xin, zit. nach Landmann, 2005, S. 151; Hinzufügung R.L.).

Zweitens wird beschrieben, dass *jin* spiralförmig geführt werden muss.²²⁶ Hierfür wird in den Frühen Schriften das Bild des Seidenwickelns bzw. des Abhaspelns von Seidenkokons ver- wendet. Dieses verweist sowohl auf die Spiralförmigkeit der Bewegung²²⁷ als nochmals da- rauf, das *jin* mit Feingefühl zu führen ist. Ein Wu Yuxiang zugeschriebener Text erläutert:

„Mache die Schritte wie die Katze geht.

Führe die Jin-Kraft, wie man Seidenkokons abhaspelt.“

(Wu Yuxiang, zit. nach Landmann, 2005, S. 150).

Für die *Entwicklung der jin-Kraft* wird in den Frühen Schriften zunächst ein Prozess des „Ver- stehens von *jin*“ beschrieben. Dieser geht der Anwendung der *jin*-Kraft voraus.

Bereits das *Verstehen* von *jin* wird als langwierig beschrieben. Aus dem folgenden Text, ei- nem Kommentar zu einem Taijiquan-Klassiker,²²⁸ geht hervor, dass das Verstehen selbst wiederum die Voraussetzung bildet, um einen Zustand zu erlangen, der als „allstufige Geis- tesklarheit“ bezeichnet ist und mit dem ein Höchstmaß an Wirksamkeit der inneren Kampf- kunst verbunden wird:

„Erst wenn man voranschreitet, bis es auch nicht das geringste mehr gibt, das man nicht spürt, und keinen Bereich mehr, den man nicht versteht, erlangt man das sogenannte Verstehen der Jin-Kraft. [...] Und schließlich erreicht man, daß man mit der ‚Vorstellung‘ die Jin-Kraft führt und mit dem qi die ‚Vorstellung‘ ersetzt. Dann sind es Geist und Essenz, die [den Gegner] stoßen, und es gibt niemanden, der sich dagegen wehren kann. Das ist dann die allstufige Geistesklarheit. Es geht nicht ohne mehrere Jahrzehnte versierten Übens. Wie könnte man es [sonst] erreichen?“

(Xu Longhou, zit. nach Landmann, 2005, S. 127; Auslassung u. Hinzufügungen R.L.).

In diesem Kommentar wird erwähnt, dass das Verstehen von *jin* aus dem leiblichem Spüren hervorgeht. Neben einer hochgradigen Verfeinerung des leiblichen Spürens wird in den Frü- hen Schriften auch die leibliche Verinnerlichung des Prinzips von *yin* und *yang* als Erfordernis für das Verstehen von *jin* formuliert.²²⁹ Beides zusammen soll dazu befähigen, „auch auf kleinste, von außen einwirkende Kräfte so zu reagieren, daß diese nicht zur Wirkung kom- men können“ (Landmann, 2005, S. 134).

²²⁶ Anders (2007) verweist darauf, dass, physikalisch betrachtet, alle Erscheinungsformen der Realität eine spiralförmige Grundstruktur aufweisen. Aus dieser Perspektive macht es Sinn, dass auch die Verbindung von innerem und äußerem qi einer spiralförmigen Bewegung folgt (vgl. ebd., S. 158f.).

²²⁷ Der Seidenfaden wird beim Abhaspeln in spiralförmigen Bewegungen aus dem Kokon gezogen.

²²⁸ Landmann (2005) benennt den zugrundeliegenden Klassiker als „Abhandlung“ des Taijiquan (vgl. ebd., S. 330), Bödicker (2013) als „Klassiker des Taijiquan“ (vgl. ebd., S. 11).

²²⁹ Hierzu sowie zur Polarität *yin* und *yang*, vgl. Kapitel 4.3.2.

In dem Taijiquan-Klassiker, der dem zitierten Kommentar zugrunde liegt, findet sich eine entsprechende Passage, die auf die Subtilität des zu entwickelnden Spürvermögens verweist:

„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).²³⁰

Ein weiterer Kommentar zu diesem Textausschnitt erläutert, dass „die Sensibilität des Tastsinns auf einem hohen Niveau ist. Bei der kleinsten Berührung erhält man ein Gefühl und führt eine Wandlung aus. [...] Beim Pushing Hands erreicht man damit, daß der Gegner einen nicht kennt, aber man selbst den Gegner kennt.“ (Gu Liuxin, zit. ebd., S. 128f.). Derselbe Kommentator weist an anderer Stelle darauf hin, dass es sich nicht alleine um eine Oberflächen-Sensitivität bzw. eine taktile Fähigkeit handelt, sondern um eine ganzleibliche Spürkompetenz, die ein sog. „Aufklärungsvermögen“ ermöglicht.

Man “kann [...] den Tastsinn der Haut und die innerkörperliche Empfindung trainieren, um das Verstehen der Bewegungsrichtung, des Stützpunkts und der Geschwindigkeit des Gegners zu begünstigen und auf der Grundlage dieser Einschätzung den Gegner zu kontrollieren. Das fügt den Faustkampfarten, die sich einzig auf die Sehkraft zu Beurteilung des Gegners verlassen, eine Art Aufklärungsvermögen hinzu – ‚das Hören der Jin-Kraft.‘“²³¹
(Gu Liuxin, zit. nach Landmann, 2005, S. 133).

Zusammenfassend ist zu erkennen, dass die Verfeinerung der Tast- bzw. Spürfähigkeit eine Voraussetzung darstellt, um den Gegner zu kontrollieren.

Ein Text aus der Wu-Tradition beschreibt, dass das Verstehen von *jīn* einem Verstehen der kämpferischen Interaktion gleichkommt. Dem Text zufolge, impliziert das Verstehen von *jīn* ein „Wissen des Körpers“ (Leibes) und ein „Wissen des Herzens“. Hierbei gilt das Wissen des Körpers bzw. Leibes als vorrangig.

„Wenn man die Jin-Kraft [...] nicht versteht, vermag man nicht zu verstehen, auf welche Weise die Jin-Kraft des Gegners ankommt und auf welche Weise die eigene Jin-Kraft den Ankommenden hineinzieht. Die hierin enthaltene Gewandtheit muß man mit dem Herzen wissen, man vermag sie nicht mit Worten zu vermitteln. Wenn das Herz es weiß, vermag es der Körper zu wissen, und doch ist das Wissen des Körpers dem Wissen des Herzens überlegen. Erreicht man das Wissen des Herzens und das Wissen des Körpers, wird die Jin-Kraft wendig und beweglich. Aus dem Wissen allein folgt nicht die Anwendung; aber erlangt man das Wissen des Körpers, dann ist es das Verstehen der Jin-Kraft. Das Verstehen der Jin-Kraft zu erkunden, ist nicht leicht.“
(Wu Chengqing, zit. nach Landmann, 2005, S. 135).

Ist *jīn* verstanden, kann die Kraft im Bedarfsfall der Selbstverteidigung *Anwendung* finden. Dieser Vorgang wird als hoch effektiv dargestellt und gleichzeitig ohne Kraftanstrengung in

²³⁰ Landmann (2005) benennt diesen Klassiker als „Abhandlung“ des Taijiquan (vgl. ebd., S. 330), Bödicker (2013) als „Klassiker des Taijiquan“ (vgl. ebd., S. 11).

²³¹ Der Ausdruck „Hören der Jin-Kraft“ erinnert an eine Formulierung aus dem Zhuangzi (Kap. 4.1), nach der man nicht mit dem Ohr oder dem Herzen, sondern mit dem *qī* hören soll (vgl. Linck, 2013, S. 226).

der Ausführung, weil die Kraft des Gegners aufgenommen bzw. „geliehen“ wird, ohne gegen sie zu arbeiten. Er entspricht dem aufsteigenden Bewegungsfluss, der bereits dargestellt wurde (vgl. Kapitel 4.1.6, v.a. Punkt b). Hiernach entfaltet sich *jin*, ebenso wie die Aufwärts-Bewegung von *qi*, den Körper aufwärts durchlaufend, begleitet vom Bewusstsein:

„Um die Jin-Kraft abzuschließen, braucht man einen Ursprung.
Die Jin-Kraft entspringt der Füße Wurzel,
wird durch den Zwischenraum der Hüften kontrolliert,
durch der Hände Finger gestaltet
und durch den Rücken geschickt.
Man soll auch Essenz und Geist vollständig steigern.
An der Grenze, an der der Gegner seine Jin-Kraft herauslassen will
und noch nicht abgeschossen hat,
ist meine Jin-Kraft mit der Jin-Kraft des Gegners bereits verbunden und in sie eingedrungen, ganz genau [zur rechten Zeit], nicht zu spät und nicht zu früh. [...]
Das wird: ‚Die Kraft leihen und den Gegner schlagen; mit vier Unzen tausend Pfund bewegen‘ genannt.“
(Li Yiyu, zit. nach Landmann, 2005, S. 140; Hinzufügung R.L.).

Für das Abschießen von *jin* werden in den Frühen Schriften verschiedene Erfordernisse formuliert. Ein bereits im Zusammenhang mit den Bewegungsprinzipien (vgl. Kap. 2.2.3) zitierter Text aus der Wu-Tradition betont nochmals die aufrechte und zentrierte Körperhaltung, in der zunächst das bereits bekannte abwärts gerichtete Bewegungsmoment auftritt, hier als vollständig sinkendes Lösen beschrieben.²³² Weiterhin werden die bekannten Aspekte von Ruhe und Konzentration erwähnt.

„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.).

Die Aktivierung von *jin* wird wiederum Bewusstseinskonzepten zugeordnet. Der folgende Text aus der Chen-Tradition verdeutlicht dies und zudem nochmals Überschneidungen der Konzepte *jin* und *qi*.

„Obwohl die Jin-Kraft von den Fersen ihren Ursprung nimmt,
liegt die Wurzel ihrer Anwendung im Herzen.
Sobald sich ein Gedanke regt,
wird das Zentral-qi vom dan-tian zu den Händen ausgesendet,
die gesamten Kräfte des ganzen Körpers sind [in dem Schlag] gesammelt.“
(Chen Xin zit. nach Landmann, 2005, S. 149f.; Hinzufügung R.L.)

Zusammenfassend ist festzuhalten, dass in den Frühen Schriften des Taijiquan die Kraft *jin* als wesentliches Differenzierungsmerkmal des Taijiquan gegenüber „äußeren“ Kampfkünsten gilt. *Jin* wird als Paradox einer hoch-effektiven Kraft beschrieben, die Vorstellungen „harter Kraft“ widerspricht.

²³² Vgl. hierzu auch Kapitel 4.1.6.

Die Entwicklung von *jin* gilt als elementar für die Bewegungspraxis des Taijiquan, wird jedoch als langwieriger und voraussetzungsvoller Prozess dargestellt. Als eine wesentliche Fähigkeit für das Verstehen von *jin* gilt die Entwicklung eines subtilen ganzleiblichen Spürvermögens.²³³

Anders (2007) zufolge, hebt sich Taijiquan durch die Entwicklung von *jin* nicht nur gegenüber äußeren Kampfkünsten ab, sondern auch gegenüber reinen Praktiken zur Pflege des *qi* (Qigong). Durch das Entstehen von *jin* wird die Kultivierung von *qi* zur effektiven Grundlage der Selbstverteidigung (vgl. ebd., S. 171). Zieht man den Aspekt der Langjährigkeit der Entwicklung von *jin* hinzu, lässt sich auch formulieren, dass Taijiquan solange Praxis zur Pflege von *qi* und Gesundheit bleibt bzw. bleiben muss, bis eine Wirksamkeit als Kampfkunst durch die *jin*-Kraft gegeben ist. Auch in diesem zeitlichen Verlauf kann eine Besonderheit des Taijiquan als Kampfkunst gesehen werden.

Hinsichtlich der im Kapiteleinstieg analytisch getroffenen Unterscheidung von Innen und Außen wird für die Praxis des Taijiquan eine Betonung des Inneren ersichtlich. Die drei wesentlichen Konzepte, zusammengefasst mit *yi*, *qi*, *jin*, weisen auf die innere Arbeit im Taijiquan hin, die eine Kultivierung im und durch das leibliche Spüren umfasst sowie die Entwicklung innerer Ruhe.²³⁴

Die Frühen Schriften des Taijiquan benennen die Entwicklung von *jin* als eine Praxis, in der sich in einem langjährigen Prozess das Selbst umfassend kultiviert. Auch dies soll – im Ausblick auf die Traditionen der Selbstkultivierung bzw. Lebenskunst (Kap. 4.5 und 5.1) – als ein wesentliches Merkmal des Taijiquan festgehalten werden.

²³³ Zur Subtilität, vgl. auch bereits Kapitel 4.1.3, mit Bezug auf Jullien (2006).

²³⁴ Vgl. hierzu auch Anders (2007, S. 140 und S. 171).

4.3 Altchinesische Kosmogonie und ihre Bezüge zum Taijiquan

In den Frühen Schriften des Taijiquan finden sich nicht nur anthropologische Denkfiguren der chinesischen Antike. Die Texte zeigen sich auch von altchinesischen Vorstellungen der Weltentstehung durchdrungen. Vor allem in der Polarität von *yin* und *yang* gründen wesentliche Prinzipien der Bewegungspraxis.

Im Folgenden wird zunächst überblicksartig die altchinesische Kosmogonie skizziert. Die hierin enthaltenen Konzepte werden in den Folgekapiteln erläutert und Bezüge zu den Frühen Schriften des Taijiquan dargestellt.

In einem der klassischen Text des Taijiquan heißt es:

„Aus dem *wu-ji* [...], dem Grenzenlosen, entsteht der Große Dachfirst (*tai-ji*).

Er ist der Dreh- und Angelpunkt von Ruhe und Bewegung,

die Mutter von *yin* und *yang*.

Bei Bewegung kommt es zur Trennung [...],

bei Stille kommt es zur Vereinigung [...].“²³⁵

„Es gibt weder Übermaß noch Mangel.

Folgt man der Beugung, dann erreicht man Streckung.“²³⁶

Die in den Anfangszeilen angesprochene Kosmogonie findet sich bereits im Yijing, dem Buch der Wandlungen, in dem auch erstmals der Begriff *taiji* Verwendung gefunden haben soll. In der Großen Abhandlung des Yijing (Kapitel 11.5) heißt es:

„Darum gibt es in den Wandlungen den großen Uranfang [*taiji*]. Dieser erzeugt die zwei Grundkräfte.

Die zwei Grundkräfte erzeugen die vier Bilder. Die vier Bilder erzeugen die acht Zeichen.“

(Zit. nach Wilhelm, 2011, S. 318; Hinzufügung F.B.).

Auch Daodejing, Vers 42, beschreibt diesen Prozess der Individuation und Differenzierung und deutet darauf hin, dass hieraus alle Manifestationen und Zustände der Welt entstehen:

„Der SINN [*dao*] erzeugt die Einheit.

Die Einheit erzeugt die Zweiheit.

Die Zweiheit erzeugt die Dreiheit.

Die Dreiheit erzeugt alle Geschöpfe.“

(Zit. nach Wilhelm, 2008, S. 53; Hinzufügung F.B.).²³⁷

Zu erkennen ist, dass in den Quellen unterschiedliche Differenzierungsschritte (eins, zwei, drei vs. eins, zwei, vier, acht) beschrieben sind, wobei in dieser Arbeit nicht alle Ausdifferenzierungen von Interesse sind. Die Folgekapitel erläutern zunächst die Vorstellungen von Einheit und Zweiheit.

²³⁵ Zit. nach Linck (2013, S. 140).

²³⁶ Zit. nach Landmann (2005, S. 63). Landmann (ebd.) benennt den zugrundeliegenden Klassiker als „Abhandlung“ des Taijiquan (vgl. ebd., S. 330), Bödicker (2013) als „Klassiker des Taijiquan“ (vgl. ebd., S. 11).

²³⁷ Dem Kommentar zu diesem Vers zufolge, wurde *taiji* hier als in der Einheit gründende „Zweiheit“ übersetzt (vgl. Wilhelm, 2008, S. 119). Demgegenüber geht *taiji* im Yijing den zwei Grundkräften voraus. Dies mag im Zusammenhang mit historischen Begriffsverschiebungen stehen (vgl. Kapitel 2.1.1 und 4.3.1). Die Stellung von *taiji* im Übergang vom undifferenzierten zum differenziertes Sein, im Verhältnis zu *wuji* und *dao*, wird auch intensiv in der Fachliteratur erörtert (vgl. Wagner, 2014, S. 78-100 sowie das folgende Kap. 4.3.1). Wilhelm (2008) überträgt in der Übersetzung des Daodejing das Zeichen *dao* mit „Sinn“.

4.3.1 Dao und Wuji – unbestimmtes Sein

„As far as the Way goes, without cultivating the self [*xiu shen*], there is no source from which to obtain it.“ (Yang-Schrift „Taiji’s separation of the civil and martial qualities into three accomplishments“; zit. nach Brennan, 2013; Hinzufügung F.B.)²³⁸

Folgt man den Denkfiguren altchinesischer Kosmogonie, entsteht die Welt von selbst (*ziran*) aus einem Quellgrund, der undifferenziert die Vielfalt des potentiell Seienden enthält – ein Urgrund möglicher Existenz, aus dem heraus sich die differenzierte Welt bildet. Mit seinem Tod oder Zerfall kehrt alles Seiende entdifferenziert in diesen Urgrund zurück.

Mit *dao* wird sowohl der Urgrund als auch die Kraft bezeichnet, die diesen schöpferischen Prozess bewirkt (vgl. Linck, 2013, S. 16) – auch wenn Daodejing, Vers 14, zugleich das Nicht-Benennbare und Nicht-Fassbare dieses numinosen Prozesses betont: „Grenzenlos quellend, man kann ihn nicht nennen, er reicht zurück ins Nicht-Wesen“ (zit. nach Wilhelm, 2008, S. 22).

Rappe (1995) zufolge, impliziert das *dao* eine chaotische Mannigfaltigkeit, aber zugleich eine „zeitlose Entschiedenheit, die es von [...] *chaos*-Vorstellungen unterscheidet.“ (ebd., S. 386). Die von Wilhelm gewählte Bezeichnung „Nicht-Wesen“ impliziert dabei keine Entstehung der Welt aus dem Nichts, sondern die Vorstellung, dass diese sich aus einer unstrukturierten Einheit entfaltet, einem Zustand indefiniten Seins (vgl. ebd., S. 390).²³⁹ *Dao* wird dementsprechend auch als „Fülle in der Leere“ (Linck, 2013, S. 16) beschrieben.

Neben diesem Verständnis vom *dao* als „großem Prozess der Dinge“, der fortwährenden Wandel impliziert,²⁴⁰ findet *dao* auch auf der Ebene des Einzelnen, mit dem Begriff „Weg“ Verwendung. *Dao* wird in dieser Bedeutung verstanden als „Lebenswege, auf denen alles Seiende auf Reisen ist“ (Linck, 2013, S. 83).²⁴¹

Im Ausblick auf Kapitel 4.5 soll ergänzt werden, dass in der chinesischen Antike ein Leben im Einklang mit dem *dao* nicht nur für Anhänger der daoistischen Schule als erstrebenswert galt. In den klassischen Texten der chinesischen Antike findet sich schulübergreifend das Motiv, in seiner Lebenspraxis dem *dao* nachzufolgen. Zu erkennen ist, dass die Vorstellungen zum Erreichen dieser Überstimmung zwischen den philosophischen Strömungen differierten, und mithin die Verständnisse vom *dao*. Rappe (1995) zufolge, fungierte *dao* in der konfuzianischen Lehre als moralisches Ordnungsprinzip, indem es ein „ursprüngliche[s] Bild des ‚rechten Weges‘“ (ebd., S. 398) darstellt.

²³⁸ In deutschen Übersetzungen dieser Schrift wird *xiu shen* mit „Kultivierung des Körpers“ (Landmann, 2005, S. 182) oder „Selbstkultivierung des Körpers“ (Bödicker, 2013, S. 89) wiedergegeben. Da *xiu shen* als stehender Ausdruck altchinesischer Philosophie für eine das Selbst umfassende Praxis der Kultivierung (vgl. Kap. 4.5) über die körperliche Kultivierung hinausweist, wird hier der Übertragung von Brennan mit „Kultivierung des Selbst“ der Vorzug gegeben. Vgl. auch das Zeichen *shen* in den Bedeutungen von Leib oder Selbst, Kapitel 4.1.3.

²³⁹ Vgl. hierzu auch die Parallelen in der Phänomenologie von Waldenfels, Kapitel 5.2.1.

²⁴⁰ Zu dieser Art von Wandel, vgl. auch Brunozzi (2011, S. 169-181) sowie Kapitel 4.5.2.

²⁴¹ Jullien (2006) arbeitet für das Zhuangzi und Daodejing heraus, dass „Weg“ nicht teleologisch als „Weg zu etwas hin“ gemeint ist, also keine Ziel- oder Zweckorientierung aufweist (vgl. ebd., S. 133-157). Nach daoistischer Logik ermöglicht diese fehlende Zweckorientierung, dass eine Wirkung von selbst (*ziran*), „reichlich resultieren [kann], weil der Weise sie nicht zum Ziel macht“ (ebd., S. 149).

Demgegenüber interpretiert Rappe in daoistischer Perspektive *dao* als einen universalen Seinszusammenhang, der sich durch die unmittelbare, leibliche Erfahrung erschließt (vgl. ebd., S. 385). Mit der Bezeichnung *dao* erhielt ihm zufolge dieser verbal schwer zu fassende Zustand einen Namen und wurde somit der philosophischen Reflexion zugänglich. „Der Terminus *dao* kann also aus erkenntnistheoretischer Perspektive als die Vergegenständlichung einer ekstatischen Erfahrung von zusammenhängender Einheit [...] betrachtet werden.“ (Ebd., S. 385).

Das unbestimmte, nicht differenzierte Sein fand nicht nur im Schriftzeichen *dao*, sondern auch im Zeichen *wu* Ausdruck.

Das *wu* als „unbestimmt Seiendes“ steht dem „bestimmt Seienden“ (*you*) gegenüber. *Wu* bildet hiernach den Untergrund, „die offene, mit allen Möglichkeiten ausgestattete Leere des *dao*“ (Linck, 2013, S. 17), aus der heraus die „Zehntausend Wesen und Dinge“ entstehen. Aus der unstrukturierten Einheit des *wu* entsteht demnach durch Individuation und Differenzierung die Welt (vgl. auch Rappe, 1995, S. 401f.).

Die Wirkung des *dao* entfaltet sich in der differenzierten Welt durch die Wirkkraft *de* (vgl. Linck, 2013, S. 16).

Wie bereits dargestellt, fand ab dem dritten / vierten Jahrhundert eine Verschiebung der Begriffsverwendungen statt: *Wuji* („ohne Begrenzung“) wurde nunmehr analog zu *dao* verwendet und unterschieden von *taiji*, zuvor als „großer Dachfirst“ und nun als „Anfang der Welt“ verstanden (vgl. Linck, 2013, S. 136f. sowie auch Kapitel 2.1.1).

Zieht man die Frühen Schriften des Taijiquan in den hier vorliegenden Übersetzungen heran,²⁴² sind die Denkfiguren *dao* und *wuji* selten genannt. Häufiger Verwendung findet die Formulierung „das Eine“, um eine übergeordnete und umfassende Einheit oder Ganzheit zum Ausdruck zu bringen.²⁴³ Den Texten ist zu entnehmen, dass eine Vorstellung von Einheit oder Zusammengehörigkeit das hintergründige philosophische Leitkonzept bildet, das durch die Praxis des Taijiquan leiblich erfahren und verinnerlicht werden soll.

Der folgende Ausschnitt aus einem Text der Chen-Tradition beschreibt verschiedene Ausprägungen des Einen, in der Zusammengehörigkeit von Teilen des Körpers und von Polaritäten sowie von der Kraft *jīn*, die in einer rückläufigen Bewegung in das Eine zurückkehrt.

„Auch wenn die Gesten sich nicht ähneln,
die Jin-Kraft kehrt doch in das Eine zurück.
Das sogenannte Eine, vom Scheitel bis zum Fuß.
Im Innern gibt es Speicher- und Palastorgane, Muskeln und Knochen.
Äußerlich gibt es Haut und Fleisch.
Die Vier Gliedmaßen und die Hundert Knochen sind miteinander verbunden
und bilden das Eine. [...]

Will das Obere sich bewegen,
so folgt das Untere ihm von selbst.
Will das Untere sich bewegen,
so führt das Obere es von selbst. [...]

²⁴² Es wurden wiederum die Übersetzungen von Landmann (2005) und Bödicker (2013) verwendet.

²⁴³ Formulierungen wie das „Eine“ oder „Einheit“ finden sich auch vielfältig in den klassischen chinesischen Texten, etwa im Zhuangzi (z.B. Zhuangzi, Kap. 6.7).

Innen und Außen sind miteinander verbunden.
Vorne und Hinten brauchen einander.
Das sogenannte Eine ist das, was verbunden ist,
so wird es eben genannt!
Und man sollte nichts erzwingen, um es zu erreichen,
es ist das Nachfolgen, das es bewirkt.“
(Chen Zhangxing, zit. nach Landmann, 2005, S. 71f.).

Im Fortlauf des Textes wird die Erschließung dieser Vorstellung von Einheit als voraussetzungs-
voll beschrieben, an bestimmte Erkenntnisschritte gebunden.

„Betrachtet man die Lehre von dem allesdurchdringenden Einen der Schule der Weisen, so muss man
abwarten, bis man viel Erfahrung und ein besseres Verständnis in der Erforschung der Dinge hat, um
darin geübt zu sein.“ (Ebd.)

Wie im Folgekapitel differenzierter erläutert wird, kommt in den Frühen Schriften auf einer
anderen Ebene ein weiteres Verständnis von Einheit zum Ausdruck: Einheit in der Interakti-
on mit dem Gegner. Hiernach gilt in der kämpferischen Interaktion im Taijiquan die Bildung
einer gespürten Einheit mit dem Gegenüber als grundlegendes Prinzip.

Wie der Folgetext zeigt, wird ein Verhaltensmodus beschrieben, der sich als „klebendes
Nachfolgen“ zusammenfassen lässt. Die eigenen Aktionen werden unter Maßgabe der
„Selbstaufgabe“ mit denen des Gegners zu einer Einheit verschmolzen. Es findet sich das
bereits beschriebene sich einpassende Antworten auf die situativen Gegebenheiten, das
eine spürend-rezeptive Haltung impliziert.²⁴⁴

Ein klassischer Text des Taijiquan beschreibt dieses responsive Verhalten wie folgt:

„Der andere ist hart, und ich bin weich: das nennt man Gehen. Ich folge nach, [wenn] der andere zu-
rückweicht: das nennt man Kleben. Ist die Bewegung eilig, dann reagiere [ich] eilig. Ist die Bewegung
langsam, dann folge [ich] langsam. [...]

Die Wurzel ist, sich aufzugeben und dem anderen zu folgen.“

(Zit. nach Landmann, 2005, S. 330f.; Hinzufügungen R.L.).²⁴⁵

Selbstaufgabe ist – ebenso wie der daoistische Zustand der Selbstvergessenheit²⁴⁶ – nicht als
Form der Negation der eigenen Person zu verstehen. Vielmehr geht es darum, das eigene
Wollen zugunsten einer möglichst intelligenten Bewältigung der Situation aufzugeben. An-
ders (2007) betont mit Bezug auf das Nachfolgen, dass die Absicht erhalten bleibt, „sein
Zentrum und seinen festen Stand“ (ebd., S. 168) zu bewahren. Aufgegeben wird demnach
nicht das eigene Selbst oder die eigene Position, vielmehr werden diese in responsiver Ein-
passung in die Situation gewahrt.

Im Hinblick auf Kultivierungsprozesse im Taijiquan weisen die Frühen Schriften darauf hin,
dass das Übungsgut des Taijiquan philosophische Denkfiguren transportiert, die mittels der
Praxis leiblich erschlossen und verinnerlicht werden. Dies gilt insbesondere für das Konzept
von *yin* und *yang*.

²⁴⁴ Zu dieser Verhaltensweise, vgl. Kapitel 4.1.3 sowie im Folgenden differenzierter Kapitel 4.3.2.

²⁴⁵ Landmann (2005) benennt diesen Text als „Abhandlung“ (vgl. ebd., S. 330), Bödicker (2013) als „Klassiker“
des Taijiquan (vgl. ebd., S. 11).

²⁴⁶ Vgl. hierzu differenzierter Kapitel 4.5.2.

4.3.2 Yin und Yang – Polarität

Das *taiji*-Symbol (Abb. 24) veranschaulicht die Vorstellung der Polaritäten *yin* (dunkel) und *yang* (hell) und der zwischen ihnen bestehenden Dynamik, die aus dem Widerstreit der beiden Kräfte entsteht.

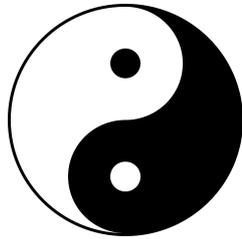


Abb. 24. Taiji-Symbol

Yin und *yang* werden als primäre Manifestationen von *qi* verstanden (vgl. Linck, 2013, S. 17f.) und zugleich als bipolares und komplementäres Paar, das jedoch keinen Dualismus oder dialektisches Prinzip verkörpert (vgl. Rappe, 1995, S. 413).²⁴⁷

Die Bedeutung der Polarität von *yin und yang* ist als ein sich wandelndes Kräftepaar beschrieben wie auch als bipolares Ordnungsmuster der Welt.

Folgt man zunächst der Vorstellung sich *wechselseitig wandelnder Kräfte*, wird hierin die dynamische Beziehung betont, in der *yin* und *yang* stehen. Wie der Folgetext zeigt, wird in *yin* und *yang* die beschriebene Vorstellung von vereinernder Zusammengehörigkeit erkannt. Beide Pole sind unauflöslich miteinander verbunden. In ihrer Dynamik bleiben sie aufeinander bezogen. Jeder Pol enthält in seinem Kern die „Wurzel“ des anderen und bringt sie zur Entfaltung.

„Wenn die Ruhe [*yin*] ihre Grenze erreicht hat,
kehrt sie sich um in Bewegung [*yang*].
Bewegung und Ruhe wechseln sich ab.
Das eine ist die Wurzel des anderen.“

(Zhou Dunyi, zit. nach Anders, 2007, S. 37; Hinzufügung F.B.).

Wie im Eingang zu Kapitel 4.3 beschrieben, gelten in altchinesischer Vorstellung Prozesse der Differenzierung und Entdifferenzierung, die im wechselseitigen Wandel dieser Kräfte hervorgebracht werden, als endlos. Erkennbar werden zirkuläre Wandlungsprozesse als ontologisches Prinzip.²⁴⁸ Landmann (2005) beschreibt diese als „Motor für die Entstehung von Zuständen der Welt mit all ihren räumlichen und zeitlichen Modifikationen und Transformationen“ (vgl. ebd., S. 64).

²⁴⁷ Vgl. hierzu auch den Vergleich von Rappe (1995, S. 413-416) mit antiken europäischen Konzepten, in denen aus seiner Sicht dualistische Vorstellungen vorherrschen.

²⁴⁸ Linck (2013) sieht in einer „Wandlungsontologie respektive Situationsontologie“ (ebd., S. 87) einen zentralen Unterschied zu einer „europäischen [Substanz-]Ontologie, welche die festen Körper zum Leitbild erhob [und] mit eindeutigen Begriffen hantierte, so dass alles Seiende dem Menschen [...] beherrschbar erscheint.“ (ebd.; vgl. hierzu auch die Position der Neuen Phänomenologie, Kap. 3.2.3). Verbunden mit der Perspektive des Wandels geht paradigmatisch die Forderung an den Einzelnen einher, „sich wandlungsfähig zu halten“ (vgl. Jullien 2006, S. 36f.).

Die Grundkonzeption des Buches der Wandlungen (Yijing) verweist darauf, dass schon frühzeitig in der chinesischen Antike das Bemühen bestand, im Wandel Struktur zu entdecken, die Verläufe nicht als beliebig zu erachten.²⁴⁹ Versteht man die lückenlose Einpassung in das Wirklichkeitsgeschehen bzw. in den Verlauf des *dao* als altchinesische Form der Kontingenzbewältigung, erscheint es zweckmäßig, nach verlässlichen Anhaltspunkten für Entwicklungstendenzen zu suchen.

Die Grundpolaritäten *yin* und *yang* lieferten hierfür als *Ordnungsvorstellungen* ein Beobachtungsmodell, mit dessen Hilfe die Welt der kosmischen, sozialen und naturbezogenen Phänomene eine bipolare Ordnungsstruktur erhielt.²⁵⁰

Himmel und Erde werden als primäre Manifestationen von *yang* und *yin* beschrieben (vgl. Linck, 2013, S. 19),²⁵¹ zu denen erfahrungsbasiert korrespondierende Phänomen-Paare gewonnen wurden. In Anlehnung an Linck (2006, S. 12) und Rappenecker (2007, S. 131) seien als Beispiele übersichtsartig genannt:²⁵²

Tab. 22. Ausprägungen von *yin* und *yang*

Yin	Yang
dunkel / Winter / Nacht / kalt	hell / Sommer / Tag / warm
schwach / weich / langsam	stark / fest / schnell
weiblich	männlich
unten	oben
Ruhe / Passivität	Bewegung / Aktivität

Aus diesen Ausprägungen wird hier abgeleitet, dass – auch in Bezug auf leibliche Regungen und Prozesse – dynamische und expansive Momente mit dem *yang*-Aspekt in Verbindung

²⁴⁹ Im Kern bildet das Buch der Wandlungen mit den acht Trigrammen (vgl. Kap. 4.3.3) verschiedene Konstellationen im Wechselspiel von *yin* und *yang* ab. Hieraus werden zukünftige Entwicklungsperspektiven und Verhaltensoptionen abgeleitet.

²⁵⁰ In der Theorie der fünf Elemente bzw. Wandlungsphasen sowie in den acht Trigrammen des Yijing finden sich weitere Ordnungsmodelle, die differenziertere Beschreibungen liefern; vgl. hierzu Kapitel 4.3.3. Auch wenn diese „Ordnungsvorstellungen der Welt“ aus moderner Sicht als vorwissenschaftlich und vereinfachend gelten mögen, lassen sie sich mit Bezug auf antike Konzeptionen von Lebenskunst als „veralterungsresistentes Menschheitswissens“ (Kersting, 2007, S. 12; vgl. Kap. 5.1.2 und 5.1.3) einordnen.

Die empirischen Ergebnisse lassen erkennen, dass z.B. für Interaktionen die Befragten hieraus auch in der Moderne verhaltensrelevante Orientierungen gewinnen (vgl. detaillierter die Analyse in Kap. 6.2.3). Deshalb werden diese Modelle hier als basale Ordnungsvorstellungen verstanden, deren Logik und Orientierungsfunktion für die Bewältigung des Wirklichkeitsgeschehens erfahrungsbasiert überprüft werden kann.

²⁵¹ Als phänomenale Grundpolarität, ab dem 1. Jahrtausend v. Chr. dokumentiert, wird die Nordseite bzw. der Schatten des Berges und die Süd- bzw. Sonnenseite beschrieben (vgl. Linck, 2006, S. 12).

²⁵² Die Zuordnungen zu den Polen variieren z.T., je nach Perspektive der Autor*innen. Beispielsweise ordnet Linck (2006, S. 22 bzw. 38) die Aspekte von Fülle und Außen der *yin*-Seite zu, während in therapeutischer Praxisliteratur beide Aspekte auf der *yang*-Seite zu finden sind (vgl. z.B. Rappenecker, 2007, S. 131). Wie auf den Folgeseiten zu sehen sein wird, findet sich auch in den Frühen Schriften des Taijiquan eine Zuordnung von Fülle zum *yang*-Pol und Leere zum *yin*-Pol. Auch wenn wir aus westlicher Perspektive ein klares Entweder-oder bevorzugen mögen, erscheint dieses aus (alt-)chinesischer Sicht weniger wesentlich, geht es doch um die Zusammengehörigkeit der Pole, das Sowohl-als-auch im wechselseitigen Wandel.

gebracht werden, passiv-verdichtende Aspekte mit dem *yin*-Aspekt (vgl. hierzu auch Rappe, 1995, S. 444f.).²⁵³

Zieht man die Übersetzungen und die Analyse von Landmann (2005) heran, sieht man in den Frühen Schriften des Taijiquan vielfältige Bezüge zum philosophischen Konzept von *yin* und *yang*.²⁵⁴ Dabei lässt sich den Texten zum einen entnehmen, dass von einer grundlegenden Übereinstimmung der Bewegungspraxis des Taijiquan mit dem Konzept des *taiji*, das häufig als „Prinzip“ bezeichnet wird, ausgegangen wird. Zum anderen werden relevante Polaritäten für die Bewegungspraxis benannt, die sich auch in den bereits erläuterten Bewegungsprinzipien spiegeln.²⁵⁵ Beide Ebenen sind im Folgenden genauer zu betrachten.

Die im Folgenden zitierte Schrift von Yang Chengfu weist eine *Korrespondenz der Kampfkunst Taijiquan mit taiji* als kosmologischem Konzept aus. Dieses wird anthropologisch übertragen. Zum Ausdruck kommt die bereits dargestellte Denkfigur vom Menschen als Mikrokosmos im Makrokosmos.²⁵⁶ *Taiji* ist, dem Text folgend, ein grundlegendes Prinzip, dem auch die Bewegungspraxis des Taijiquan unterliegt:

„Himmel und Erde sind das große tai-ji,
Der menschliche Körper ist das kleine tai-ji,
Der menschliche Körper ist die Verkörperung des tai-ji,
Man kann nicht anders, als den Faustkampf des tai-ji üben.“
(Yang Chengfu, zit. nach Landmann, 2005, S. 64).

Ein Text aus der Chen-Tradition beschreibt die Analogie von Bewegungspraxis und kosmologischem Wandel. Er betont die Dynamik des kreisläufig wechselseitigen Wandels der Polaritäten.

„Seit Jahrtausenden und einem Tag
ist das höchste Prinzip das Zirkulieren.
Oben und Unten folgen einander,
das kann nicht leeres Geschwätz sein. [...]
Erreicht das essentielle Üben die höchste [Stufe],
dann ist auch das Kleinste kreisförmig.
Mittag, und schon folgt der Sonnenuntergang.
Der Mond ist voll, schon nimmt er ab.“
(Chen Xin, zit. nach Landmann, 2005, S. 70; Hinzufügung u. Auslassung R.L.).

Ein ebenfalls Chen Xin zugeschriebener Text benennt nicht nur das Kreisläufige als grundlegendes Prinzip, sondern konkretisiert Ebenen der Bewegungspraxis, auf denen sich die Polaritäten von *yin* und *yang* wiederfinden.

„Einmal Bewegung, einmal Ruhe:
Sie sind einander die Wurzel.
Erkennt man tatsächlich das Vergnügen,

²⁵³ Das *dao* gilt als weiblich konnotiert, abgeleitet aus Daodejing Vers 6: „Des Ewig-Weiblichen Ausgangspforte ist die Wurzel von Himmel und Erde.“ (Zit. nach Wilhelm, 2008, S. 14).

²⁵⁴ Vgl. hierzu auch Anders (2007, S. 155-158).

²⁵⁵ Vgl. zu den Bewegungsprinzipien, Kapitel 2.2.3.

²⁵⁶ Vgl. hierzu Himmel, Erde, Mensch, Kapitel 4.1.2 sowie zu *taiji* das vorhergehende Kapitel, 4.3.1.

das im Erhalten der Kreisförmigkeit liegt,
dann folgt man im Vor- und Zurückgehen der Vorstellung
und erblickt das Wahre des Himmels.
Yin und yang haben weder Anfang noch Ende.
Dem Kommen und Gehen, dem Beugen und Strecken
wohnen die Operationen des Wandeln inne. [...]
Öffnen verbindet sich mit einmal Verbinden,
Öffnen und Verbinden (folgen) einander
und setzen sich gegenseitig fort.“
(Chen Xin, zit. nach Landmann, 2005, S. 68; Auslassung R.L.).

In der Gesamtschau findet in den Frühen Schriften des Taijiquan eine Vielzahl an Polaritäten Erwähnung. Zwei Quellen, die Yang Chengfu bzw. Chen Xin zugeordnet werden, benennen – in der Übersetzung und Zusammenstellung von Landmann (2005) – Polaritäten auf folgenden Ebenen:

- *Leibkörperliche Strukturen und Prozesse:* „Körper und Herz“, „Fleisch und Knochen“, „Ausatmen und Einatmen“,
- *Aspekte innerer und äußerer (Nicht-)Bewegung,* vor allem „Bewegung und Ruhe“, „Beugen und Strecken“, „Entspannen und Anspannen“, „Öffnen und Verbinden“, „Abschießen und Ansammeln“, „Steigen und Sinken“,
- *Räumlich-strukturelle und zeitliche Aspekte,* vor allem „oben und unten“, „innen und außen“, „vorne und hinten“, „hinein und hinaus“, „Winkel und Seiten“, „nicht zuvor, nicht nachher“,
- *Aspekte leiblicher Erfahrung:* „Fülle und Leere“, „Weichheit und Härte“
- *Naturphänomene:* „Himmel und Erde“, „Sonne und Mond“, „Feuer und Wasser“
- *Soziokulturelle Aspekte,* vor allem „Kampf und Literatur“, „Untergebener und Fürst“, „Gast und Gastgeber“ (vgl. Landmann, 2005, S. 66-68).

Im Folgenden werden drei Polaritäten näher betrachtet, die für die *Bewegungspraxis* im Besonderen charakteristisch sind.²⁵⁷

²⁵⁷ Vgl. hierzu bereits die Bewegungsprinzipien der Taijiquan-Praxis, Kapitel 2.2.3.

a. Fülle und Leere

Das Paar von „Fülle und Leere“ wird in den Frühen Schriften des Taijiquan häufig verwendet, wobei es in unterschiedlichen Bedeutungen gebraucht wird (vgl. auch Landmann, 2005, S. 218). Zwei werden erläutert:

Besonders bedeutsam für die Bewegungspraxis erscheint in Bezug auf den eigenen Leib die Unterscheidung von „Fülle und Leere“ in der *Gewichtsverteilung* zwischen den Beinen. In den Frühen Schriften des Taijiquan wird gefordert, dass der Körper möglichst einseitig zu gewichten ist. Es wird zwischen dem vollen bzw. belasteten Bein und dem leeren bzw. unbelasteten unterschieden, eine Unterscheidung die wiederum auf einen leiblichen spürenden Übungsprozess verweist.

Einem Text von Yang Chengfu zufolge, wird durch die einseitige Gewichtung Wendigkeit und Leichtigkeit in der Bewegung sowie Standfestigkeit ermöglicht:

„Vermag man Leere und Fülle zu trennen,
so ist die drehende Bewegung leicht und wendig,
und man braucht nicht ein Härchen an Kraft aufzuwenden.
Wenn man nicht zu trennen vermag,
dann ist das Ausführen eines Schritts schwer und stockend,
selbst zu stehen, ist dann nicht sicher,
und es ist leicht für den anderen,
derjenige zu sein, der die Bewegung führt.“
(Yang Chengfu, zit. nach Landmann, 2005, S. 220).

Auf einer weiteren Ebene wird die *Interaktion mit dem Gegner* angesprochen. Hier gilt es, „Fülle“ oder „Leere“ des Gegenüber in Einleibung zu erspüren und, darauf angepasst, mit der jeweils anderen Qualität zu reagieren. Aus dem folgenden Text der Chen-Tradition geht nicht hervor, worin sich „Fülle und Leere“ beim Gegner ausdrücken. Gleichwohl lässt sich erkennen, dass die beiden Gegenüber in Verwirklichung und Wandel von „voll“ und „leer“ zusammen eine Einheit der beiden komplementär-konträren Polaritäten bilden sollen. Zu erkennen ist ferner, dass nicht allein ein „leiblich-atmosphärisches Verstehen“ der beiden Polaritäten ausreicht, sondern auch ein Verstehen von deren Zusammengehörigkeit gefragt ist.²⁵⁸ Dies zu beherrschen, gilt wiederum als Attribut für das Verstehen der spezifischen Kraft *jin*.²⁵⁹

„Der leere Bereich ist yin, der volle Bereich ist yang. [...] Das yin trennt sich nicht vom yang. Das yang trennt sich nicht vom yin. Der Gegner ist voll, und ich bin leer. Der Gegner ist leer, und ich wechsele zu voll. Deshalb wechselt yin zu yang, und yang wechselt zu yin. yin und yang gehen ineinander über. [...] In jedem Fall ist es so, daß man die Absicht [...] der Richtung des Gegners sieht und verändert. Vermag man der Absicht des Gegners zu folgen und vermag man mit Leere und Fülle umzugehen, ohne auch nur um Haaresbreite abzuweichen, dann kann man dies wahrhaft das Verstehen der Jin-Kraft nennen.“ (Chen Weiming, zit. nach Landmann, 2005, S. 130f.).²⁶⁰

²⁵⁸ Zur Vorstellung von Einheit bzw. undifferenziertem Sein, vgl. Kapitel 4.3.1. Zum leiblichen und atmosphärischen Verstehen nach Gugutzer (2006a), vgl. Kapitel 5.3.1.

²⁵⁹ Zur Kraft *jin*, vgl. Kapitel 4.2.2.

²⁶⁰ Aus den beiden zitierten Texten geht eine Gleichrangigkeit der Pole „Fülle“ und „Leere“ hervor. In daoistischen Texten wird dabei häufig der Nutzen der Leere betont, ohne den die Fülle keine Wirkung entfalten kann.

b. Härte und Weichheit

Auch bei „Härte und Weichheit“ gibt es nach Landmann (2005) in den Frühen Schriften des Taijiquan verschiedene Auslegungen, von denen wiederum zwei Positionen kurz betrachtet werden sollen.

Ein Text aus der Chen-Tradition beschreibt, dass in der Anwendungssituation des Taijiquan beide Qualitäten zusammenkommen müssen. Es gilt ein paradox anmutendes „Sowohl-als-auch“ zu realisieren, prägender Grundgedanke altchinesischer Philosophie (vgl. Linck, 2013, S. 9):

„Benutzt man Härte, darf sie nicht ohne Weichheit sein.
Ohne Weichheit ist das Umkreisen nicht schnell.
Benutzt man Weichheit, darf sie nicht ohne Härte sein.
Ist man ohne Härte, dann ist das Vordringen ohne Triumph.“
(Chen Zhangxing, zit. nach Landmann, 2005, S. 225).

Andere Autoren beschreiben eine zeitliche Nachrangigkeit, nach der das Üben unter Maßgabe von Weichheit steht und sich hieraus Härte bzw. Festigkeit entwickelt. Diesen Prozess erläutert ein Textausschnitt aus der Wu-Tradition, gefolgt von einem Kommentar von Yang Chengfu. Dieser wird hier so gedeutet, dass die Entwicklung von Härte mit der Ausbildung der Kraft *jin* gleichgesetzt ist.

„Extreme Weichheit und Geschmeidigkeit,
danach extreme Härte und Festigkeit.“
(Wu Yuxiang, zit. nach Landmann, 2005, S. 226)
„Beim Üben der dreizehn Gesten soll man die weiche Methode anwenden. Nach Durchführung der Übung erreicht man dann, dass in der Weichheit die innere Jin-Kraft gespeichert ist.“
(Yang Chengfu, zit. ebd.).

c. Öffnen und Verbinden

Mit der Polarität „Öffnen und Verbinden“ wurde bereits eine innere Bewegung des Sinkens und Sammelns von *qi* als „Verbinden“ sowie eines aufwärts gerichteten Lösens und Abgebens als „Öffnen“ beschrieben.²⁶¹

Landmann (2005) weist darauf hin, dass „Öffnen und Verbinden“ in den Frühen Schriften auch in der Bedeutung von „Bewegung und Ruhe“ verwendet werden (vgl. ebd., S. 228). Zudem führt er eine weitere Bedeutung auf, die Polarität eines leibkörperlich „geöffnet-entfalteten“ und eines „kompakten“ Übens. Diese sollen einander in der Übungsbiographie nachfolgen, um sukzessive verschiedene Fähigkeiten zu entwickeln.²⁶²

Z.B. Vers 11, Daodejing hierzu: „Man durchbricht die Wand mit Türen und Fenstern, damit ein Haus entstehe: Auf dem Nichts daran beruht des Hauses Brauchbarkeit. Darum: Das Sein gibt Besitz, das Nichtsein Brauchbarkeit.“ (Zit. nach Wilhelm, 2008, S. 19). Vgl. auch die Analyse in Kapitel 6.2, nach der die empirischen Ergebnisse auf eine relative Aufwertung des Leeren hinweisen.

²⁶¹ Vgl. hierzu die Vorstellung eines zirkulären inneren Bewegungsflusses von *qi*, Kapitel 4.1.6, und *jin*, Kapitel 4.2.2.

²⁶² Vgl. hierzu auch die Bewegungspraxis, Kapitel 2.2, in der im Einstieg in die Taijiquan-Praxis zumeist Bewegungsformen erlernt und im fortgeschrittenen Stadium vermehrt introvertierter die Bewegungsprinzipien geübt werden.

Der folgende Text von Yang Chengfu beschreibt dies und betont nochmals eine Zusammengehörigkeit von Innen und Außen.

„Öffnen und Entfalten sind groß, man löst Sehnen und Muskeln. [...]

Man sagt, wenn man die Sehnen zu entfalten und das Blut zu beleben vermag, dann vermag man leicht Schwäche in Stärke umzuwandeln. Nachdem die Stärke gebildet ist, erforsche man, wie man äußerlich Sehnen, Knochen und Muskeln zu einem verbindet, und wie man innerlich Essenz, qi und Geist zusammenbringt. Das nennt man Kompaktieren. Innen und Außen kultivieren sich gleichermaßen.“

(Yang Chengfu, zit. nach Landmann, 2005, S. 229).

Zusammenfassend bleibt, dass sich das kosmogonische Konzept des *taiji*, mit den Polaritäten *yin* und *yang*, in vielfacher Bedeutung in den Frühen Schriften des Taijiquan findet und sich in den Texten mit hoher Präsenz zeigt. Dabei scheinen die philosophischen Denkfiguren eine Art Doppelfunktion zu haben: Zum einen bieten sie eine *Anleitung* für die Bewegungspraxis. Aus den philosophischen Grundgedanken werden Prinzipien für das individuelle Üben abgeleitet und auch die Interaktion mit einem Gegner.

Zum anderen stellt sich hierdurch das Taijiquan als eine Bewegungspraxis dar, mit Hilfe derer ein „*leiblich-atmosphärisches Verstehen*“ dieser Philosophie angestrebt wird.²⁶³ Erreicht werden soll nicht in erster Linie ein kognitives Verständnis, sondern philosophische Denkfiguren werden im leibhaften Vollzug erschlossen und verinnerlicht. Wie die Polaritäten *yin* und *yang* soll auch eine dahinterstehende Einheit bzw. ein Zustand, der dem differenzierten Sein vorausgeht, über leibliche Lern- und Entwicklungsprozesse erfahren werden. Mit Blick auf den folgenden Text aus der Chen-Tradition lässt sich davon sprechen, dass die philosophischen Konzepte gewohnheitsgemäß ausgebildet und hierdurch zu einer leibhaften Philosophie werden sollen.

„Faustkampf ist [auch] Wiegen; dies indem man die Dinge wiegt und dann ihre Leichtigkeit und Schwere kennt. Und sein Prinzip basiert tatsächlich auf dem tai-ji, und dessen Anwendung ist nicht [nur] auf die beiden Fäuste zu übertragen, sondern vielmehr auf den ganzen Körper des Menschen. Der gesamte Körper von oben bis unten bildet zusammen das tai-ji. Und so bildet auch der gesamte Körper von oben bis unten die Faust, und man kann nicht [nur] eine Faust nehmen und dies als Faust[kampf] betrachten.“ (Chen Xin, zit. nach Landmann, 2005, S. 65; Hinzufügungen R.L.).

Hier zeigt sich ein Zugang zu Philosophie und Bewegung, der im Spiegel westlicher Praktiken fremdartig erscheinen mag. Die leibhafte Praxis beinhaltet zugleich eine geistig-spirituelle Übung. Im Taijiquan verbinden sich demzufolge philosophische Reflexion und Bewegungslernen – und „Studieren“ stellt sich als leibhafter Vollzug dar:²⁶⁴

„Einerseits praktizieren, andererseits viel nachdenken; immer wieder sollte man in Ruhe darüber nachdenken und die Prinzipien ermitteln. Indem man Studieren und Nachdenken vereint anwendet, vermag man allmählich das zu erreichen, was man sich von Herzen gewünscht hat.“

(Gu Liuxin, zit. nach Landmann, 2005, S. 131).

²⁶³ Zum leiblichen und atmosphärischen Verstehen nach Gugutzer (2006a), vgl. Kapitel 5.3.1.

²⁶⁴ Mit Bezug auf Meinberg (2011) lässt sich von einer „praktischen Hermeneutik“ bzw. von einer „hermeneutischen Praxis“ sprechen – eine Praxis, die zugleich ein Verstehen umfasst (vgl. Kap. 5.4.4).

Hierin gründet vermutlich auch das Potential, durch die Bewegungspraxis nicht nur eine leibkörperliche, sondern auch eine ethische Haltung auszubilden, auf das die empirischen Ergebnisse verweisen (vgl. die Analyse vor allem in Kap. 6.2.2 und 6.2.3).

Die bislang betrachteten kosmogonischen Vorstellungen finden sich in sog. *taiji*-Diagrammen illustriert. Das Diagramm des Neokonfuzianers Zhou Dunyi (1017-1073) (Abb. 25) beschreibt – von oben nach unten gelesen – mit dem oberen leeren Kreis *wuji*, als einen undifferenzierten Ausgangszustand. *Taiji*, im zweiten Kreis abgebildet, stellt den Übergang zur durch die Polaritäten *yin* und *yang* differenzierten Welt dar. Dem schließt sich eine weitere Ausdifferenzierung in den Zyklus der sog. „fünf Elemente“ an, der im länglich-ovalen Mittelteil abgebildet ist. Der folgende leere Kreis verweist mit seinen Schriftzeichen auf das *Yijing* und die Einheit der Polaritäten von *yang* und *yin* abstrahiert aus den Polaritäten von Himmel und Erde, männlich und weiblich usw. (vgl. Linck, 2013, S. 138). Der untere leere Kreis symbolisiert die zyklische Wiederkehr von „Werden und Vergehen“ (ebd.). bzw. die Rückkehr zu einem vorgeburtlichen Zustand der Einheit.

Zum Verständnis dieser Vorstellung und von Elementen der Bewegungspraxis Taijiquan werden abschließend zwei weitere Ausdifferenzierungen aus Einheit und Zweiheit betrachtet: Die Theorie der fünf Elemente und die acht Trigramme.

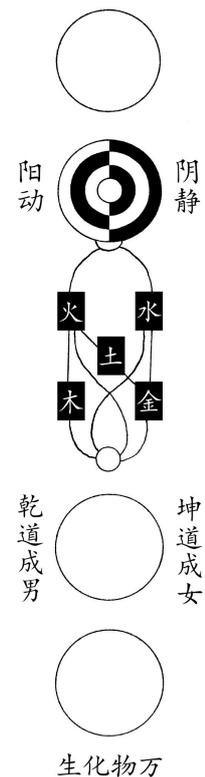


Abb. 25. *Taiji*-Diagramm nach Zhou Dunyi (Quelle: Verlag Boedicker)

4.3.3 Wuxing und Bagua – Wandel und Ordnung

Neben der Lehre von *yin* und *yang* finden sich in der altchinesischen Philosophie weitere naturalistisch basierte Systeme, mit denen gleichermaßen Wandel und Ordnung abgebildet wurden: die Theorie der fünf „Elemente“ bzw. „Wandlungsphasen“ (*wuxing*) und die acht Trigramme (*bagua*) des *Yijing*.

Die Systeme *wuxing* und *bagua* korrespondieren mit den Polaritäten von *yin* und *yang*, bilden jedoch stärker differenzierte Ordnungssysteme. Mit dem Konzept von *yin* und *yang* ist ihnen gemeinsam, dass sie nicht allein statische Zustands- oder Phänomenbeschreibungen geben, sondern im Sinne eines „Kraftfeldes“ zyklische Wandlungsprozesse erfassen und abbilden wollen.²⁶⁵

²⁶⁵ Bezüglich der *wuxing* stellt Rappe (1995) heraus, dass der Begriff ab der Hanzeit (206 v.Chr. – 220 n.Chr.) als „Wandlungsphasen“ übersetzt werden kann. Zuvor stand der materielle Aspekt der fünf „Elemente“ im Vordergrund (vgl. ebd., S. 458).

Die von Unschuld (2013, S. 40) als „säkuläre[...] Naturgesetzlichkeit“ charakterisierten Systeme von *yin* und *yang* sowie den fünf Elementen finden auch heute noch Verwendung. So stellt die Theorie der fünf Elemente einen Grundpfeiler der sog. Traditionellen Chinesischen Medizin dar, der auch in der westlichen Moderne rezipiert wird. Zu einer kritischen Reflexion der Konzepte, der Entwicklungsgeschichte der TCM sowie insbesondere der modernen Rezeptionen der antiken Konzepte, vgl. Unschuld (2013).

Diese prämodernen Ordnungssysteme sollen im Folgenden kurz erläutert und in ihrer Rezeption in den Frühen Schriften des Taijiquan betrachtet werden. Hiermit schließt die Sammlung von Kultivierungselementen, die sich aus den Frühen Schriften erschließen.

Das Konzept der *wuxing* beschreibt einen fortlaufenden Wandlungszyklus zwischen den natürlichen Materialien bzw. sog. „Elementen“ Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. Altchinesische Philosophie und entsprechungssystematische Medizin²⁶⁶ gehen davon aus, dass dieser Zyklus nicht allein in Naturphänomenen zu beobachten ist, sondern dass der Mensch über Kraftfelder mit diesen verbunden ist und hierdurch denselben Rhythmen und Einflüssen unterliegt (vgl. Linck, 2011, S. 258-263). In der Traditionellen Chinesischen Medizin findet die Theorie der fünf Elemente vielfältige Verwendung, unter anderem in der Zuordnung der Wandlungsphasen zu „Funktionskreisen“ bzw. „Leitbahnen“ im menschlichen Körper²⁶⁷ sowie zu Jahreszeiten bzw. Lebensabschnitten, Farben, Geschmacksrichtungen und Emotionen (Abb. 26).

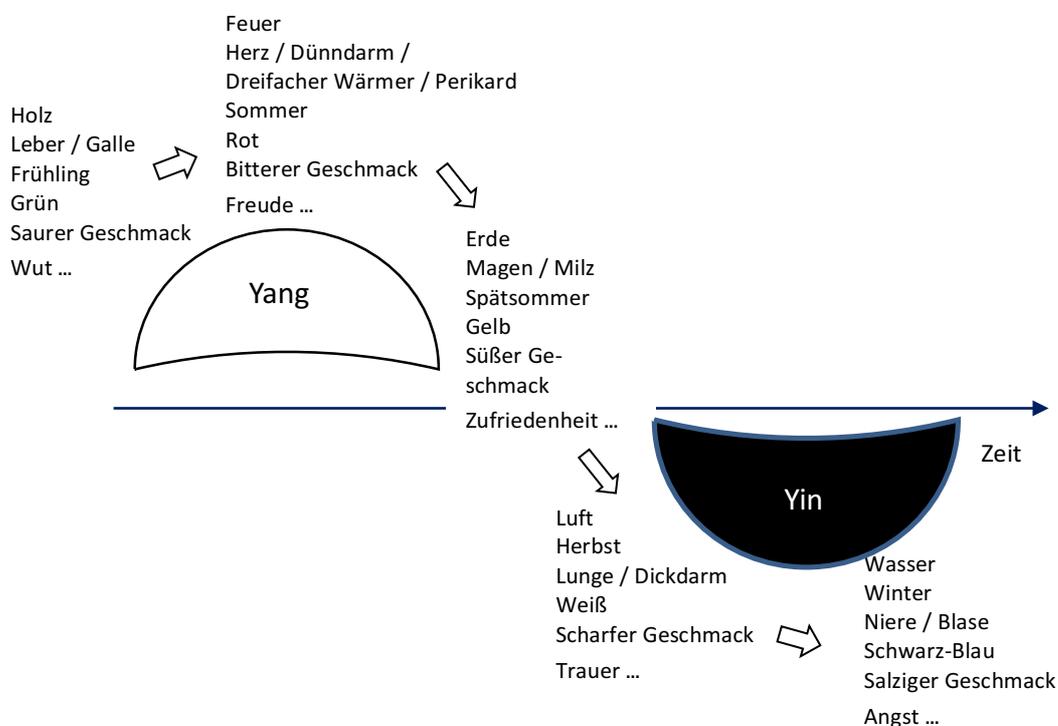


Abb. 26. Fünf Elemente bzw. Wandlungsphasen (in Anlehnung an Linck, 2011 u. Rappenecker, 2007)

Wie dargestellt, gilt das Buch der Wandlungen, *Yijing*, als älteste Handreichung zum Studium von Wandlungsprozessen, dessen Wurzeln in die chinesische Frühantike zurückreichen.²⁶⁸ Mit Hilfe der acht Trigramme beschreibt das *Yijing* Wandlungstendenzen zwischen den Polen *yin* und *yang*. In der Verwendung als Orakel- und später als Weisheitsbuch sollten diese Entwicklungstendenzen Anhaltspunkte für ein Handeln und Verhalten im Einklang mit dem *dao* liefern.

²⁶⁶ Vgl. Kapitel 4.1.2.

²⁶⁷ Zur Vorstellung von Leitbahnen bzw. Funktionskreisen, vgl. Kapitel 4.1.1 und 4.1.3.

²⁶⁸ Zum *Yijing*, vgl. bereits Anmerkung 1, Kapitel 2.1.1, die auf die Autorenavielfalt dieser Schrift hinweist.

Auf eine detaillierte Darstellung der Trigramme wird an dieser Stelle verzichtet. Ebenso wird nicht der Frage nachgegangen, inwiefern sich diese vormodernen Konzepte auch heute noch plausibilisieren bzw. empirisch überprüfen lassen.²⁶⁹ Für die hier vorgenommene Untersuchung ist zu erläutern, *dass und wie* sie in die Taijiquan-Praxis Eingang gefunden haben.

In den Frühen Schriften des Taijiquan wird auf die fünf Elemente zuzüglich der acht Trigramme vor allem in Form der „Dreizehn Grundbewegungen“ Bezug genommen. Dabei zeigt sich das Konzept der dreizehn Grundbewegungen in den Texten weniger präsent im Vergleich zur Lehre von *yin* und *yang* (vgl. auch Landmann, 2005, S. 78f.).

Die dreizehn Grundbewegungen benennen Bewegungsaspekte, die im folgenden Text aus der Yang-Tradition zunächst als äußerliche Techniken und Richtungsorientierungen anmuten: Die acht Trigramme finden Ausdruck in acht Handtechniken, die mit acht Richtungen bzw. leiblichen Richtungen korrespondieren.²⁷⁰ Zudem werden fünf Schrittararten bzw. körperliche Ausrichtungen in Analogie zu den fünf Elementen gesetzt.

„Abwehren, Zurückweichen, Pressen und Schieben
sind die Hand[-techniken] der vier Seiten.
Hinabziehen, Spalten, Ellbogenstoß und Schulterstoß
sind die Hand[-techniken] der vier Ecken.
Vereint man die Hand[-techniken] der Ecken und Seiten,
erhält man die Trigramme der Tore und Positionen.

Indem man mit dem Körper die Schritte unterscheidet
und die Fünf Elemente in der Vorstellung behält,
kontrolliert man die acht Richtungen.

Die Fünf Elemente:

Vorwärtsgehen – Feuer; Zurückgehen – Wasser.

Links-Schauen – Holz; Rechts-Blicken – Metall.

Die auf die Mitte gerichtete Ausrichtung – Erde.“

(Yang-Schrift „Die acht Tore und die fünf Schritte“; zit. nach Landmann, 2005, S. 77f.)

In den Frühen Schriften des Taijiquan finden sich auch Texte, in denen die dreizehn Grundbewegungen weniger als ein äußerliches Bewegungshandeln erscheinen, sondern als Bewegungsfiguren, die einen komplexen inneren Erschließungsprozess erfordern. In der nachfolgend exemplarisch zitierten Erläuterung zur Geste des „Abwehrens“ wird die Verinnerlichung anderer Bewegungsvorstellungen, wie einer aufrechten Haltung des Kopfes, des Senkens von *qi* in das *dantian* sowie eines Vorgangs des „Öffnens und Schließens“ vorausgesetzt:

²⁶⁹ Im Vergleich zu den Konzepten von *yin* und *yang* und den fünf Wandlungsphasen, die sich nach hier vorherrschender Meinung mittels eigener Erfahrung auf ihre Stimmigkeit und Aktualität überprüfen lassen, weisen die acht Trigramme einen höheren Komplexitäts- und Abstraktionsgrad auf, aufgrund dessen eine erfahrungsbasierte Überprüfung schwieriger erscheint.

²⁷⁰ Auch wenn die Richtungen sich konzeptionell an den vier Himmelsrichtungen mit den jeweiligen Diagonalen orientieren, bleibt für die Bewegungsausführung der leibliche Richtungsraum maßgeblich (vgl. Kap. 5.2.2 und 6.4.1).

„Wie erklärt man die Bedeutung von *peng*?
Wie Wasser ein Boot trägt.
Erst das Dantian mit Qi füllen.
Der Kopf ist wie am Scheitel aufgehängt.
Im ganzen Körper gibt es Federkraft.
Öffnen und Schließen sind genau unterschieden.
Ganz gleich, ob die Belastung tausend Pfund beträgt,
das Gleiten ist nicht schwer.“
(Tan Mengxian, zit. nach Bödicker, 2013, S. 61)

Als *Folgerung* lässt sich auch in Bezug auf die dreizehn Grundbewegungen festhalten, dass sich Taijiquan auf der Basis der Frühen Schriften als eine Bewegungspraxis darstellt, die innere und äußere Übungsprozesse umfasst.

Im Folgenden werden die in Frühen Schriften erkenntlichen Ebenen und Aufgaben der Kultivierung zusammengefasst, und es wird ein Übergang in nachfolgende Themen der hermeneutischen Arbeit geschaffen.

4.4 Selbstkultivierung im Taijiquan – Zwischenfazit

Die Praxis des Taijiquan wurde durch das Üben von Bewegungsformen unter Maßgabe von Bewegungsprinzipien und eines meditativen Bewegungsmodus beschrieben (vgl. Kap. 2.2). Zieht man zusätzlich die Darstellungen der Frühen Schriften heran, lässt sich auch hier erkennen, dass diese vor allem den „inneren Übungsprozess“ betonen. Die Wirksamkeit des Taijiquan wird in den Texten einem inneren Schulungs- und Entwicklungsprozess zugeschrieben, in der Förderung von *yi*, *qi* und *jin*.

Dabei wird deutlich, dass die Frühen Schriften engen Bezug zu altchinesischen philosophisch-anthropologischen Denkfiguren halten. D.h. die Praxis transportiert in besonderem Maße aus unserer Perspektive vermutlich fremd anmutende anthropologische Vorstellungen wie auch kultur-spezifische Umgangsformen mit dem Wirklichkeitsgeschehen und mit Anderen.

Für den Umgang mit dem Gegner wird in den Frühen Schriften ein spezifischer *Modus des Verhaltens* dargestellt. Dieser wird als *spürend- bzw. leiblich-rezeptiv* und *nachfolgend* beschrieben. Den Frühen Schriften zufolge, erfolgt die Selbstverteidigung im Taijiquan im „klebenden Nachfolgen“, das auf einer subtilen leiblich spürenden Wahrnehmung der (Bewegungs-)Intentionen des Gegners beruht. Taijiquan erscheint hierdurch als Kunst der situativen Einpassungsfähigkeit, die auf leiblichem Spüren beruht.²⁷¹

²⁷¹ Der Modus weist Parallelen auf zu dem, was Linck (2013) als „leibliche Intelligenz“ bezeichnet und Böhle (2009) als „erfahrungsgeleitet-subjektivierendes Handeln“, vgl. Kapitel 5.3.

Unabhängig vom Taijiquan wird diese Form der Daseinsbewältigung durch „lückenlose Einpassung in das Wirklichkeitsgeschehen“ (Brunozzi) auch aus den klassischen daoistischen Texten herausgelesen (vgl. Jullien, 2006, und Brunozzi, 2011 sowie Kap. 4.5.2).

Das situative leibliche Antwortverhalten lässt sich auch mit Waldenfels' Begriff der Responsivität fassen (vgl. Kap. 5.2.1) sowie mit Schmitz' Konzept eines Koagierens in Einleibung (vgl. Kap. 5.2.2).

Den Frühen Schriften des Taijiquan kann entnommen werden, dass diese Art der Selbstbehaftungsfähigkeit mit einer langjährigen kultivierenden Arbeit an sich selbst verbunden wird. Erkennbar ist, dass ein bestimmter Seinszustand ausgebildet werden soll, der das situativ wirksame Verhalten ermöglicht. Im Wesentlichen lassen sich vier Ebenen der habituellen Formung erkennen:²⁷²

- a. *Körperhaltung und Stand*: Die Entwicklung einer senkrecht-aufrechten Körperhaltung im Stehen. Der Schwerkraft folgend, sollen sich in dieser Haltung alle Leibkörperteile vollständig sinkend zum Boden hin lösen. Entspannung bzw. Gelöstheit liegen hier nach in Wahrung einer Struktur, des senkrecht-aufrechten Standes, vor.²⁷³
- b. *Bewusstseinszustand*: Das Erreichen eines Zustandes der inneren Ruhe und Ich-Rücknahme.²⁷⁴ Dieser gilt als grundlegend für die Koordination und Steuerung der Bewegung und zugleich als Voraussetzung, um die leiblich spürende Wahrnehmung zu verfeinern.
- c. *Leiblich-spürende Wahrnehmungs- und Erkenntnisfähigkeit*:²⁷⁵ Die Entwicklung einer hohen Subtilität im leiblichen Spüren als aktiver bzw. rezeptiv-zulassender Form der Wahrnehmung. Die spürachtsame Wahrnehmung soll sowohl selbstbezüglich ausgebildet werden (z.B. in der Wahrnehmung der Leibesinsel des *dantian* und der Verbundenheit aller Körperteile) sowie außenbezüglich im Spüren des Gegenüber und situativer Gegebenheiten.
- d. *Wandlungs- und Einpassungsfähigkeit*: Inkorporierung von Vorstellungen altchinesischer Philosophie im Bewegungsvollzug, vor allem der Denkfigur komplementär-konträrer Polaritäten (*yin* und *yang*), die sich fortlaufend wechselseitig wandeln und einem undifferenzierten Ganzen entstammen (*dao*, *wuji* bzw. das Eine). Mit der Philosophie von *yin* und *yang* wird in den Frühen Schriften des Taijiquan die Ausbildung situativer Wandlungs- und Einpassungsfähigkeit verbunden.

Zusammenfassend lässt sich die *habituelle Leitfigur* des Taijiquan mit folgenden Attributen beschreiben: Innerlich ruhig, senkrecht gelöst und standfest, spür- und wandlungsfähig.²⁷⁶

Ein Gu Liuxin zugeordneter Text beschreibt den habituellen Charakter wie folgt:

„Man soll zentriert und gerade, ruhig und gemütlich sein. Von alleine stehen und selbstständig sein.“ (Zit. nach Landmann, 2005, S. 208).

Die Wirksamkeit des Taijiquan als Kampfkunst wird mit der Ausbildung des dargestellten Habitus begründet. Den Frühen Schriften zufolge, stellt die *spezifische Kraft jin* das Kernstück des Kultivierungsprozesses dar. *Jin* wird als andersartig im Vergleich zu gewohnten Vorstellungen von Kraft beschrieben, wird als „Kraft ohne Kraft“ dargestellt. Die Entwicklung von *jin* folgt den beschriebenen Dimensionen der (Re-)Habitualisierung nach bzw. setzt diese voraus.

²⁷² Vgl. hierzu auch bereits die Bewegungsprinzipien, Kapitel 2.2.3.

²⁷³ Vgl. zu diesem Sowohl-als-auch auch die Analyse der empirischen Ergebnisse, vor allem Kapitel 6.2.1.

²⁷⁴ Zur Ich-Rücknahme, vgl. auch Kapitel 2.2.2.

²⁷⁵ Vgl. hierzu die aktuelle westliche Reflexion eines „Wissens durch den Körper“, Kapitel 5.3.1 sowie auch archaische Erkenntnisweisen, die für die europäische Frühantike beschrieben werden, Kapitel 5.1.1.

²⁷⁶ Auch wenn diese habituellen Merkmale aus westlicher Perspektive nicht ungewöhnlich erscheinen mögen, weisen die empirischen Ergebnisse darauf hin, dass die bewusste Erfahrung und Kultivierung dieser Qualitäten von den Praktizierenden als „neu- bzw. andersartig“ im Vergleich zu vormaligen Gewohnheiten erlebt wird.

Das Erkennen von *jin* gilt als fortgeschrittene Entwicklungsstufe dieser Kampfkunst. Den Frühen Schriften zufolge, erfordert bereits das Erkennen von *jin* einen intensiven langjährigen Übungsprozess. Dieser Prozess wird in verschiedenen Texten mit einer umfassenden *Kultivierung des Selbst (xiu shen)* gleichgesetzt²⁷⁷ und die Ausbildung von *jin* als „der Weg der das Selbst kultivierenden Leibesübung“ bezeichnet.²⁷⁸

Aus dem Dargestellten werden *zwei Folgerungen* gezogen:

Erstens erscheint nachvollziehbar, dass viele Praktizierende zunächst vorrangig Effekte des Wohlbefindens und der Gesundheit mit der Praxis des Taijiquan verbinden. Mit den beschriebenen Aspekten der habituellen Formung werden vielfältige gesundheitliche Vorteile verbunden (vgl. z.B. Cheng, 2001). Taijiquan stellt durch diese Effekte zunächst eine Praxis der Lebenspflege dar – und bleibt es aus der individuellen Sicht gegebenenfalls auch, sofern *jin* und die Wirksamkeit als interaktionistische Kampfkunst nicht umfassend ausgebildet werden. Durch den beschriebenen Habitualisierungsprozess wird die Ausweitung der Gesundheitspraxis zur Kampfkunst hin möglich, nicht jedoch die gegenläufige Entwicklung.

Zweitens erscheint es aufgrund der (Re-)Habitualisierung basaler Muster von Haltung, Wahrnehmung und Verhalten indiziert, dass die Auswirkungen der Praxis über die unmittelbaren Momente des Übens hinausreichen und in der Lebenspraxis wirksam werden. Die Ausbildung einer aufrechten Körperhaltung, eines leiblichen Spürvermögens, innerer Ruhe und grundlegender Verhaltensprinzipien stellt eine Arbeit an den habituellen Basis-Sedimenten dar, die potentiell in nahezu allen Vollzügen des Lebens Wirkung entfalten kann.

Nimmt man naturwissenschaftliche Grundzüge des Sich-Bewegens als universal an, lässt sich aus dem Dargestellten erkennen, dass – ungeachtet dieser Universalität – die Bewegungspraxis des Taijiquan Aspekte fokussiert, die – in Gegenüberstellung zu westlichen Körper- und Bewegungspraktiken – potentiell *Erfahrungen des Fremden bzw. Differenzenerfahrungen* ermöglichen.²⁷⁹ Aufgrund des meditativen, leiblich-spürenden Sich-Bewegens und der Ebenen, auf denen der Kultivierungsprozess ansetzen soll, werden hier folgende Differenzpotentiale gesehen:

Erstens soll Taijiquan, den Frühen Schriften zufolge, als eine *Praxis der umfassenden Selbsterziehung* fungieren. Die Kultivierung setzt am Leib an und erreicht, den Texten zufolge, vom Leib ausgehend den ganzen Menschen. Hierdurch bleibt Taijiquan nicht auf die reine Leibeserziehung oder leibliche Bildung begrenzt; das Selbst erzieht sich *qua* Leib bzw. leiblichem Spüren. Hierin beanspruchen die Frühen Schriften eine Universalität, die sich von einer Erziehung zum Sich-Bewegen und zur Ausbildung eines motorischen Bewegungsvermögens unterscheidet.²⁸⁰

Zweitens ist die *Selbstkultivierung im leiblichen Spüren erfahrungs- und zugleich durch die Prinzipien normgeleitet*. Im Vergleich zu unbestimmten Leiberfahrungen werden diese im

²⁷⁷ Dabei nutzen vor allem Autoren aus der Yang-Tradition den Begriff der Selbstkultivierung (*xiu shen*).

²⁷⁸ Yang-Schrift „Erläuterungen zu System und Anwendung des Tai-ji“; zit. nach Landmann (2005, S. 145).

²⁷⁹ Differenz- bzw. Fremdheitserfahrungen werden in aktuellen sportpädagogischen Diskursen als Notwendigkeit gesehen, um habituelle Muster zu verunsichern und Transformationen zu initiieren. Zum Konzept der Differenzenerfahrung, vgl. Kapitel 5.4.3. Zum Konzept der Fremdheitserfahrung nach Waldenfels, vgl. Kapitel 5.2.1; zur Habitustransformation, vgl. Kapitel 5.3.

²⁸⁰ Hier mögen europäische Konzepte griechisch-antiker Gymnastik Ähnlichkeiten aufweisen. Ein Vergleich muss in dieser Arbeit ausstehend bleiben.

Taijiquan entlang der Bewegungsprinzipien ausgerichtet und in diesem Sinne erziehlich – es soll „etwas Bestimmtes“ gespürt und eingeübt werden.²⁸¹ Da es sich zugleich um Prinzipien handelt, die in den Frühen Schriften mit Korrespondenzen zu Kosmos, Natur und Gesellschaft begründet werden, ermöglichen sie eine empirische Überprüfung in der eigenen Erfahrung – und damit unter Umständen auch Erkenntnisse, die über die Bewegungspraxis hinausgehen.

Zugleich bleibt durch die Fixierung auf das leibliche Spüren die Praxis erfahrungsbasiert. Die leiblich gespürten Erfahrungen als „subjektive Tatsachen“²⁸² bilden maßgebliche Wegmarken des Übungsfortschrittes. Insbesondere im Stadium des Individualübens von Taijiquan-Formen gibt es für die Übenden kaum äußere oder objektive Merkmale, die sie über Übungsfortschritte informieren könnten. Es findet eine Form der Selbsterziehung in der „spürenden Selbstbegegnung“ statt.

Drittens verbindet sich mit der Kampfkunst des Taijiquan und der dargestellten Selbstkultivierung eine *existenzielle Dimension*. Wie in anderen Kampfkünsten und im Gegensatz zu westlichen Formen von Sport, Spiel und Bewegung, geht es im Taijiquan grundlegend nicht um die „Schaffung von willkürlichen Hindernissen, Problemen oder Konflikten, die vorwiegend mit körperlichen Mitteln gelöst werden [sollen]“ (Volkamer, 1984, S. 196). Vielmehr muss das Taijiquan in seinem Ursprung als Lösungsansatz für die Bewahrung und Behauptung der eigenen Existenz, unter Rahmenbedingungen von Kontingenz verstanden werden.²⁸³ Ausgeschlossen wird hierdurch nicht, dass das Taijiquan – damals wie heute – auch „zweckfrei“ oder sportiv-wettkampforientiert oder rein zur Pflege der Gesundheit praktiziert werden kann.

Viertens weisen die Frühen Schriften (wie auch die vorliegenden empirischen Ergebnisse) darauf hin, dass das Sich-Bewegen im Taijiquan einer bestimmten Grundlogik folgt – die sich vom Bewegen in westlichen Formen von Spiel, Sport und Bewegung unterscheiden mag.²⁸⁴ Fasst man das bislang Dargestellte zusammen, kann für den Übungsprozess des Taijiquan von der *Maxime eines „Langsamer-geerdeter-spürachtsamer“* ausgegangen werden. Dies schließt nicht aus, dass – wie in den Frühen Schriften anklingt – in der Anwendung zu Selbstverteidigungszwecken die Bewegungen auch schnell auszuführen sind.

Fünftens beinhaltet die Praxis des Taijiquan die Auseinandersetzung mit und das „Antworten auf“ eine *fremdkulturelle Philosophie*. Auf der Basis der Frühen Schriften wird ersichtlich, dass das Taijiquan in ausgeprägter Form Denkfiguren altchinesischer Philosophie und Anthropologie transportiert. Wie den Schriften zu entnehmen ist, erfolgt das „Studium“ dieser Philosophie primär über die leibliche Praxis, nicht kognitiv; die Prinzipien sollen leiblich spürend erschlossen und verinnerlicht werden. Taijiquan wird hierin zur „Philosophie in Bewegung“. Umgekehrt stellt sich die Leibesübung nicht als diätetisches Element einer Philoso-

²⁸¹ Vgl. demgegenüber Konzepte in der Sport- und Bewegungspädagogik, in denen das leibliche Spüren als solches im Vordergrund steht und nicht gezielt fokussiert wird (Kap. 5.4.2 und 5.4.3).

²⁸² Zum Begriff der subjektiven Tatsache, vgl. die Neue Phänomenologie und die Leibtheorie von Hermann Schmitz, Kapitel 3.2.3 und 5.2.2.

²⁸³ Auf diese existenzielle Dimension, mit der die Bedeutung von Taijiquan als Kampfkunst verbunden ist, weisen historisch unter anderem die Bemühungen Familientraditionen hin, die Bewegungspraxis geheim zu halten (vgl. Kap. 2.1).

²⁸⁴ Vgl. die Erörterung in Kapitel 6.4.

phie als Lebensform dar, sondern als deren Weg bzw. Grundlage. Aus der Bezugnahme auf die Philosophie soll – modern gesprochen – ein Know-how, nicht nur ein Know-that erworben werden. In Anlehnung an Meinberg lässt sich von einer „hermeneutischen Praxis“ sprechen, einer Praxis, die ein Verstehen impliziert.²⁸⁵

Die *klassische chinesische Philosophie*, auf die die Frühen Schriften und die gelebte Praxis des Taijiquan Bezug nehmen, erscheint aufgrund ihrer Fundierung im leiblichen Spüren in verschiedener Hinsicht grunddifferent zur europäischen. Wie beschrieben, gilt sie als „Gegentyp“ zur europäischen Denkweise (Schmitz, 1990, S. 22). Auch hierdurch birgt die bewegungspraktische Rezeption Potential zur Erfahrung des Fremden.

Die wesentlichen philosophisch-anthropologischen Konzepte, die sich in der Bewegungspraxis des Taijiquan wiederfinden, seien kurz zusammengefasst:

- a. *Qi als Kernkonzept*: Wie für die altchinesische Philosophie und Wissenschaft, bildet auch für das Taijiquan *qi* als Phänomen, das alle Dinge und Wandlungsprozesse „durchwest“, wesentliche Grundannahme. Inhalte und Lernprozesse des Taijiquan stehen im Zusammenhang mit der Kultivierung, das heißt der Pflege und der Leitung, von *qi*.
- b. *Spürender Leib*: *Qi* gilt als naturwissenschaftlich nicht messbar, wohl aber als spürbare Erfahrung. Hierdurch erhalten der spürende Leib sowie leiblich-spürende Formen der Wahrnehmung und Intelligenz einen hohen Stellenwert. Der spürende Leib ist unhintergehbare philosophisch-wissenschaftliche Grundannahme. Leiblich Gespürtes wird in dieser Perspektive nicht nur temporär bewusst, über „leibliche Regungen“ oder in Situationen „affektiver Betroffenheit“.²⁸⁶ Eine leiblich-spürende Wahrnehmung, als aktive bzw. rezeptiv-zulassende Wahrnehmungsform, gilt als durchgängig und grundlegend, im Taijiquan wie auch in anderen Praktiken der sogenannten Lebenspflege.
- c. *Resonanz und Verbundenheit*: Die Vorstellung, dass „in einem *qi*“ Mensch und Kosmos miteinander verbunden sind und in Resonanz zueinanderstehen, ist als allgemein-philosophische Denkfigur der chinesischen Antike ebenso grundlegend wie für die Taijiquan-Praxis. Diese Verbundenheit wurde in der Formel „Himmel, Erde, Mensch“ ausgedrückt.
Aus den Frühen Schriften wird ersichtlich, dass es eine zentrale Anforderung im Taijiquan darstellt, die innerleibliche Verbundenheit sowie die Verbundenheit im Fremd- und Weltbezug wahrzunehmen und auszubilden.
- d. *Wandlungsontologie*: Für die altchinesische Philosophie wird eine „Wandlungs- respektive Situationsontologie“ (Linck 2013, S. 87f.) als grundlegend beschrieben, die im Gegensatz zur europäischen „Substanzontologie“ (ebd.) gesehen wird. Die Vorstellung vom Wandel als Grunddimension der Wirklichkeit impliziert die Forderung, sich selbst wandlungsfähig zu halten (vgl. Jullien, 2006, S. 36f.). Der Grundgedanke ist hierbei, dass Kontingenz nicht über deren Vermeidung oder Abwehr bewältigt werden kann, sondern über eine responsive Einpassung des Selbst und des Selbstvollzugs

²⁸⁵ Meinberg (2011) verwendet im Rahmen seiner Konzeption einer leiblichen Allgemeinbildung den Begriff der praktischen Hermeneutik, vgl. hierzu Kapitel 5.4.4. Zur Bedeutung des (ethischen) Know-how in ostasiatischer Philosophie, vgl. Varela (1994).

²⁸⁶ Vgl. hierzu die Leibphilosophie von Schmitz, Kapitel 5.2.2.

in die jeweiligen situativen Gegebenheiten.²⁸⁷ Wie erläutert, beruht auch Taijiquan als Kampfkunst auf dem Gedanken, dass die eigene Position im „anhaltenden Nachfolgen“ und aus dem Impuls des Gegners heraus behauptet wird.

In aller Kürze zusammengefasst, wird Kultivierung im Taijiquan hier auf Basis der Frühen Schriften als ein komplexer und langjähriger Prozess der Selbsterziehung verstanden, der im Kern eine Arbeit an habituellen Grundmustern beinhaltet. Sowohl unter dem Aspekt der Selbstverteidigung wie auch als Gesundheitspraxis bzw. als Praxis der Lebenspflege, weist das Taijiquan als „Kunst der Selbstbewahrung“ eine existenzielle Dimension auf. Zudem transportiert das Taijiquan Paradigmen einer fremdkulturellen Philosophie, die im Prozess der Selbsterziehung leiblich verinnerlicht werden. Taijiquan lässt sich hierdurch als leibhafte philosophische Praxis verstehen (vgl. auch Linck, 2013, S. 140).

Als *Ausblick auf die empirische Analyse* wird als plausibel erachtet, dass berichtete Einzelerfahrungen, z.B. der Ausbildung innerer Ruhe, der Veränderung von Körperhaltungen, des Auflörens von Schmerz- bzw. Spannungszuständen wie auch einem nachhaltigen Spüren des Bauchraumes, mit der Einübung der dargestellten Bewegungsprozesse und -prinzipien in Verbindung stehen. Offensichtlich findet im Verlauf der Übungsbiographien eine Rehabilitierung unter fremdkulturellen Vorzeichen statt. „Wer [...] in die chinesische Kultur hineinwächst, wird sich diese Art, die Welt und sich selbst wahrzunehmen, einverleiben.“ (Linck, 2016, S. 252).

Mit Blick auf die in die Analyse einbezogenen leibphänomenologischen Ansätze (Kap. 5.2) lässt sich vorab festhalten, dass die Kultivierungspraxis im Taijiquan auf Basis der Frühen Schriften auf eine Erweiterung des spürenden Selbstbezuges hin zum Fremd- und Weltbezug abhebt. Zur Ausbildung des eigenleiblichen Spürens (z.B. des *dantian* und innerer Bewegungsverläufe) tritt im fortgeschrittenen Stadium die spürende Interaktion mit dem Gegenüber hinzu. Die (spürende) Wahrnehmung eines umfassenden Einen schreiben die Frühen Schriften ebenfalls dem (weit) fortgeschrittenen Stadium zu. Aufgrund der Relevanz beider Aspekte, des leiblichen Spürens einerseits und der Vorstellung einer übergreifenden Ordnung andererseits, in der Taijiquan-Praxis und in deren philosophisch-anthropologischen Grundlagen, erweist sich nach hier vorherrschender Ansicht eine Synthese der Positionen und Konzepte von Schmitz (Kap. 5.2.2) und Waldenfels (Kap. 5.2.1) zweckmäßig für die Analyse von Kultivierungsprozessen im Taijiquan.

In den folgenden zwei Hauptkapiteln wird zunächst das empirische Ergebnis aufgegriffen, dass die Effekte der Taijiquan-Praxis für die Befragten in der Lebenspraxis Wirkung entfalten und Taijiquan, vor allem in fortgeschrittenen Biographien, als lebensdurchdringend verstanden wird. Hieraus wurde geschlossen, dass im Taijiquan eine Form der Einübung in Lebensvollzüge stattfindet.²⁸⁸ In der hermeneutischen Arbeit gerieten hierdurch Traditionen der Selbstkultivierung bzw. Lebenskunst in China und Europa in den Blick. Diese werden im Folgenden betrachtet (Kap. 4.5 sowie 5.1.2 und 5.1.3).

²⁸⁷ Vgl. hierzu im Folgekapitel die daoistische Selbstkultivierung, Kapitel 4.5.2.

²⁸⁸ Vgl. zum lebenspraktischen Bezug des Taijiquan auch Böhme (2003, S. 372) bzw. Kapitel 5.2.3.

Im Übergang zum folgenden Kapitel sei auf einen Diskurs hingewiesen, in dem der Frage nachgegangen wird, inwiefern Taijiquan *originär* im Zusammenhang mit dem dargelegten philosophischen Gedankengut und insbesondere daoistischer Philosophie und Praktiken der Leibbemeisterung steht oder ob die Praxis und die Frühen Schriften des Taijiquan *nachträglich* mit diesen Aspekten angereichert wurden.²⁸⁹ Aufgrund des unbelegten Entstehungszusammenhanges des Taijiquan muss diese Frage offenbleiben.

Ohne auf diesen Diskurs näher eingehen zu wollen, wird hier die Ansicht vertreten, dass sich bereits in den Taijiquan-Klassikern, auf die sich auch spätere Texte aus den Frühen Schriften beziehen,²⁹⁰ vielfältige Übereinstimmungen zu altchinesischen Praktiken der Leibbemeisterung finden.²⁹¹ Letzteres vor allem in der Kultivierung von *qi* mit der spürenden Fokussierung des unteren Zinnoberfeldes (*dantian*) und in der Betonung eines gegenläufigen Bewegungsflusses entlang der vertikalen Achse des Leibkörpers.

Folgt man Cheng (2001), der *yin* und *yang* und die fünf Elemente (*wuxing*) als „Mutterleib unserer chinesischen Kultur und Philosophie“ bezeichnet (ebd., S. 22), ist davon auszugehen, dass die erläuterten philosophisch-anthropologischen Konzepte als allgemein-chinesisches Kulturgut verstanden werden müssen, aus dessen Wurzeln Taijiquan wie auch andere Praktiken der Selbstkultivierung und Lebenspflege hervorgegangen sind. Hierdurch bleibt die Bewegungstradition des Taijiquan unauflöslich mit dieser kulturellen Basis verbunden.

Da die kulturellen Konzepte, auf die die Taijiquan-Praxis und die Frühen Schriften Bezug nehmen, antiken Ursprungs sind, bleibt auch im Folgenden der Blick auf die Antike gerichtet, auf altchinesische Vorstellungen von Selbstkultivierung.

²⁸⁹ Vgl. hierzu Wagner (2014) und auch Landmann (2005, S. 27f.).

²⁹⁰ Vgl. Landmann (2005, S. 32f.).

²⁹¹ Vgl. Kapitel 4.1.5.

4.5 Altchinesische Traditionen der Selbstkultivierung

„Nachdem der Mensch gerade geboren wurde, können die Augen sehen, die Ohren hören, kann die Nase riechen und der Mund essen. Farben, Laute, Gerüche und die fünf Geschmäcker gehören zu den angeborenen Anlagen der natürlichen Sinne. Die Bewegungen von Händen und Füßen und die Fähigkeiten der vier Gliedmaßen gehören zu den angeborenen Anlagen der natürlichen Bewegung.

Auch wenn man dies bedenkt, ist es aber nicht so, dass die reifen Menschen sich zwar der Natur nach nahe stehen, sie sich aber durch ihre Angewohnheiten voneinander entfernen und so ohne Grund ihre angeborenen Anlagen verlieren?

Wenn man die angeborenen Anlagen zurückerlangen will, ist es ohne das Kämpferische nicht möglich, den Ursprung der Bewegungen zu suchen und ohne das Kulturelle ist es nicht möglich, zur Quelle des Bewussten zu gelangen.

(Yang-Schrift, Text 3: Die angeborene Art zu unterscheiden; zit. nach Bödicker, 2013, S. 78)

Der Einordnung von Taijiquan als einer Praxis zur Selbsterziehung folgend, schließt sich im Folgenden eine kursorische Betrachtung von Traditionen der Selbstkultivierung an. Selbstkultivierung soll hier mit Bezug auf Hadot (1991) als Arbeit des Selbst an sich selbst, als eine „Übung an der eigenen Person“ (ebd., S. 179) gefasst werden.²⁹² Hadot sieht in seinem Verständnis von Selbstkultivierung auf Basis der europäischen Antike weniger die moderne Auslegung einer „Kultur des eigenen Ichs“ (ebd.) im Sinne einer Ästhetisierung des Selbst oder der Lebenspraxis im Vordergrund,²⁹³ als den Aspekt der Transformation des Selbst im Rahmen einer philosophischen Lebensform. Er beschreibt diese Transformation als ein „Über-seine-eigenen-Grenzen-Hinausgehen“ im Streben nach Weisheit (ebd.). Er hebt hervor, dass das philosophische Leben das Dasein durchdringt. Es ist ein „Sichlosreißen vom Alltagsleben: Es bedeutet Umkehr, radikale Änderung der Weise, die Dinge zu sehen, des Lebensstils, des Verhaltens.“ (Ebd., S. 40). Transformation zeigt sich demnach in ihrer Verhaltenswirksamkeit, nicht allein in der Einnahme einer anderen Sicht auf sich selbst und die Welt.

Dieses Verständnis von Kultivierung als Prozess der Selbsttransformation ist auch in Originaltexten und Analysen zu den beiden großen philosophischen Schulen der chinesischen Antike zu erkennen.

Für die folgenden Erläuterungen wurden Originaltexte der chinesischen Klassiker mit Kommentierungen studiert sowie einschlägige Analysen, die sich dem Thema der Selbstkultivierung unter Berücksichtigung von Leiblichkeit und leiblicher Kultivierung widmen.²⁹⁴

²⁹² In diesem Verständnis von Selbstkultivierung bleibt die Fremderziehung durch einen Lehrer eingeschlossen, denn es bedarf eines „Zulassens“ des Schülers, den Impuls des Lehrers zur Selbsttransformation zu nutzen (vgl. Brunozzi, 2011, S. 65f.).

²⁹³ Siehe hierzu im Vergleich die moderne Auslegung von W. Schmid (1998), Kapitel 5.1.3.

²⁹⁴ Von den chinesischen Klassikern wurden herangezogen: das Yijing (in der Übersetzung und Kommentierung von Wilhelm, 2011), das Buch Zhuangzi (in den Übersetzungen und Kommentierungen von Wilhelm 2011a und Kubin 2013), das Mengzi (in den Übersetzungen und Kommentierungen von Wilhelm 2012 und Kubin 2012), das Xunzi (in der Übersetzung und Kommentierung von Kubin 2015a), das Lunyu (in der Übersetzung und Kommentierung von Kubin 2015 und Wilhelm 2007), der Laotse Urtext (in der Übersetzung und Kommentierung von Kubin 2014) sowie das Daodejing (in der Übersetzung und Kommentierung von Wilhelm 2008). Zudem wurde auf die Analysen von Brunozzi (2011), Rappe (1995, 2008, 2010), Schilling (2013) und Linck (2011) zurückgegriffen.

Zusammenfassend hat sich folgendes Bild der Selbsterziehung in den philosophischen Schulen der chinesischen Antike herausgebildet:²⁹⁵

Die beiden großen philosophischen Strömungen der chinesischen Antike, Konfuzianismus und Daoismus, lassen sich als Selbstkultivierungsschulen oder Schulen der „Selbsterziehung“ (Schilling, 2013) verstehen. Schilling (ebd.) arbeitet heraus, dass Selbsterziehung in der Antike als „programmatisch für die chinesische Philosophie“ (ebd., S. 180) zu verstehen ist.

Die klassischen daoistischen Texte des Daodejing und Zhuangzi ebenso wie die Gespräche des Konfuzius (Lunyu)²⁹⁶ und die Schriften seiner Nachfolger Mengzi und Xunzi benennen Richtungen und Elemente der Selbsterziehung und zeigen hierin normativen Gehalt.²⁹⁷ Schulübergreifend finden sich konzeptionelle Überschneidungen, die zunächst kursorisch betrachtet werden sollen.

Wie bereits im Buch der Wandlungen (Yijing), finden in konfuzianischer und daoistischer Philosophie die bereits benannten Konzepte des *dao*, der Wirkkraft *de* sowie des *wuwei*, als einem situationsangepassten (Nicht-)Handeln Erwähnung. Die Auslegungen dieser Denkfiguren variieren dabei mit den schulischen Auffassungen.

Für beide Schulen bildet das *dao* als höchste Ordnung zentralen Bezugspunkt der Selbsterziehung; es wird ein Vollzug der eigenen Person im Einklang mit dem *dao* angestrebt.²⁹⁸ Für beide Schulen impliziert das Erreichen dieses Einklangs ein *Nachfolgen*. Es gilt, den eigenen Weg in eine höhere Ordnung einzupassen. Dabei wird *dao* in konfuzianischer Perspektive als „Entfaltungsweg moralischer Ordnung“ (Rappe, 2010, S. 639) verstanden, während es in daoistischer Sicht auf einen kosmischen Wandlungsprozess verweist.

Mit dem Prinzip des Nachfolgens zeichnet sich die Daseinsbewältigung nicht durch die Beherrschung von Kontingenz aus, sondern durch ein situationsangepasstes Verhalten. Rappe (2008) zufolge, impliziert das Nachfolgen für beide Schulen zwar Selbstlosigkeit, aber keinen „blinden Gehorsam“ (ebd., S. 300). Rappe (ebd.) versteht er das Nachfolgen als „Fähigkeit, sich einer Situation so anzupassen, dass man keinen Schaden nimmt“ (ebd., S. 306) und dabei zugleich seine eigenen Vorstellungen zu wahren. Hierzu sei eine „Entschlüsselungsleistung“, ein „Verstehen der Kräfte notwendig, die in der Situation wirken.“ (Ebd.).

Folgt man den Originaltexten und Analysen, werden Ziel und Wert der Selbstkultivierung nicht im Erwerb von Wissen oder der Ausbildung von Kompetenzen gesehen, sind also nicht funktional orientiert. Zwar können die entwickelten Fähigkeiten lebenspraktisch zur Anwendung gelangen, jedoch reichen sie im Ziel der Selbstvervollkommnung darüber hinaus.

²⁹⁵ Jenseits der zusammenfassenden Betrachtungen von Brunozzi (2011), Rappe (1995, 2008, 2010), Schilling (2013) und Linck (2011) wurde eine eigene themenbezogene Auswertung der klassischen Schriften (unter Einbezug der Kommentare der Übersetzer) vorgenommen. Aufgrund des Umfangs und der Komplexität dieser Schriften, werden im Folgenden nur jeweils einzelne, exemplarische Belegstellen angeführt. Eine differenziertere Betrachtung würden den Rahmen dieser Arbeit überschreiten.

²⁹⁶ Konfuzius lebte 551-479 v. Chr. Bezüglich der Gespräche (Lunyu) weist Kubin (2015) darauf hin, dass sie aufgrund der sprachlichen Knappheit der Texte weitreichende Deutung erfordern (vgl. ebd., S. 18f.).

²⁹⁷ Hadot (1991) stellt gleichsam für die europäische Antike dar, dass die philosophischen Texte als Lehrtexte zu verstehen sind, die Anleitung für lebenspraktische Vollzüge gaben und hierdurch keine philosophischen Systeme im heutigen Sinne der Wissenschaft darstellen (vgl. ebd., S. 167f.).

²⁹⁸ Vgl. zum *dao* und zum Folgenden auch Kapitel 4.3.1.

Gleichwohl wird Selbsterziehung ursprünglich in enger Verbindung zur politischen Erziehung gesehen (vgl. Schilling, 2013, S. 154) und gilt hierdurch sowohl als Grundlage eines gelingenden Selbstvollzuges im Einklang mit dem Wirklichkeitsgeschehen (vgl. Brunozzi, 2011) wie auch als Basis des Gemeinwesens, dessen Ordnung in der Selbstkultivierung des Einzelnen angelegt ist. Dem Daodejing und dem Lunyu zufolge, legt der „Edle“ und insbesondere der Herrscher den Grundstein für sein gedeihliches Wirken in der Arbeit an sich selbst. Als idealer Herrscher gilt in beiden Schriften ein *shengren*, ein Heiliger, Berufener oder „Meister des Einklangs“ (Brunozzi, 2011, S. 186),²⁹⁹ der dank seiner Fähigkeit, Anzeichen des Wandels zu erkennen und sein (Nicht-)Handeln situativ einzupassen, in besonderem Maße zur Führung befähigt ist (vgl. Kubin, 2015, S. 215). Auch wenn die Selbstkultivierung nicht funktional auf die Lebenspraxis ausgerichtet ist, beweist sie sich in dieser, in der spontanen und stimmigen Antwort auf die situativen Gegebenheiten. Das (Nicht-)Handeln im Einklang mit den Gegebenheiten befördert rückbezüglich wiederum das *dao*, indem es konfuzianisch als moralisches Prinzip gestützt und daoistisch nicht in seinem Sosein (*ziran*) gestört wird.

Selbstkultivierung stellt sich in beiden philosophischen Schulen als selbst- und daseinsdurchdringender transformatorischer Prozess dar, in dem die jeweiligen Vorstellungen auch leibhaftig verinnerlicht werden.³⁰⁰ Basis der Selbstkultivierung bildet ein beständiges Üben, das um seiner selbst willen ausgeführt, zu einer habituellen Durchdringung führt.³⁰¹

Die Selbstkultivierungslehren nehmen auf die im Eingangszitat angesprochenen „angeborenen Anlagen“ Bezug, zu denen es sich, je nach anthropologischer Grundannahme und Zielrichtung der Selbstkultivierung, verschiedenartig zu verhalten gilt. Die Selbsttransformation impliziert in beiden Schulen Formen der Selbstbemeisterung. Selbstbemeisterung erfolgt im Konfuzianismus in der Einschränkung von Trieben und Begierden und in der Wahrung von „Maß und Mitte“ (*zhongyong*). Hierdurch soll die „moralische personale Identität“ (Rappe, 2010, S. 634; ohne Hervorhebung) ausgebildet werden.

Demgegenüber halten die Daoisten die Rückkehr zu einer Art natürlichem Urzustand als Ideal. Über eine leibhafte Form der „Selbstaufgabe“ sollen die angeborenen Anlagen wiedererlangt und in einer Rückkehr zur Wurzel³⁰² eine „vollständige[...] Verschmelzung mit dem Ganzen“ (ebd.) erreicht werden. Selbstkultivierung in diesem Sinne wird als Prozess der

²⁹⁹ Brunozzi (ebd.) nutzt die Übersetzung von *shengren* als „Meister des Einklangs“ mit Bezug auf Ansgar Gerstner. Zum daoistischen *shengren*, auf den hier Bezug genommen wird, vgl. 4.5.2.

³⁰⁰ Für die konfuzianische Lehre weist Kubin (2015) darauf hin, dass mit *xiu shen* (Selbstkultivierung) ursprünglich ein religiöser Akt der leiblichen Reinigung gemeint war (vgl. ebd., S. 216). In der Folge wurde der Begriff unterschiedlich verwendet, so dass ihn Kubin für das Lunyu mit „Läuterung, Vervollkommnung“ (ebd.) wiedergibt und mit Bezug auf Mengzi als Form der „Pflege der Person [...], um den Odem (qi) und das Herz (xin) zu stärken.“ (Kubin, 2012, S. 135). Hier werden Anklänge zur Selbstkultivierung im Sinne der Lebenspflege (*yangsheng*) erkennbar, einer Kunst des langen Lebens, die vor allem im Zhuangzi und Daodejing thematisiert wird.

³⁰¹ Vgl. hierzu die von Schilling (2013) mit Bezug auf das Lernverständnis bei Konfuzius referierte Unterscheidung von „gefülltem“ und „leerem“ Lernen, wonach das gefüllte Lernen selbstreferentiell auf sich bezogen bleibt und das leere Lernen sich auf den Erwerb bestimmter Fähigkeiten richtet (vgl. ebd., S. 160 sowie Kapitel 4.5.1).

Vgl. zu diesem Lernverständnis mit Blick auf das Taijiquan auch den Hinweis von Anders (2007), dass die „Entwicklung der Lebensenergie [...] vor allem *Hingabe* an die Sache [braucht], und kein Schielen nach Zwecken und raschen Erfolgen.“ (Ebd., S. 187; Hervorhebung i. Orig.).

³⁰² Die „Rückkehr zur Wurzel“ stellt ein zentrales daoistisches Motiv dar. Vgl. Daodejing Vers 16 sowie Kapitel 4.5.2.

Freilegung angeborener Anlagen verstanden, im Bestreben, einen All-Einheitszustand zu erfahren. Demgegenüber folgt konfuzianische Bildung der Idee einer Formung des Selbst. Konfuzianismus und Daoismus unterscheidet demnach vor allem die Frage, inwiefern der Mensch kulturell geformt oder seine natürlichen Anlagen leben, inwiefern also *qi* manipuliert oder im freien Fluss verbleiben soll – mit Auswirkungen auf den Stellenwert und die moralische Grundlegung des Gemeinwesens.

Bevor diese Unterschiede näher betrachtet werden, seien kurz zwei weitere Aspekte erwähnt, die schulübergreifend für die Selbstkultivierung benannt werden und für Belange des Taijiquan relevant erscheinen.

Mit dem Sich-Einfügen in den Ablauf der Dinge, geht für beide Schulen ein Bemühen einher, sich herauszuhalten aus dem „Streit der Welt“ (Brecht) und die Ruhe in sich selbst zu suchen. Das Daodejing und das Zhuangzi betonen die Vorzüge des Nicht-Streitens und die Nichtigkeit von Gegensätzen.³⁰³ Das Lunyu stellt das In-sich-Ruhen als Ideal heraus.³⁰⁴ „Die Gelassenheit ist eine (sic!) der großen Merkmale des chinesischen Volkscharakters“, schreibt Kubin (2015, S. 187), wobei er an anderer Stelle einschränkt, dass sie im China der Moderne nicht notwendig mehr Bestand hat (vgl. Kubin, 2012, S. 27).

Auffällig häufig werden vor allem in konfuzianischen Texten bildhafte Beschreibungen gebraucht, die sich sowohl als leibkörperliche Haltungen wie auch als innere bzw. ethische Haltungen verstehen lassen. Gelingende Selbstkultivierung kommt zum einen im Bild des „aufrechten Geraden“ zum Ausdruck. Die konfuzianische Schule nutzt hierfür das Bild des krummen Holzes, das es durch Kultivierung mit Hilfe eines geeigneten Vorbildes aufzurichten gilt. Zum anderen findet in konfuzianischen Texten häufig das Verb „stehen“ bzw. der „feste Stand“ oder „Stand im Leben“ (*li*) Verwendung.³⁰⁵ Auch das Daodejing und das Zhuangzi greifen diese Formulierung auf. In Zhuangzi, Kap. 14.6, antwortet Laotse dem Konfuzius:³⁰⁶ „Wenn Ihr, mein Herr, dafür sorgen würdet, dass das Erdreich nicht seine Schlichtheit verliert, dann könntet Ihr auch mit dem Wind dahinfahren. Ihr gewönnet Charisma und hättet einen festen Stand.“ (Zit. nach Kubin, 2013, S. 104).

Hinter diesen Bildern ist die Vorstellung zu vermuten, dass sich innere und äußere Aspekte des Habitus wechselseitig entsprechen. Auf diese Korrespondenz von Innen und Außen, die der Übersetzung von *shen* als Leib und Persönlichkeit entspräche, wurde bereits hingewiesen.³⁰⁷

³⁰³ Zur Haltung des Nicht-Streitens und der Nichtigkeit von Gegensätzen, vgl. Daodejing Verse 20, 22, 66, 73 sowie Zhuangzi Kap. 2.8 und 2.10. Ebenso Daodejing, Verse 30 und 31, zur Vermeidung bewaffneter Auseinandersetzungen.

³⁰⁴ Vgl. Lunyu Kap. 7.36, wonach der Edle durch die Einsicht in die übergreifende Ordnung des *dao* Ruhe in sich bewahrt.

³⁰⁵ Vgl. Brunozzi (2011, S. 107 und 112) sowie Kubin (2015, S. 108). *Li* (stehen) wird im Folgenden durch Tonkennzeichnung im Folgenden von den Riten (*li*) unterschieden.

³⁰⁶ Die Dialoge im Zhuangzi zwischen Laotse bzw. seinen Schülern und Konfuzius sind immer fiktiv und ironisch geprägt. Das heißt, die Position, die Konfuzius zugeschrieben wird, ist nicht unbedingt seine.

³⁰⁷ Hinweise hierzu finden sich in den empirischen Ergebnissen, vgl. hierzu Kapitel 6.2.2. Auch im europäischen Raum wird eine Spiegelung von innerer und äußerer Haltung bei Aristoteles beschrieben, vgl. Kapitel 5.3. Vgl. auch Rappe (2008, S. 328).

4.5.1 Konfuzianische Selbstkultivierung

„Wenn im Altertum jemand dem lichten Charisma auf Erden zu Glanz verhelfen wollte, dann hat er erst sein Land regierungsfähig gemacht. Um solches zu tun, hat er zuerst sein Haus in Ordnung gebracht. Wünschte er sein Haus in Ordnung zu bringen, so hat er zunächst an sich selbst gearbeitet. Wollte er an sich selber arbeiten, so hat er vorerst seinen Geist ausgerichtet. Wünschte er seinen Geist auszurichten, so hat er erst Treue geübt. Um Treue zu üben, hat er erst sein Wissen erweitert. Die Erweiterung des Wissens lag für ihn in der Akzeptanz der Dinge“
(Auszug aus: Das große Lernen, I.2; zit. nach Kubin, 2014a, S. 37).

Konfuzianische Texte betonen das Erfordernis einer lebenslangen Selbstformung des Menschen. Selbstkultivierung ist durch ein Lernen (*xue*) geprägt, das auf Mimesis und beständiger Wiederholung beruht, und hierdurch den Charakter eines selbstreferentiellen Übens erhält (vgl. Kubin 2015a, S. 36).

Ziel ist die Selbstvervollkommnung. Es handelt sich um ein „Lernen, Mensch zu sein“ (Kubin, 2015, S. 69), das sich im Erlangen charakterlich-moralischer Stärke zeigt. Maßgeblich ist die habituelle Ausbildung der Tugenden, insbesondere einer inneren Haltung der Mitmenschlichkeit (*ren*) sowie der Grundtugenden der Zuverlässigkeit, der Zurückhaltung und der Rechtlichkeit, als einer inneren Verpflichtung Anderen gegenüber (vgl. Kubin, 2015, S. 184). *De*, als Wirkkraft des *dao*, kommt im Konfuzianismus als Tugendkraft des Edlen zum Ausdruck (vgl. Rappe, 2010, S. 642).

Das Lernen wird um seiner selbst willen, aus der „Freude am Lernen“ betrieben,³⁰⁸ und stellt auch für den „Nicht-Erkannten“, ohne politisches Amt, einen beständigen Wert dar. Gleichwohl bleibt konfuzianische Selbstkultivierung auf das Gemeinwesen bezogen. Die gesellschaftliche Pflichterfüllung des Einzelnen ist zentrale Leitlinie im Konfuzianismus (vgl. Linck, 2011, S. 103), und die erworbenen Fähigkeiten finden ihren Ausdruck im politischen Handeln der Herrschenden. Aber auch im politischen Dienst bedeutet „Lernen [...] nicht die Aneignung von Wissen, sondern den Erwerb der Fähigkeit, politisch angemessen zu handeln.“ (Kubin, 2015a, S. 23).

Grundlage dieser Fähigkeit bildet das Erkennen des *dao* in seiner konfuzianischen Auslegung – ein Erkennen dessen, was „Natur und Herrschaft, den Menschen wie alle anderen Wesen ordnet und ihnen Sinn und Bedeutung verleiht“ (Schilling, 2013, S. 155). Erst im Erkennen dieser Ordnung entfaltet sich der Mensch und kann politisch moralisch Handeln bzw. Nicht-Handeln (*wuwei*). *Wuwei* wird konfuzianisch als „moralische Spontaneität“ (Rappe, 2010, S. 649) verstanden. Über eine Verinnerlichung von Prinzipien der übergreifenden Ordnung und von Tugenden wird die moralische Haltung situativ wirksam und muss nicht mehr absichtsvoll aktualisiert werden.

Für den Zugang zur Ordnung des *dao* und zum in der Tradition hinterlassenen Erbe der alten Meister³⁰⁹ gilt der Lehrer als wesentlich. Er ist das Vorbild, von dem durch Unterweisung, Beobachtung und spürendes Einfühlen gelernt werden kann. Dabei gehören seit Konfuzius

³⁰⁸ Vgl. Lunyu, Kap. 1.1.

³⁰⁹ Die konfuzianischen Texte nehmen häufig Bezug auf die legendären Könige und Kulturhelden Shun, Yao und Yu.

der Weise wie auch der Lehrer nicht mehr notwendig dem Adel an. Jeder kann ein Edler (*junzi*) werden, so wie jeder, der einzelne Vorzüge aufweist, auch situativ zum Lehrer werden kann.

Gegenstand des konfuzianischen Lernens bzw. des selbstdisziplinierenden Übens ist das Praktizieren der Riten (*li*), als in der Tradition überlieferte „Prinzipien der richtigen Lebensführung“ (Kubin, 2015, S. 72).³¹⁰ Die Riten gelangten in einem Säkularisierungsprozess aus dem Bereich des Religiösen in den Politischen.

„Dieser [Übergang] erfolgt bis zur Mitte des ersten Jahrtausends vor Christus. *Li* erweitert seine Bedeutung über den Bereich des Ritus bzw. Opferritus hinaus und wird zur Norm politisch korrekten Handelns innerhalb eines hierarchisch geordneten Systems.“ (Kubin, 2015a, S. 23).

Die Riten regulieren nicht nur den Ahnenkult und das Politische, sondern reichen in alle Lebensbereiche hinein. „Die *li* stellen [...] eine Orientierungshilfe bereit, die es jedem Einzelnen ermöglichen soll, in allen wichtigen Lebenslagen dem jeweiligen Mitmenschen angemessen zu begegnen und sich in dieser Begegnung als Mensch entfalten zu können.“ (Brunozzi, 2011, S. 78). Das Praktizieren der *li* ist für den Einzelnen grundlegend, um „Stand im Leben“ zu gewinnen (vgl. ebd., S. 77). Über eine Regulierung und Sicherheit im mitmenschlichen Umgang wirken die Riten stärkend auf das Gemeinwesen und auf die übergeordnete Ordnung des *dao*.

Brunozzi (2011, S. 80-86) hebt hervor, dass die Riten keinen abstrakten Sinngehalt und keine situationsunabhängige Verfasstheit haben, sondern nur in ihrem konkreten Vollzug, der sich an den situativen Gegebenheiten ausrichtet, wirklich werden. Der Vollzug der *li* erfolgt leibhaft, in leibhaftem Sich-Einlassen auf die Situation, wodurch sich die Ausformung des Menschen „auf der Ebene *leibhaft* durchlebter Beziehungen“ (ebd., S. 88; Hervorhebung i. Orig.) vollzieht.

Im Folgenden werden einzelne Aspekte der Selbstkultivierung bei Konfuzius sowie seinen Nachfolgern Xunzi und Mengzi betrachtet.

³¹⁰ Kubin zitiert mit Bezug auf Wilhelm o.O.

4.5.1.1 Spezifische Aspekte der Selbstkultivierung im Lunyu

Kapitel 2.4 Lunyu legt dar, dass die persönliche Entwicklung aus Sicht von Konfuzius ein lebenslanger Prozess ist.

„Der Meister sprach: „Als ich im fünfzehnten Lebensjahr war, galt mein Wille dem Studium. im dreißigsten Lebensjahr hatte ich mich gefunden.³¹¹ Mit dem vierzigsten Lebensjahr ließ ich mich nicht mehr durch die Welt der Erscheinungen verwirren. Im fünfzigsten Lebensjahr erkannte ich den Auftrag des Himmels. Mit dem sechzigsten Lebensjahr vermochte ich zuzuhören. Seit meinem siebzigsten Jahr schließlich begehrt das Herz nun nichts mehr, was die Grenzen übersteigt.“

(Zit. nach Kubin, 2015, S. 86).

Brunozzi (2011, S. 110-118) beschreibt diesen Prozess als eine Selbstverfeinerung, die alle Bereiche des Lebens durchdringt. Sie erfolgt dadurch, dass die Interaktion mit den jeweiligen Lebensumfeldern in beständiger Selbstbeobachtung und Selbstkorrektur verfeinert wird, wodurch Selbstkultivierung als eine Selbstläuterung von Makeln erscheint (vgl. Schilling, 2013, S. 166).³¹² Erst am Ende dieses langjährigen Entwicklungsprozesses entsteht eine Form des inneren Einklangs sowie des Einklangs zwischen Selbst und Lebensumständen. Erst dann wird der „unverzerrte Selbstvollzug“ (Brunozzi, 2011, S. 103) möglich.

„Mit den Worten Zhu Xis [...] ausgedrückt, vollzieht sich die Lebensentfaltung dann am vorzüglichsten, wenn man sich aus der eigenen Mitte (*zhong* [...]) heraus und ohne zwanghafte Anstrengung [...], also ganz bei sich bleibend [...], überall wirksam einbringen kann.“ (Ebd.).

Selbsterziehung im Lunyu impliziert ein hohes Maß an Pietät, gegenüber den Ahnen als Vertretern der Tradition, den Eltern sowie dem Fürsten und der sozialen Ordnung. Mit *zheng-ming*, der Richtigstellung der Namen, wird gefordert, dass jeder im vorherrschenden Ständewesen an dem ihm zugedachten Platz seiner sozialen Rolle nachkommt.³¹³ Erst die respektweisende Einpassung des Einzelnen befördert die Tugenden, die soziale Stabilität und das *dao*, wie Lunyu Kap. 1.2 beispielhaft darstellt:

„Meister You sagte: „Jemand, der als Mensch voller Pietät und Gehorsam gegenüber den Eltern ist, wird kaum gegen die Oberen aufbegehren. Und wer es nicht liebt, gegen die Oberen aufzubegehren, wird niemals Unruhe stiften.

Dem Edlen geht es um die Wurzel. Steht die Wurzel, so wächst das Tao. Pietät und Gehorsam machen die Wurzel der Mitmenschlichkeit aus, nicht wahr?“ (Zit. nach Kubin, 2015, S. 134).

Neben der sozialen Einpassung gilt es, die eigenen Triebe und Begierden zu kontrollieren und im Lebenswandel „Maß und Mitte“ (*zhongyong*) zu finden.³¹⁴

Um zusammenzufassen: Selbstkultivierung auf Basis des Lunyu fordert ein hohes Maß an Selbstkontrolle und Anpassung an die gesellschaftlichen Anforderungen. Es gilt, „sich im Dienst am anderen selber zu finden“ (Kubin, 2015, S. 113). Diese Selbst-Rücknahme soll nicht nur als Quelle charakterlichen Wachstums, sondern auch der persönlichen Zufriedenheit

³¹¹ Wilhelm (2007) überträgt hier *li* mit dem Verb stehen: „mit dreißig stand ich fest“ (ebd., S. 76).

³¹² Ähnlichkeiten weist hierzu die antike europäische Tradition der Lebenskunst auf, für die ebenfalls die beständige Selbstprüfung als ein zentrales Element gilt, vgl. Kapitel 5.1.2.

³¹³ Kubin weist auf die politischen Umbrüche zur Zeit des Konfuzius hin, vor deren Hintergrund die Rückkehr zur vormaligen Ordnung erstrebenswert erschienen sein mag (vgl. Kubin, 2015, S. 15f.).

³¹⁴ Vgl. zur Vertiefung Schilling (2013, S. 161f.).

erkannt werden.³¹⁵ Nach Vorstellung des Konfuzius, erhebt sich der Mensch mit der Entwicklung charakterlich-moralischer Festigkeit über seine natürlichen Anlagen.³¹⁶ Hierdurch geht mit Verzicht und Anpassung keine devote Haltung einher, sondern diese implizieren Geradheit (*zhi*) und eine bewusste Lebensführung (vgl. Kubin, 2015, S. 97).

Das Nähren des Lebens über eine Kultivierung von *qi* erfährt im Lunyu wenig Bedeutung. Gleichwohl bleibt die Praxis des Lernens bei Konfuzius leibhaft, wie Brunozzi (2011) herausarbeitet.³¹⁷ Die Riten existieren nur in ihren praktischen leibhaften Vollzügen (vgl. ebd., S. 80-86). Die Einpassung in die Situation als Form der moralischen Angemessenheit erfolgt über die Gestaltung von Gesten wie den Blick, das Sich-Erheben oder das Gehtempo (vgl. ebd., S. 86-89). Auch ein „spürendes Einfühlen“ in die jeweilige Situation gilt als grundlegend (vgl. ebd., S. 100-103).

Im Lunyu wirkt der Lehrer allein durch sein Vorbild auf die Schüler. Durch seine Geradheit (*zhi*) wird er befähigt gesehen, diejenigen, die krumm (*wang*) sind, allein durch sein gutes Beispiel aufzurichten (vgl. Kubin, 2015, S. 65-68). Hinsichtlich der Einschätzung, inwiefern der Mensch geformt werden muss, unterscheiden sich die Positionen der Konfuzius-Nachfolger Mengzi und Xunzi.

4.5.1.2 Selbstkultivierung im Xunzi und Mengzi

Auch für Mengzi³¹⁸ und Xunzi³¹⁹ gilt Selbsterziehung als lebenslanger Weg, der auf der Entwicklung der Tugenden beruht. Selbstkultivierung steht im Dienste der Gesellschaft, in der jedem ein fester Platz zukommt. Im Praktizieren der Riten liegt der Weg zur Ausformung der Tugenden und zur ständigen Verfeinerung seiner selbst.

Jenseits dieser Überstimmungen heben sich die Positionen von Mengzi und Xunzi vor allem in ihrem Menschenbild voneinander ab. Hiermit verbunden, zeigt sich ein unterschiedliches Erfordernis, Mensch und Gesellschaft zu formen.

Die Sicht des Menschen im *Xunzi* ist negativ.³²⁰ Der Mensch³²¹ gilt vom Wesen her als „böse“, als ein Mängelwesen, das aus Begierden besteht und zu deren Befriedigung in Konkur-

³¹⁵ Vgl. zur Vertiefung Schilling (2013, S. 162f.) sowie Lunyu 1.1 und 4.2.

³¹⁶ Die im Eingang des Kapitel 4.5 zitierte Yang-Schrift nimmt im zweiten Absatz Bezug auf Lunyu 17.2: „Der Meister sagte: ‚In ihrem Wesen haben die Menschen viel Nähe zueinander, durch die tägliche Übung aber werden sie einander fern.‘“ (Zit. nach Kubin, 2015, S. 137). In konfuzianischer Vorstellung bedarf es der täglichen Übung, um etwas aus den natürlichen Anlagen zu machen (vgl. ebd., S. 137f.).

³¹⁷ Vgl. auch Kubin (2015), der verschiedentlich auf die metaphorisch-leibhafte Sprache in den Lunyu hinweist, indem etwa „wer“ mit „jemandes Leib“ ausgedrückt wird (vgl. ebd., S. 152f.) und das Schriftzeichen *zhi* (= gerade, aufrecht) in verschiedener Bedeutung Verwendung findet (vgl. ebd., S. 97).

³¹⁸ Kubin (2012) ordnet Mengzi (372 – 289 v. Chr.) als Konfuzius-Schüler im dritten Glied ein (vgl. ebd., S. 12). Sein Werk, an dem mutmaßlich auch seine Schüler mitarbeiteten, gilt als einer der am besten überlieferten Texte der chinesischen Antike (vgl. ebd., S. 15).

³¹⁹ Von den Lebensdaten des Xunzi gilt nur das Todesjahr mit 238 v. Chr. als gesichert. Auch beim Buch Xunzi wird von einer Mehrfach-Autorenschaft ausgegangen. Mit der Verfechtung eines strengen Strafrechts bot das Xunzi Nährboden für die Legisten. Kubin (2015a) zufolge, ist der Text erst spät, im 18. Jahrhundert, rezipiert worden und bot in der Folge für die Kulturrevolution (1966-1976) eine geeignete theoretische Grundlage (vgl. ebd., S. 12f.).

³²⁰ Vgl. hierzu und im Folgenden vor allem Kubin (2015a).

renz zu anderen tritt. Da er hierdurch die Gemeinschaft gefährdet, bedarf er der Zähmung – mit Hilfe einer klar gegliederten Ständeordnung, der Riten für die Elite und der Strafgesetzgebung für die weniger Privilegierten. In Xunzi, Kap. 19.1 heißt es:

„Die früheren Könige haben Chaos gehasst, darum haben sie die Riten eingeführt und die Rechtlichkeit, um auf diese Weise die Menschen in Stände einteilen und ihre Begierden pflügen zu können.“ (Zit. nach Kubin, 2015a, S. 121).

Selbstkultivierung aus Sicht des Xunzi zielt auf die Selbstbeherrschung, die Überwindung der Triebe. Der Mensch bedarf von Geburt an der kulturellen Formung, um zum Edelmann (*junzi*) zu werden. Im Bild des krummen Holzes, das handwerklich bearbeitet wird, wird ersichtlich, dass für die Erziehung seiner selbst das eigene Tun nicht als hinreichend gilt, sondern es der Fremderziehung durch den Lehrer bedarf. Dieser interveniert „technisch“ und nicht allein durch sein Vorbild, wie in den Lunyu dargestellt.

„Will man gekrümmtes Holz aufrichten, so hat man sich eines Gerätes aus Bambus zu bedienen, welches zu einer richtigen Form verhilft. Durch Erhitzen richtet man das Krumme auf. Eisen, das stumpf ist, schleift man durch eine Schleifvorrichtung. Ähnlich ist es mit dem (edlen) Mann, der auf Grund seiner bösen Natur notwendigerweise der Unterweisung durch einen Lehrer bedarf, um auf den rechten Weg zu gelangen, und ebenso der guten Sitten (*liyi*) bedarf, um sich schließlich in den Griff zu bekommen.“ (Xunzi Kap. 23.3, zit. nach Kubin, 2015a, S. 134).

Das Xunzi spricht auch Praktiken der Selbstkultivierung an, die daoistische Züge tragen. So gehört zur Selbsterziehung im Xunzi auch das Nähren des Lebens (*yangsheng*) durch die Kultivierung von *qi* (vgl. Kubin, 2015a, S. 70). Im Unterschied zur daoistischen Lehre, wird das Nähren des Lebens jedoch nicht nur um seiner selbst willen betrieben, sondern auch zur Förderung der eigenen Position in der Gesellschaft.

„Wer das Gute hegt, seinen Odem ordnet und so sein Leben nährt [*yangsheng*], der wird sich nach seinem Tod einen Namen wie Methusalem gemacht haben. Wer auf sich hält [...] und sich stärkt, dessen Ruhm wird dem eines Yao oder Yu gleichkommen. All dies ist dazu angetan, in der Gesellschaft einen Platz zu finden, und es ist überdies von Vorteil, wenn man sich in Nöten befindet. So eben ist es wahrlich um den Ritus bestellt.“

(Xunzi Kap. 2.2, zit. nach Kubin, 2015a, S. 69; Hinzufügung F.B.).³²²

Auch die kosmologische Ordnung ist aus Sicht des Xunzi nicht in ihrem Sosein (*ziran*) zu belassen ist, sondern bedarf der ordnenden Eingriffnahme. Hierdurch kommt im Xunzi, im Unterschied zu anderen klassischen Werken der chinesischen Antike, eine Tendenz zur Weltbemächtigung zum Ausdruck. Dem Menschen kommt im Kosmos von Himmel und Erde eine eigene gestaltende Kompetenz und hierdurch Gleichrangigkeit zu. „Seine Gabe, sich und der Welt eine Ordnung zu geben, bestimmt ihn zum gleichberechtigten Partner von Himmel und Erde.“ (Kubin, 2015a, S. 20). Xunzi, Kap. 9.18, legt dar:

„Aller Anfang trägt ein Ende in sich, und alles Ende hat einen Beginn. Es ist wie bei einem Kreis, der keine Unterbrechung kennt. Ohne ein solches Prinzip würde das Erdreich zugrunde gehen. Himmel und Erde sind der Beginn des Lebens. Ritus sowie Rechtlichkeit sind der Anfang der Herrschaft. Der Edelmann steht am Beginn von Ritus und Rechtlichkeit. [...] So sind es Himmel und Erde, welche den

³²¹ Kubin (2015a) übersetzt *ren* (Mensch) im Xunzi häufig mit „Mann“, wobei er hier vom Mann in gehobener Stellung spricht, da andere soziale Gruppen nicht im gleichen Maße an Bildung partizipierten (vgl. ebd., S. 135).

³²² Zu den legendären Königen Yao und Yu, vgl. Kapitel 4.5.1.

Edlen zeugen, der Edle wiederum ordnet Himmel sowie Erde. Als dritte Kraft ist er Herr aller Erscheinungen, ist er Vater und Mutter der Menschen.“

(Zit. nach Kubin, 2015a, S. 101f.).

Zusammenfassend spricht Rappe (2010) davon, dass sich in der Selbstkultivierung des Xunzi eine „eher technisch-mechanische Form der Habitualisierung“ (ebd., S. 651) ausdrückt, im „Einüben von vorgegebenen Denk- und Handlungsmustern“ (ebd.).

Linck (2011) arbeitet heraus, dass bei Xunzi das Herz (*xin*) die Stellung des „Fürsten“ innehat, dem selbstbemächtigend die Aufgabe der Selbsterziehung zukommt (vgl. ebd., S. 106). Das hohe Maß an Selbstkontrolle, das in der Position des Xunzi zum Ausdruck kommt, fordert ein machtvolles Herz (vgl. ebd., S. 103).

Auch bei *Mengzi* ist das Herz Instanz der Selbstkontrolle, jedoch verfügt der Mensch von Natur aus über ein „gutes Herz“ (*benxin*) oder ein „mitleidvolles Herz“. Das Herz nach *Mengzi* kennt vier grundlegende Prinzipien, die lediglich zur Entfaltung gebracht werden müssen: Mitmenschlichkeit, Rechtlichkeit, Höflichkeit und Weisheit (vgl. Kubin, 2012, S. 34). Die Entfaltung des guten Herzens bildet aus Sicht des *Mengzi* die Grundlage eines gedeihlichen Gemeinwesens, wobei, wie auch im *Daodejing* und *Lunyu*, eine gelingende Herrschaft im Großen auf das wohlwollende Handeln im kleinen Kreis der Familie zurückgeführt wird:

„Wenn ich meine Alten daheim so behandle, wie es ihrem Alter entspricht, und dabei auch die alten Leute von anderen mit einbeziehe, und wenn ich die jungen Leute daheim so behandle, wie es der Jugend gebührt, und dabei auch die jungen Leute anderer Familien mit einbeziehe, dann kann ich das Weltreich auf meiner Hand kreisen lassen. [...] Mit anderen Worten: Es gibt nichts Besseres, als wenn unser Herz auch den Mitmenschen gilt.“

(*Mengzi* I.A.7, zit. nach Kubin, 2012, S. 108).

Mit der Vorstellung, dass die Anlagen des Menschen von Natur aus gut sind, verändert sich die Form der Selbstkultivierung. Nicht der Erwerb von Fähigkeiten zur Selbstkontrolle ist maßgeblich, sondern eine Kultivierung, die die vorhandenen Anlagen ihrem Gebrauch zuführt (vgl. Schilling, 2013, S. 171-174).

Der Gebrauch der guten Anlagen liegt nach *Mengzi* in der eigenen Verantwortung. So soll das „Düngen des Herzens“ (*fei-xin*)³²³ dazu dienen, das eigene moralische Vermögen zu entfalten. Das „Düngen“ beruht auf dem Ergründen des Herzens und ermöglicht, sein Herz zu bewahren bzw. ein „stetes Herz“ zu entwickeln.³²⁴

„Wer sein Herz ergründet, der kennt seine menschliche Natur; wer seine menschliche Natur kennt, der kennt den Himmel [...]. Wer sein Herz bewahrt und seine menschliche Natur nährt, dient dem Himmel“ (*Mengzi* VII.A.1, zit. nach Linck, 2011, S. 104; Auslassung G.L.).

Mit der Pflege und Entfaltung der eigenen Anlagen finden sich im *Mengzi* Motive der Lebenspflege, in der Kultivierung von *qi* bzw. im Nähren des Lebens (*yangsheng*).³²⁵ In Übereinstimmung mit der konfuzianischen Philosophie bleiben diese auf das Gemeinwesen bezo-

³²³ Der Ausdruck „Düngen des Herzens“ verdeutlicht bereits sprachlich Unterschiede zur daoistischen Position, die vom „Leeren des Herzens“ spricht, sowie gegenüber der Kontrolle der eigenen Natur durch das Herz bei Xunzi (vgl. Linck, 2011, S. 104).

³²⁴ Zur Kultivierung des Herzens, vgl. Kapitel 4.1.4 und 4.1.5.

³²⁵ Das Nähren des Lebens (*yangsheng*) ist Kernelement der daoistischen Schule; vgl. hierzu Kapitel 4.1.1.

gen. Mengzi, Buch 1 A.3, benennt Vorzüge, die für das Gemeinwesen aus einer Lebenspflege im Einklang mit dem *dao* entstehen:

„Wenn nicht gegen die drei Jahreszeiten in der Landwirtschaft verstoßen wird, gibt es Getreide in Hülle und Fülle; wenn dichte Netze nicht in tiefe Teiche gelangen, gibt es Fische und Schildkröten in Hülle und Fülle; wenn Äxte und Beile nur zur angemessenen Jahreszeit Verwendung in Berg und Wald finden, dann wird es Baumstämme und Holz in Hülle und Fülle geben. [...] Wer die Lebenden ernähren und die Toten bestatten kann, kennt keinen Mangel. Die Sorge dafür ist nichts anderes als der Beginn des Königswegs.“

(Zit. nach Kubin, 2012, S. 91).

Im Vergleich zu daoistischen Ansätzen, ist *qi* jedoch nicht seinem Sosein zu überlassen, sondern in Pflichtübung beständig vom Menschen zu pflegen. Mengzi, Buch 2 A.2, beschreibt:

„Was man unter Lebenskraft versteht, ist verbunden mit der Pflicht und mit dem Sinn des Lebens. Ohne diese beiden muss sie verkümmern. Sie ist etwas, das durch dauernde Pflichtübung erzeugt wird, nicht etwas, das man durch eine einzelne Pflichthandlung an sich reißen könnte.“

(Zit. nach Wilhelm, 2012, S. 66).

Im Fortlauf des Textes wird jedoch deutlich, dass die Lebenskraft nicht als Produkt des menschlichen Willens verstanden wird, sondern sie nur fördernd flankiert werden kann:

„Sicherlich bedarf es – zur Pflege der Lebenskraft – der Arbeit, aber man soll dabei nicht nach dem Erfolg schielen. Das Gemüt soll das Ziel nicht vergessen, aber dem Wachstum nicht künstlich nachhelfen wollen.“ (Ebd.).

Der konfuzianischen Lehre entsprechend, wird auch im Mengzi eine Selbstrücknahme zugunsten eines Nachfolgens und Sich-Einordnens in die Gemeinschaft als Quelle der Freude beschrieben (vgl. Kubin, 2012, S. 60). Im Idealfall folgt auch der Herrscher seinen Untertanen nach, zum Gewinn für ihn selbst.

„Daher setzte er [der große Urkaiser Shun] sich hintan und folgte den anderen. So empfand er seine Freude in dem, was andere als gut ansahen. Von dem Moment an, da er selber das Feld bestellte, Tonwaren machte und Fische fing, bis hin zu seinem Herrschaftsantritt hat er sich an anderen ein Beispiel genommen. Wer sich von anderen sagen lässt, was das Gute ist, der betreibt zusammen mit den anderen das Gute.“

(Mengzi II.A.8, zit. nach Kubin, 2012, S. 97).

Zusammenfassend kann die Gesellschaftsorientierung als charakteristisch für die konfuzianischen Positionen gelten. Selbstrücknahme in konfuzianischer Perspektive zeigt sich als Form der Selbstlosigkeit im Umgang mit den Anforderungen durch die Gemeinschaft. Die Selbstlosigkeit impliziert jedoch kein Aufgeben der personalen Identität, da diese als Voraussetzung gilt, um *wuwei* zu praktizieren. *Wuwei* wird für die konfuzianische Schule als moralische Spontaneität im Einklang mit den situativen Gegebenheiten verstanden (vgl. Rappe, 2010, S. 649).

4.5.2 Daoistische Selbstkultivierung

a. Das Verhältnis zur Wirklichkeit

Im Vergleich zu konfuzianischen Kultivierungsvorstellungen, die eine Verbindung von Natur und Kultur, von „Wesen und Form“ (Kubin, 2015, S. 196) anstreben, wird im Daodejing und Zhuangzi als klassischen Texten des philosophischen Daoismus³²⁶ die Rückkehr des Menschen zu einer Art naturgegebenem Urzustand als Ideal erkenntlich, einem Zustand der Unverbildetheit, in dem das undifferenzierte Sein erfahren wird.³²⁷

Veranschaulichung findet dieser Zustand, respektive der daoistische *shengren*, im Gleichnis des neu geborenen Kindes oder des unbehauenen Klotzes.³²⁸ Beide sind in ihrer natürlichen Belassenheit offen für jegliche Möglichkeit der weiteren Entwicklung. Sie sind bislang der Festlegung, der Bindung an eine bestimmte Form entzogen. In sich ruhend und unzugänglich sind sie äußeren Einflüssen gegenüber geschützt und bewahren hierdurch ihre natürliche Wirkkraft (*de*), die aus dem himmlischen *dao* als großem Prozess der Dinge entstammt. Daodejing, Vers 55 hierzu:

„Wer festhält des LEBENS Völligkeit,
der gleicht einem neugeborenen Kindlein:
Giftige Schlangen stechen es nicht.
Reißende Tiere packen es nicht.
Raubvögel stoßen nicht nach ihm.
Seine Knochen sind schwach, seine Sehnen weich,
und doch kann es fest zugreifen.
Es weiß noch nichts von Mann und Weib,
und doch regt sich sein Blut,
weil es des Samens Fülle hat.
Es kann den ganzen Tag schreien,
und doch wird seine Stimme nicht heiser,
weil es des Friedens Fülle hat. [...]
(Zit. nach Wilhelm, 2008, S. 66; Hervorhebung R.W.).

Mit dem Ziel, die natürliche Wirkkraft zu bewahren, wird Selbstkultivierung in daoistischer Tradition als Nähren des Lebens (*yangsheng*) oder als „Kunst der Lebensbewahrung“ (Kubin, 2013, S. 133) benannt. Es gilt, das eigene Lebenspotential zu wahren und zu entfalten und so seine Lebensspanne unbeschadet zu vollenden. Der Vollzug seiner selbst im langen Leben ist

³²⁶ In dieser Arbeit wird ausschließlich Bezug auf den philosophischen Daoismus der vorchristlichen Jahrhunderte genommen, der vom sogenannten religiösen Daoismus nach Ende der Han-Dynastie (206 v.Chr. bis 220 n.Chr.) unterschieden wird (vgl. vertiefend Linck, 2011, S. 282-288).

³²⁷ Zu *dao*, *wuji* und dem Einen, als Zuständen undifferenzierten Seins, vgl. Kap. 4.3.1.

³²⁸ Der unbehauene Klotz ist im Zhuangzi Kap. 7.7 im Gleichnis des Hundun beschrieben, einem Urwesen, dessen Körper über keine Sinnesöffnungen verfügt. Hundun, Wilhelm (2011a) überträgt ihn als „Unbewussten“ (ebd., S. 109f.), stirbt, nachdem seine Gefährten ihm Körperöffnungen bohren, weil er nun nicht mehr abgeschlossen gegenüber äußeren Einflüssen im Ungeschiedenen weilt. Hundun veranschaulicht, ebenso wie das neugeborene Kind, die leibliche Grundlage dieses Zustandes absichts- und gedankenloser Selbstvergessenheit (vgl. Linck 2011, S. 242). Daoistische Lebenspflege wird auch als „Kunst des Hundun“ übertragen (vgl. Kubin, 2013, S. 146).

Zur Pflege der Abgeschlossenheit gegenüber Außeneinflüssen, vgl. auch Daodejing, Vers 56.

die Aufgabe, und zugleich ist das lange Leben das Indiz, dass die eigene Lebenskraft ohne Schaden bewahrt wird.³²⁹

Grundlage und zentrales Element daoistischer Praxis war die Naturbeobachtung. Hierbei handelte es sich weniger um das Studium einer physikalisch abstrahierten „Natur an sich“, sondern um die Wahrnehmung kosmischer Wandlungsprozesse über leiblich spürbare Resonanzen.³³⁰

Getragen von diesen Erkenntnissen, weiß der daoistische *shengren* um die Beschränktheit und Relativität der eigenen Existenz in den kosmischen Zusammenhängen. Er sieht im *dao*, als „Entfaltungsbewegung“ eines natürlichen Schöpfungs- und Wandlungsprozesses (vgl. Rappe, 2010, S. 639), den Vollzug seiner selbst aufgehoben und sucht sein eigenes „kleines *dao*“ im himmlischen *dao* als umfassendem Prozess. Es gilt, den eigenen *qi*-Fluss an den kosmischen *qi*-Fluss anzuschließen.³³¹

Der Wandel des Wirklichkeitsgeschehens vollzieht sich nach dieser Vorstellung von selbst (*ziran*) und wird als Grunddimension der Wirklichkeit betrachtet (vgl. Brunozi, 2011, S. 170). Er wird als zirkuläre Bewegung beschrieben, die fortlaufenden Gestaltwandel impliziert (vgl. ebd., S. 172-176). Für den Menschen gilt es, sich dem Wandel zu überlassen, als Selbst mit der Welt der Erscheinungen zu wandeln. Brunozi bezeichnet diese Form des Selbstvollzugs als „Selbstfortführung [...] als ein Fortführen der eigenen Lebensbewegung im Verein mit anderem“ (ebd., S. 186; ohne Hervorhebung). Auch der Tod bildet hierbei lediglich eine Form der Verwandlung, wie Zhuangzi Kap. 15 beschreibt. Hier heißt es vom *shengren*: „Sein Sterben ist Wandel der körperlichen Form. [...] Sein Leben ist wie Schwimmen, sein Sterben ist wie Ausruhen.“ (Zit. nach Wilhelm, 2011a, S. 180).

Das Verhalten des *shengren* ist durch die Haltung des *wuwei* gekennzeichnet. Im daoistischen Sinne meint dies, den natürlichen Lauf der Dinge zu erhalten. *Wuwei* besteht demnach weniger in einem gestaltenden Handeln, als in einem Geschehen-Lassen bzw. Nicht-Eingreifen in den Lauf der Dinge (vgl. Kubin, 2014, S. 108). Das Nicht-Eingreifen „verhilft den Dingen zu ihrem Sosein (*ziran* [...]), zu ihrer Natur“ (ebd.) und befördert hierdurch die Wirkkraft *de* des daoistischen *shengren*.³³²

Rappe (2010) weist auf den aktiven Gehalt des daoistischen *wuwei* hin, das in Anpassung an die Situation auch ein spontanes Handeln umfassen kann, also nicht notwendig ein „Nicht-Handeln“ impliziert (vgl. ebd., S. 646f.).

Während das Zhuangzi die Kultivierung der natürlichen Grundausstattung betont,³³³ wird das Daodejing auch als „Fürstenspiegel“ beschrieben (Kubin, 2014, S. 17). Hier findet sich das

³²⁹ Jullien (2006) weist darauf hin, dass die Kunst des langen Lebens nicht mit einem Festhalten des Lebens zu verwechseln ist. Vielmehr erhält sich das Leben, indem man sich der zwanghaften Sorge um sein Leben entledigt (vgl. ebd., S. 46). Vgl. hierzu auch Daodejing, Vers 38.

³³⁰ Vgl. hierzu auch Kapitel 4.1.2.

³³¹ Zur Veranschaulichung, vgl. die Übersetzung und Kommentierung von Zhuangzi, Kap. 17.1 durch Kubin (2013, S. 35-37).

³³² Rappe (2010) bezeichnet die Wirkkraft *de* im Daoismus als „Gestaltkraft“ (ebd., S. 642) im Unterschied zur konfuzianischen Tugendkraft.

³³³ Häufig wiederkehrende Themen im Zhuangzi beschreibt Schilling (2013) zusammenfassend als biologistisch (vgl. ebd., S. 178), indem von der Wahrung des naturgemäßen Lebensraumes, der Nahrungsaufnahme, vom Ruhen und Sich-Bewegen die Rede ist.

Prinzip des *wuwei* auf den Herrschenden übertragen, idealerweise seinerseits ein *shengren*. Dieser nimmt sich selbst zurück und wirkt zurückhaltend im Hintergrund. Er handelt ausgleichend, um den großen Ablauf zu befördern, ohne in ihn einzugreifen.

„Der Heilige begehrt, was niemand begehrt,
er schätzt kein seltenes Gut,
er lehrt, was niemand lehrt,
er korrigiert, wo andere fehlen.
Daher verhilft der Heilige der Welt der Erscheinungen zu ihrem Sein,
ohne einzugreifen.“

(Laotse Urtext Vers 1.6,³³⁴ zit. nach Kubin, 2014, S. 38).

Kann sich die Wirkkraft des *dao* ungehindert entfalten, ist in daoistischer Sicht für das Gemeinwesen gesorgt. Eine Regierung auf Basis des *dao* läuft nach dieser Vorstellung „von alleine“ (Kubin, 2014, S. 100). In Daodejing, Vers 57, heißt es hierzu:

„Ich handle nicht, und das Volk wandelt sich von selbst.
Ich liebe die Stille, und das Volk wird von selber recht.
Ich habe keine Geschäfte, und das Volk wird von selber reich.
Ich habe keine Begierden, und das Volk wird von selber einfach.“

(Zit. nach Wilhelm, 2008, S. 68).

Erforderliche Korrekturen sind im Voraus vorzunehmen. Hierfür gilt es das Unscheinbare, noch nicht Gegenwärtige wahrzunehmen, so dass eine hohe Subtilität in der Wahrnehmung gefordert ist.

„Was noch winzig ist, kann man leicht zerstreuen.
Man muss wirken auf das, was noch nicht da ist.
Man muss ordnen, was noch nicht in Verwirrung ist.“

(Daodejing Vers 64, zit. nach Wilhelm, 2008, S. 75).

b. Leibhafte Kultivierung und Daseinsbewältigung

In Abgrenzung zu konfuzianischen Auffassungen, sehen die daoistischen Texte die kulturelle Formung des Menschen als schädigend für das *dao* und das Selbst. Riten und Tugenden sind Entwürfe der Zivilisation. Sie gelten als menschliche Eingriffe, die die natürliche Ordnung nicht befördern, sondern verwirren.

„Daher heißt es: ‚Als das Tao verloren ging, kam die Wirkkraft, als die Wirkkraft verloren ging, war da die Mitmenschlichkeit, als es mit der Mitmenschlichkeit vorbei war, herrschte die Rechtlichkeit, als die Rechtlichkeit verlorenging, kamen die Riten auf. Mit den Riten aber begann das Tao, zur Form zu werden, und so entstand Unordnung.‘“

(Zhuangzi Kap. 22.1, zit. nach Kubin, 2013, S. 64).

Die konfuzianische Form des nachahmenden Lernens (*xue*) und eine Akkumulation von Wissen sollen vermieden werden. Wissen manifestiert sich im äußeren Handeln und Gestalten und bringt so die Welt in Verwirrung (vgl. Kubin, 2013, S. 80).

³³⁴ Entspricht Daodejing, Vers 64, des *textus receptus*.

Prozesse der Zivilisation gelten nicht nur als Hemmnis für die immanente Prozesshaftigkeit des *dao*, sondern gefährden die menschliche Lebenskraft, die es zu bewahren gilt. Zhuangzi, Kap. 3.1, beschreibt dies für den Erwerb von Wissen:

„Unser Leben hat seine Grenzen, unser Wissen aber kennt keine Grenzen. Mit dem, was Grenzen hat, etwas zu suchen, das keine Grenzen kennt, bringt einen in Gefahr. Wer dennoch so nach dem Wissen strebt, läuft allerhöchste Gefahr. [...] Man mache den rechten Weg zu seiner Regel, dann kann man den Leib bewahren, dann kann man seine Natur vollenden, dann kann man seinen Geist nähren und seine Jahre erfüllen.“

(Zit. nach Kubin, 2013, S. 137).

Im Vergleich zur zivilisatorischen Bildung, wird einer Pflege der Einfachheit und des Schlichten (*pu*)³³⁵ sowie der Rückkehr zu einem Zustand ursprünglicher Natürlichkeit das Wort geredet.³³⁶

Hierin wird daoistische Selbstkultivierung als ein Prozess erkennbar, der auf ein *Verlernen* abzielt (vgl. auch Brunozzi, 2013, S. 209-214). Es gilt, in einem läuternden Prozess alle Hindernisse abzubauen, die der Entfaltung der ursprünglichen Natur und dem fortlaufenden Wandel des Menschen entgegenstehen. Selbstkultivierung in diesem Sinne beruht zunächst auf einer Freilegung, einer Wiedergewinnung des authentischen Selbst. Es gilt, die wahre Form der eigenen Ausstattung zu begreifen und diese zu ihrem von selbst (*ziran*) verlaufenden Vollzug, im Einklang mit der höheren Ordnung des *dao*, kommen zu lassen. Hierzu bedarf es der Rückkehr zu einer kindhaften Wandlungsfähigkeit und einer zunehmend verfeinerten Wahrnehmung (vgl. Jullien, 2006, S. 119).

Vers 48 Daodejing stellt diesen regressiven Prozesses in seiner Verschiedenartigkeit zur konfuzianischen Bildung dar:

„Wer das Lernen betreibt, gewinnt täglich hinzu.
Wer [hingegen] die Bewegung von selbst einübt, wird täglich geringer.
Geringer werden und abermals geringer werden,
Um beim Nichteingreifen anzulangen.
Nichteingreifen, und es bleibt nichts ungetan.“

(Zit. nach Brunozzi, 2011, S. 210; Hinzufügung P.B.).³³⁷

Brunozzi (2011) beschreibt die freilegende, Wandlungshemmnisse abbauende Arbeit an sich selbst als einen Abbau von „Versteifungen und Einseitigkeiten“ (ebd., S. 211) in Lebensstrukturen, die die ungestörte Selbstfortführung behindern.

Im fortlaufenden Wandel von Selbst und Wirklichkeitsgeschehen entwickelt sich Identität, Brunozzi (ebd.) zufolge, im Lebensvollzug. Auch wenn die Einzelbewegung seiner selbst in ständiger Transformation bleibt, „bleibt der Mensch als Bewegung nach wie vor *eine* Bewegung.“ (Ebd., S. 206; Hervorhebung i. Orig.). Er wahrt sein ihm eigenes Lebenspotential und bleibt hierdurch in seiner Mitte (vgl. ebd.).

³³⁵ Vgl. Daodejing, Verse 37 und 65.

³³⁶ Aus europäischer Sicht erinnert dies an die Position von Rousseau, wobei Gemeinsamkeiten und Unterschiede differenzierter zu erörtern wären.

³³⁷ Wilhelm (2008) übersetzt *wuwei* mit „Nicht-Tun“. Unmissverständlicher erscheint die Übertragung „Nichteingreifen“, die ein aktives spontanes Handeln nicht auszuschließt.

Die im Daodejing und vor allem im Zhuangzi erwähnten Praktiken einer freilegenden Kultivierung des Selbst sind leibhaft und wurden unter den „altchinesischen Techniken der Leibbemeisterung“ (Rappe, 1995, S. 475) skizziert.³³⁸ Hiernach sollte durch Meditationsübungen ein bestimmter Seinszustand entwickelt werden. Dieser wird im Zhuangzi und Daodejing als Selbstvergessenheit bzw. als Leere von Emotionen und Gedanken beschrieben.

Der daoistische *shengren* verweilt in einem Zustand ohne Ich, ohne selbstmächtige Vernunft und ist, wengleich paradox anmutend, hierin ganz bei sich, in seiner Mitte. „Er hat wieder wie ein Kind zu werden, das in sich zu ruhen scheint und alles Handeln aus dem Impuls heraus, ohne große Absicht erfolgen lässt. Wir können dies das Bei-sich-Sein des Menschen nennen.“ (Kubin, 2013, S. 136).

Mit diesem Seinszustand werden verschiedene – zum Teil bereits angesprochene – *Vorzüge* verbunden:

Erstens, gilt der Zustand der Leere der Kunst des langen Lebens zuträglich.³³⁹ Wie in Kapitel 4.3.1 ausgeführt, wird „Leere“ als unbestimmtes Sein verstanden, als Potentialität oder gefüllte Leere, die einer Gestaltgebung vorausgeht. Ohne Gestalt im Möglichen verweilend, entgeht man der Festlegung und der konkreten Manifestation, aus der, in der Vorstellung bipolarer Kräfte,³⁴⁰ ein entsprechender Gegenpol hervorgeht und im zyklischen Wandel der Dinge der Verfall drohen würde (vgl. Kubin 2014, S. 17f.). Im Laotse Urtext, Vers 1.13, heißt es: „Zur Leere zu gelangen heißt, zur Ewigkeit zu gelangen“ (zit. ebd., S. 54).³⁴¹

Zweitens, wird die innere Ruhe im Zustand der Selbstvergessenheit als förderlich für das Wirklichkeitsgeschehen gesehen. Ein Verhalten, das im Geschehen-lassen (*wuwei*) auf die regulativen Kräfte des *dao* vertraut, verhilft, die eigenen Kräfte zu wahren, so dass man mithilfe dieser auf die Welt zurückwirken kann (vgl. Kubin, 2014, S. 77f.).

Drittens, stellen sich in dieser Vorstellung die konfuzianisch geschätzten Tugenden und Riten konsequent ein, aus der Pflege der inneren Ruhe. In diesem Sinne sind sie keine Praktiken zur Pflege des *dao*, sondern umgekehrt Ausdruck seiner ungehinderten Entfaltung.

„Wer unter den Alten das Tao pflegte, der nährte sein Wissen durch die innere Ruhe. Wuchs ihm Wissen zu, bediente er sich seiner nicht bei all dem, was er tat. Das nennt man, mit Wissen die Ruhe nähren. Wenn Wissen und Ruhe eins waren und sich gegenseitig nährten, dann traten in der menschlichen Natur das Charisma (de) und das Tao zutage. [...] Wo das Charisma alles umfängt, da herrscht Mitmenschlichkeit, wo das Tao alles ordnet, da herrscht Rechtlichkeit. Wo die Rechtlichkeit ihr Licht erstrahlen lässt und den Dingen nahesteht, da herrscht Loyalität. [...] Kommt die Loyalität geziemend zum Ausdruck und ergibt sich der passenden Form, so ist das der Ritus.“

(Zhuangzi Kap. 16.1; zit. nach Kubin, 2013, S. 91f.).

Viertens, wird der kindhaft regressive Zustand für das Nachfolgen und die situative Einfügbarkeit als zuträglich gesehen, indem die Selbstvergessenheit und das Freisein von Gedanken zu einer Verfeinerung des leiblichen Spürens beitragen.³⁴² Eine Subtilität im leiblichen Spüren wiederum wird als günstig für die „lückenlose[...] Einbettung in die jeweilige Situation“ (Brunozzi, 2011, S. 201; ohne Hervorhebung) angesehen. Das in Kapitel 4.1.3 zitierte

³³⁸ Zu den daoistischen Praktiken der Leibbemeisterung, vgl. Kapitel 4.1.5.

³³⁹ Zur Kunst des langen Lebens, vgl. Jullien (2006, S. 43-55).

³⁴⁰ Zur Vorstellung von Polarität, vgl. Kapitel 4.3.2. Zum Thema der Leere, vgl. auch Kapitel 6.2.

³⁴¹ Entspricht Daodejing, Vers 16, des *textus receptus*.

³⁴² Vgl. hierzu Kapitel 4.1.5.

Gleichnis des Kochs im Zhuangzi veranschaulicht die Vorstellung, wie das verfeinerte leibliche Spüren die Lebenspflege befördert. Man folgt in spürender Einfühlung der Ordnung der Dinge und bewahrt hierdurch seine Kräfte und sein Leben (*yangsheng*).

In Bezug auf die lückenlose situative Einbettung beschreibt Brunozi (2011) auf Basis des Daodejing eine leibhafte Verhaltensweise, die zur Form der Selbstbehauptung im Taijiquan kongruent erscheint, wie sie in Kapitel 4.4 zusammenfassend beschrieben wurde.

Brunozzi erwähnt für diese Verhaltensweise zunächst Daodejing, Vers 24, der von der Standfestigkeit handelt, in leibkörperlicher Hinsicht wie auch im Leben.

„Wer auf den Zehen steht, der steht nicht fest. [...]

Wer selber etwas sein will, wird nicht herrlich.

Wer sich selber rühmt, vollbringt nicht Werke.

Wer selber sich hervortut, wird nicht erhoben.“

(Zit. nach Wilhelm, 2008, S. 32).

Brunozzi (2011) zufolge, geht dem sich in Selbstverhaftetheit Vordrängenden der Bezug zur Lebenssituation verloren. Durch den Mangel an Standfestigkeit ist er nicht in der Lage, sich in seinem Tun in den Lauf der Dinge einzupassen. Hierdurch schadet er sich in seiner Selbstfortführung, die der lückenlosen Einbettung bedarf (vgl. ebd., S. 187).

Demnach ist der feste Stand Ausdruck eines auch leiblich stabilen Bezuges zu den unmittelbaren situativen Gegebenheiten. Brunozi beschreibt den gelingenden Selbstvollzug aus daoistischer Sicht als „leibhaftiges, sich bindendes Eindrehen in die Umstände“ (ebd., S. 204f.)

Dieses Sich-Eindreihen oder Sich-Verwurzeln in den Gegebenheiten erfordert ihm zufolge eine Weichheit und Offenheit der jeweiligen Situation gegenüber, die er „eine Haltung der *selbstlosen Rezeptivität*“ (ebd., S. 194; Hervorhebung i. Orig.) nennt. Diese geht – auch wenn paradox anmutend – mit einer spezifischen Form der Selbstbehauptung einher: Indem der Herrscher sich selbstlos-rezeptiv den Anliegen des Volkes hintanstellt, folgen ihm die Untertanen ihrerseits nach (vgl. ebd., S. 193-199).³⁴³ „Er wird in seiner Selbstlosigkeit geradezu zum Nabel der Welt“ (ebd., S. 197). Die Selbstlosigkeit geht mit einer Stärke einher, die im Daodejing mit der des Wassers verglichen wird, dessen Kraft darin gründet, dass es sich im Unten hält.³⁴⁴

Weichheit und Offenheit implizieren, Brunozi zufolge, auch die Fähigkeit, sich vom Gegebenen der Situation und seiner selbst zu lösen, und sich selbst im Zusammenspiel mit dem Wandel der Dinge zu transformieren, um als Selbst in neuen Kontexten passend zu werden. Die Wandlungsfähigkeit des Selbst erschöpft sich umgekehrt in Zuständen der Starrheit und Härte (vgl. ebd., S. 204f.).³⁴⁵

Die Paradoxie einer Selbstbehauptung, die auf der Aufgabe des narzisstischen Ichs beruht, wurde bereits für das Taijiquan thematisiert.³⁴⁶ Analog weist Kubin (2013) mit Bezug auf das Zhuangzi darauf hin, dass die Haltung des daoistischen *shengren* nicht mit einer bedingungslosen Selbstaufopferung im Dienste für Andere und die situativen Gegebenheiten zu ver-

³⁴³ Vgl. Daodejing, Vers 66: „Wenn er seinen Leuten voran sein will, so stellt er sich in seinem Ich hintan. [...] Die ganze Welt ist willig, ihn voranzubringen.“ (Zit. nach Wilhelm, 2008, S. 77).

³⁴⁴ Vgl. Daodejing, Vers 66, sowie auch Verse 8 und 78.

³⁴⁵ Vgl. Daodejing, Vers 76: „Denn das Feste und Starke gehört dem Tode, das Weiche und Schwache gehört dem Leben.“ (Zit. nach Wilhelm, 2008, S. 87).

³⁴⁶ Vgl. Kapitel 4.3.1.

wechseln ist (vgl. ebd., S. 100). Auch im Ausüben selbstloser Rezeptivität gilt es, sich selbst mitsamt seiner Lebenskraft zu bewahren und diese nicht von äußeren Ansprüchen aufzehren zu lassen. „Wer für andere da sein will, hat sich folglich zu bewahren“ (ebd.).

In Kürze zusammengefasst, betont daoistische Selbstkultivierung die Ausbildung von (leiblichen) Fähigkeiten, die ein selbstlos-rezeptives Nachfolgen in Anpassung an das *dao* als einem kosmisch-natürlichen Wandlungsprozess ermöglichen.

Auch wenn Zhuangzi, Kapitel 15, darstellt, dass hierfür nicht der Rückzug aus der Gesellschaft erforderlich ist, wird die Schwäche des Daoismus in seiner moralphilosophischen Haltung gesehen, die sich der Frage, wie Gesellschaft funktionieren kann, weitgehend enthält und keine klaren moralischen Orientierungen für das Gemeinwesen bietet (vgl. Rappe, 2010, S. 644).³⁴⁷

Brunozzis Analyse (2011) folgend, umfasst jedoch der beschriebene Selbstvollzug eine sozial-ethische Komponente. Indem man selbst auf die „Ganzheit“ (ebd., S. 202) der Vorkommnisse für seinen eigenen Selbstvollzug angewiesen ist, befördert man diese durch den eigenen Vollzug. Der eigene Selbstvollzug unterstützt den des Anderen: „Je mehr man sich selbst entfaltet, desto mehr verhilft man dem anderen dadurch auch in einen Selbstvollzug hineinzufinden.“ (Ebd.). Brunozzi hebt hervor, dass dies keinen bevormundenden Übergriff auf die Sphäre des Anderen impliziert, sondern ein Verhalten, das dem Anderen den Raum zur freien Entfaltung seiner selbst gewährt (vgl. ebd., S. 203).

4.5.3 Fazit: Taijiquan vor dem Hintergrund altchinesischer Selbstkultivierung

Dem Dargestellten kann zusammenfassend entnommen werden, dass die Bewegungspraxis des Taijiquan vor dem Hintergrund einer kulturellen Tradition steht, die die lebenslange Selbsterziehung vor allem sozial höher Gestellter als wesentliche Aufgabe ansah.

Auch wenn die Frühen Schriften des Taijiquan nur vereinzelt den Begriff der Selbstkultivierung (*xiu shen*) erwähnen oder auf die „großen Schulen der Selbstkultivierung“ Bezug nehmen, lässt sich dennoch erkennen, dass eine habitualisierende Arbeit an sich selbst, wie sie aus den Frühen Schriften des Taijiquan hervorgeht, als paradigmatisch für die chinesische Antike verstanden werden kann.

Die Grundmotive konfuzianischer und daoistischer Kultivierung weisen Übereinstimmungen auf. Im Vordergrund stand das Bemühen, einen Einklang der Lebensführung mit dem *dao* zu erreichen und hierdurch die persönliche Wirkkraft (*de*) zu steigern. Dies erfolgte über den Weg des selbstlosen Nachfolgens, wofür *wuwei* als situativ einfügsames (Nicht-)Handeln bzw. Nicht-Eingreifen in das Wirklichkeitsgeschehen das grundlegende Verhaltensprinzip darstellte.

Innerhalb der konfuzianischen Tradition wurde mit Hilfe des Praktizierens der Riten, als lebenspraktischer Vollzüge, die Ausbildung von Tugendhaftigkeit angestrebt. *De* äußerte sich als moralische Standfestigkeit und *wuwei* als moralische Spontaneität in Angemessenheit zu den situativen Gegebenheiten. Demgegenüber bestand daoistische Selbstkultivierung vor

³⁴⁷ Hiermit mag der gelegentlich anekdotenhaft angebrachte Hinweis korrespondieren, dass Chinesen häufig im öffentlichen Leben Konfuzianer und privat Daoisten wären.

allem in einer am Leib ansetzenden Transformation des Selbst, im Bemühen, das „spürende Wissen“ um die Dinge und den Wandel zu verfeinern und sich selbst durch einen „Abbau von Wandlungshindernissen“ transformations- und einpassungsfähig zu halten. Durch *wuwei* als einem Nicht-Eingreifen in den Lauf der Dinge sollte *de* als natürliche Wirk- bzw. Gestaltkraft befördert werden. Das Motiv des Nachfolgens wurde mit einer rezeptiven Haltung und einem leiblich-responsiven Verhalten zum Wirklichkeitsgeschehen verbunden.

Zu erkennen ist, dass beide Schulen von einer Wechselwirkung ausgehen: Die Selbstkultivierung sollte sich an einer übergreifenden Ordnung orientieren und eben jene durch die individuellen Kultivierungsprozesse befördern. Demnach wurde nicht von einer einseitig deterministischen Bestimmung der Einzelnen durch die übergreifende Ordnung ausgegangen – und umgekehrt auch nicht von einer „beliebigen“ Gestaltbarkeit derselben durch individuelle Selbstkultivierungsprozesse.³⁴⁸

Aus der Tatsache, dass die in den Frühen Schriften des Taijiquan benannten Bewegungsprinzipien des Aufrechten und Standfesten, der Wahrung der Mitte, der Ruhe des Geistes und des Nachfolgens auch in den klassischen philosophischen Texten der chinesischen Antike von Bedeutung sind, wird hier geschlossen, dass diese – unter Berücksichtigung sozialer Exklusivitäten – als allgemein-chinesisches Gedankengut betrachtet werden müssen, das Eingang in die Praxis des Taijiquan gefunden hat. Der umgekehrte Schluss, dass sie primär als spezifische Haltungs- und Bewegungsvorstellungen des Taijiquan zu verstehen sind, erscheint weniger plausibel.

Wenngleich der Bewegungstradition des Taijiquan in der Regel eine Nähe zur daoistischen Philosophie zugeschrieben wird,³⁴⁹ wird hierdurch zugleich deutlich, dass das Taijiquan Züge *allgemein*-chinesischer Vorstellungen trägt. Auch wenn die Frühen Schriften des Taijiquan insbesondere die Kultivierung über die innere leibliche Bewegungspraxis betonen, mag die äußere Bewegungspraxis mit ihren Übungsformen und Bewegungsbildern die Assoziation des Ritualen wecken,³⁵⁰ wodurch insgesamt der Eindruck des Synkretistischen entstehen kann. Die Übungsform ließe sich in dieser Perspektive als ritueller Vollzug verstehen, über den mit Hilfe der inneren Bewegungsprinzipien eine leibhafte Transformation erreicht werden soll.

Zugleich erscheinen die Parallelen zur daoistischen Kultivierung ausgeprägt: zum einen aufgrund der am Leib ansetzenden Transformation zur Entwicklung eines spezifischen Seinszustandes,³⁵¹ zum anderen durch die Einübung einer bestimmten Verhaltensweise im Umgang mit dem Wirklichkeitsgeschehen, die als rezeptiv und responsiv-nachfolgend zusammengefasst werden soll. Legt man die Parallelen zugrunde, die die Analyse des Daodejing durch Brunozzi (2011) zur Bewegungs- bzw. Verhaltensweise im Taijiquan aufweist, lässt sich die

³⁴⁸ Dies wird hier so gedeutet, dass sozialer Wandel vor allem im Sinne einer optimierenden Annäherung an die jeweils als ideal angesehene Ordnung stattfinden sollte. Vgl. hierzu auch, und eher im Gegensatz, die westlich-moderne Position von Schmid (1998), Kapitel 5.1.3.

³⁴⁹ Vgl. hierzu die Reflexion von Wagner (2014). Aus sportpädagogischer Perspektive wird diese Position von Moegling (1999, vgl. S. 56) sowie Kolb (1994, vgl. S. 30) vertreten.

³⁵⁰ Vgl. hierzu auch Linck (2016, S. 251), die das Stilisierte der chinesischen Kampfkunst betont.

³⁵¹ Die habituelle Grundfigur, die aus den Frühen Schriften heraus zusammenfassend mit den Eigenschaften aufrecht, ruhig, gemütlich und selbstständig beschrieben wurde, ist zusammenfassend in Kapitel 4.4 erläutert. In der Analyse der empirischen Ergebnisse (v.a. Kap. 6.2.1 und 6.2.2) wird nochmals auf diese Charakteristik zurückgekommen.

These vertreten, dass die Prinzipien des Taijiquan nicht allein Grundlage einer Bewegungspraxis, sondern auch einer Lebenspraxis bilden können.

Im Übergang zum Folgekapitel, das europäische Perspektiven reflektiert, sollen einzelne Aspekte als Eigenheiten des Taijiquan bzw. altchinesischer Vorstellungen von Selbstkultivierung hervorgehoben werden:

Erstens ist nach dem hier entwickelten Verständnis die in daoistischer Philosophie angestrebte Rückkehr zu einem Zustand „unverstellter Natürlichkeit“ nicht cartesianisch zu verstehen. Der Mensch wird nicht als „Natur an sich“ gedacht.³⁵² Ebenso wenig gilt es, ein entzivilisatorisch-konstruktivistisches „Zurück-zur-Natur“ zu verwirklichen.³⁵³ Näher scheint die Vorstellung von Böhme (2003) zu sein, in dessen leibphilosophischer Programmatik es darum geht, sich als „Natur, die man selbst ist“ (ebd.) wahrzunehmen und anzuerkennen.³⁵⁴ Zugleich heben die Frühen Schriften des Taijiquan und die Vorstellungen daoistischer Selbstkultivierung darauf ab, diese eigene Natur in einen Zustand der „Unverstelltheit“ zurückzubringen, indem leibkörperliche und geistige Spannungen bzw. Wandlungshindernisse, die im Verlauf der persönlichen Entwicklung entstanden sind, weitest möglich aufgelöst werden. Wie es in einem bereits zitierten Text aus der Wu-Tradition heißt, soll der Leibkörper „zentriert, aufrecht, ruhig und entfaltet sein“ (Wu Yuxiang, zit. nach Landmann, 2005, S. 136). Zur Erläuterung dieser Vorstellung lässt sich auch eine von Shusterman (2012) – ebenfalls mit Bezug auf daoistische Texte – angeführte Begründung leiblicher Kultivierung ergänzen:

„Many (if not most) of us manage to get by with habits of sensorimotor spontaneity that have various minor defects that do not disqualify us from being normal in the sense of having more or less average functioning but that do result in unneeded pain, discomfort, inefficiency, more rapid fatigue, and a tendency to certain kinds of errors or accidents. These more subtle pathologies prevent one’s action from being normal in the sense of defining the norm for exemplary, healthy functioning.”
(Ebd., S. 207f.).

Zweitens sind auch altchinesische Selbstkultivierung und die Praxis des Taijiquan als selbstbestimmte Wege zur Formung seiner selbst zu verstehen. Gleichwohl ist – im Vorausblick auf Lebenskunstauffassungen der westlichen Moderne – nicht die „demiurgische“ Selbst- und Lebensgestaltung bzw. die Ästhetisierung der eigenen Existenz das Ziel, sondern, wie oben hervorgehoben, gilt es, sich selbst zu verwirklichen, indem man situativen Gegebenheiten und einer vorgängigen universalen Ordnung folgt. Das Erkennen dieser Ordnung³⁵⁵ und die Einpassung hierin, stellt den Weg der Selbstbewahrung dar: Indem ich dem *dao* folge, bewahre ich mich und meine Lebenskraft und stelle zugleich die Fortdauer der übergreifenden Ordnung sicher.

³⁵² Vgl. hierzu die Ausführung zur naturalistischen Einstellung bei Waldenfels, Kapitel 5.2.1.

³⁵³ Vgl. hierzu mit Blick auf den Sport, Caysa (2000 sowie 2003, S. 300).

³⁵⁴ Vgl. hierzu differenziertere Ausführungen in Kapitel 5.2.3.

³⁵⁵ Die Ordnung kann einen allgemein-übergeordneten Charakter, im Sinne des *dao* haben. Auf einer basalen Ebene kann es auch die Natur des eigenen Leibes und der eigenen leiblichen Bedürfnisse sein, die es differenziert wahrzunehmen und im Sinne einer Lebenspflege zu berücksichtigen gilt.

Mit Shusterman (2012) ausgedrückt: „The unreflective action or habit must be brought into conscious critical reflection [...], so that it can be grasped and worked on more precisely.“ (Ebd., S. 200).

Vgl. hierzu die Analyse der empirischen Ergebnisse zur Ökologie des Selbst (Kap. 6.2.2).

Drittens sind in altchinesischer Philosophie und im Taijiquan der spürende Leib und die leiblichen Praktiken akzentuiert. Auch die konfuzianische Selbstkultivierung kann in der Ein- und Ausübung der Riten als leibhaft verstanden werden. In daoistischer Selbstkultivierung und im Taijiquan bildet die leibliche Arbeit und Transformation Basis der Selbstformung. Zentral erscheint in altchinesischen Vorstellungen, dass die Selbstformung *qua* Leib in ihrer Wirkung auf übergeordnete Zusammenhänge von Kosmos und Natur (v.a. Daoismus) sowie Gesellschaft bzw. soziale Praxis (v.a. Konfuzianische Ansätze) betrachtet wird. Wie Shusterman (2007) mit Bezug auf die konfuzianische Tradition darstellt, ist Selbstkultivierung nicht als „isolating narcissism“ (ebd., S. 118) anzusehen, sondern als Voraussetzung gesellschaftlichen Gedeihens. „Even if the higher end is the good of the society or the universe as a whole, the improvement of the self is a crucial means to this end.“ (Ebd.).