



Albrecht Dürer 1471-1528

Inhalt

- Kann Kampf Kunst sein?
- Der Ursprung der Kampfkunst
- Kampfkunst und Persönlichkeitsentwicklung
- Ist Kampfkunst-Qualität messbar?
- Taiji und Gesundheit
- Chino-europäische Bewegungskunst

Kann Kampf Kunst sein?

Is vechtkunst kunst? TQT, 3/2017

„Was ist Kampfkunst?“ ,

fragte sich einer, der es wissen müsste: Klaus-Heinrich Peters, der deutsche Vertreter von Chen Hsin, einer sehr kämpferischen und hochwirksamen Bewegungsform (Chen Hsin Newsletter 2014).

Für ihn sei der Selbstverteidigungsaspekt in der Kampfkunst viel zu hoch bewertet: Intelligente Menschen verhielten sich in akuten Bedrohungen so, dass sie nicht real kämpfen müssten, um mit heiler Haut davonzukommen.

Die „angebliche Realität“ vieler Kampfkünstler sei daher „eine ziemlich beschränkte Fantasie“, weil sie die unübersehbare Vorherrschaft zivilisatorischer Umgangsformen schlicht ignorierte. Zwar könnten die Prinzipien und Fertigkeiten, die die trainiert werden, auch in einer

physischen Auseinandersetzung erfolgreich angewendet werden. Und sicher sei ruhiges, lässiges, sich selbstgewisses Auftreten in ernstesten Situationen sehr nützlich. Das allein aber sei kein ernsthafter Grund, diese Kunst zu erlernen.

Denn Kunst diene nicht der Erzeugung von Nebeneffekten oder Fertigkeiten, sondern sie sei nur „für sich!“. Sie gehe über den bloßen Selbstaussdruck des Künstlers und über ein Gefallen hinaus. Hinter dem „Für-sich-stehen“ des Werkes träte sowohl Künstler als auch Betrachter zurück. Deshalb sei Kunst dem Spiel verwandt. Denn auch Spiel sei nur das, was um seiner selbst willen gespielt werde.

Beim Spielen, im Akt des Spielens, zähle nur das Spiel.

„Ein Purzelbaum trat vor mich hin: Ich bin nur ein Purzeltraum, sobald ich hingepurzelt.“ Christian Morgenstern (1871-1914)

Kampfkunst sei ein Spiel der Interaktion. Und diese Kunst manifestiere sich im „Spiel zweier Körper und Geister, in der Hingabe an das, was wir schon sind: Körper, der Schwerkraft unterworfen, Bewegung, Absicht, Bewusstheit und Welt.“

Der einzige Grund für Kampfkunst sei folglich die Liebe zur Sache selbst. Nur „in der Freiheit von Zielen und Zwecken“ könne sie reifen und sich in der Schönheit des Spiels „in Grazie und Anmut des Menschlichen entfalten“.

Ist Kampfkunst wirklich nur ein Spiel?

Klaus-Heinrich betont einen Aspekt der Kampfkunst, der üblicherweise in verbissener Zielorientiertheit viel zu kurz kommt. Das Spielerische: die maximale Aktivierung der Bewegungskompetenz und ohne Ehrgeiz und Gewinnwollen einfach nur zum Spaß und in respektvoller Beziehung zum anderen. Kindliche emotionale Spielfreude erschafft und entwickelt im Erleben und immer neuer Erfahrung Gefühle für sich selbst und für die Körperdynamik der Partner:innen.

Das von Peter Ralston geschaffene Kampfkunst-System (Chen Hsin) fördert deshalb Entdeckerfreude, Neugier und Freude an Bewegung. Dabei wird der relative Charakter aller Regeln betont, und die Notwendigkeit rückhaltloser

Öffnung für Neues („Nicht Wissen“) als Voraussetzung für grundsätzliches Lernen.

Kunst wird nicht spielerisch erlernt.

Ich erinnere mich gut an lustige Kinder-Judo-Jahre, als wir balgend über die Matten purzelten. Wir hatten viel Spaß dabei. Als es dann aber anstrengend wurde, hörte ich auf. Ich verspürte kein Interesse, mich „wie blöde“ für Wettkampf-Ziele ab-zu-quälen. Viele andere haben genau das getan, und sich anschließend als erfolgreiche Kämpfer hervorgetan, und das nicht nur im Sport. Zum Beispiel Vladimir Putin, der die Antithese zu Klaus-Heinrich vertritt: „Die Praxis des Judo lässt Kompromisse und Zugeständnisse zu – aber das ist nur möglich, wenn sie der Weg zum Ziel sind.“

Aber auch Judo hat Ausnahme-Künstler hervorgebracht: zum Beispiel Tokyo Hirano, der die „Meereswogen-Kata“ erfand (Video 1, Video 2 ,Video 3)

Tokyo ließ seine Bewegungsenergie wie einem Schwall äußerer und innerer Flüssigkeit in den Partner schwappen. Eine Kunst, die überraschend intelligent, elegant und schön war. Im Gegensatz zu dem Reißen und Zerren von Olympia-Muskelprotzen erschien Tokyos Kunst mühelos. Und sie stand im Einklang mit physikalischen Prinzipien und war außerdem hochwirksam: Kunst in Perfektion, die aber nur scheinbar spielerisch aussah. In Wirklichkeit aber ein lebenslanges Extremtraining erfordert.

So wie auch Peter Ralston, der heute deshalb spielt, weil „er es kann“. Aber bis er es konnte, muss er notgedrungen bis an den Rand des Wahnsinns geübt haben. Seine Autorität gründet sich darauf, dass er sich und anderen beweisen musste, den Irrsinns-Wettkampf einer Free-Style-Weltmeisterschaft von hochtrainierten Körper-Spezialisten nicht nur unverletzt überleben, sondern auch noch gewinnen zu können.

Viele große Kampfkünstler waren offenbar „verrückt“

Einige Größen des Taiji, u.a. der Yang- und Chen-Familien, oder Huang Sheng Shyan, oder T.T. Liang galten als Künstler. Zugleich aber erwiesen sie sich als hoch-effektiv, brutal und für ihre Gegner äußerst gefährlich.

Offenbar spielen sie nur dann, wenn sie ihre Kunst gerade nicht anwendeten.

Der Geisteszustand, in dem sie sich (wie jeder Künstler) befunden haben müssen, ist ein anderer:

Trance

„Wenn Ihr in dem Augenblick, da Ihr das Schwert bemerkt, welches Euch treffen will, auch nur mit einem Gedanken daran denkt, dem Schwert da zu begegnen, wo es eben jetzt gerade ist, so wird Euer Geist bei ihm halt-machen in eben dieser Position. Eure eigenen Bewegungen werden unterbunden, und Euer Gegner wird Euch niederstrecken. Das ist mit Anhalten gemeint. Fudō chishin myōroku (‘‘Ineffable Art of Calmness’’) Takuan Sōhō (1573-1645)

Alle Kunst entsteht in einem Zustand der Welt-Entrücktheit, in dem Zeit, Raum, Emotion und Ich-Empfinden keine Bedeutung mehr haben. Stattdessen geschieht etwas in einer absoluten Verbundenheit, ohne Bruch, Überlegung oder Ziel.

Ich trete in diesen Zustand innerer Ruhe ein, wenn es in der Geburtshilfe wieder einmal spannend wird, und bin hell-wach, denke nicht und vertraue auf meine Kompetenzen, die über viele Jahren entstanden sind.

Damit im Trance-Zustand die Bewegungsabläufe bei einem Klavierspieler, einem Maler, einem Schauspieler oder einem Kampfkünstler elegant ablaufen können, braucht es millionenfach-wiederholte Übung. Und die erfordert viel Geduld, Anstrengung und Kraft. Spielerisch und mühelos wird es erst dann, wenn Körper und Geist balanciert und sicher zusammen schwingen. Was bei der Kampfkunst ein paar Jahrzehnte Trainingszeit benötigt.

Spielerisch erkennen Anfänger überraschende Aspekte, und finden das Neue deshalb interessant. Dann folgt schnell die Phase der Frustration, des Erkennens der eigenen Unfähigkeit. Und, falls man nicht weggeht, die Zeit des langsamen Hoch-Krabbelns von einem Ausbildungsgrad zum nächsten, bis man sich irgendwann als „immer höherer“ Experte fühlen kann. Eben als Kunst-Handwerker, aber noch lange nicht als Künstler.

Die Kunst der Meisterschaft folgt erst viel später (wenn überhaupt), wenn in höchster Trainingskompetenz die Expertenregeln vergessen werden dürfen,

und spielen wieder erlaubt sein kann.

Welchen Sinne macht es, Kampfkunst zu trainieren?

Klaus-Heinrich's spielerischer Aspekt ist wichtig, aber es gibt noch vieles andere, mit dem es lohnt, sich in der Kampfkunst auseinanderzusetzen:

- Die Kunst realen körperlichen Kämpfens, nicht nur zur Selbstverteidigung, wie bei Systema, Boxen, WingTzun, KickBoxen, KravMaga, Taekondo, Hapkido uva.
- Die Kunst zu Siegen ohne zu kämpfen: Bogenschießen (Kyudo), Taiji-Intentions- und Management-Training
- Die Kunst gerade unter Belastung zu Entspannen. Oder ein Gegen-an-Kämpfen durch Annehmen, Nachgeben und Dranbleiben zu ersetzen. Leer, wach und bewusstseinsklar zu handeln, in spontaner und völliger Verbindung mit dem, was gerade geschieht: Training der Prinzipien in Taiji, Bagua, Aikido, Kendo, Chen Hsin, ...
- Die Kunst der Faszien-Intelligenz (Tensegrity) und der inneren Sinne (Propriozeption) entdecken, erfahren und wachsen lassen.
- Die Kunst alt zu werden und gesund zu bleiben. Zur Ruhe zu kommen, seine unterschiedliche Facetten zu entdecken, sie wachsen zu lassen und zu entwickeln: Taiji ohne Kampfbezug mit Schnittmengen zu Yoga, Qi Gong, Alexander, Feldenkrais.

In der Kampfkunst kann vieles trainiert werden, je nach dem was „Ich“ werden will. Aber letztlich besteht die Essenz der Kunst, im Gegensatz zu ziel-fixiertem Gezerre beim Kampf-Sport, darin, zu gewinnen ohne zu kämpfen.

Der Ursprung der Kampfkunst

Die Lebenskunst hat mit der Fechtkunst mehr Ähnlichkeit als mit der Tanzkunst. Denn man muss auf unerwartete Ausfälle gefasst sein und unerschütterlich fest stehen. Marcus Aurelius, Unterhaltungen mit sich selbst (nach Schulz 1799)

Die Geburt des Krieges.

Tiere kämpfen in direkter Konfrontation: um Nahrung, Status oder Sex. hochentwickelte Affen begannen dann vor vielleicht vier Millionen Jahre damit, harmlose Artgenossen in der Nachbarschaft anzugreifen und auszurotten:

Die ersten Vormenschen, die in die Savannen vertrieben worden waren, konnten noch viel geschickter mit Steinen und Stöcken zuschlagen. Besonders die Homo-erectus-Menschen nutzten sehr wirksame Distanzwaffen, die sie sicher auch für Auseinandersetzungen mit rivalisierenden Horden nutzten.

Noch besser bewaffnet, klimatisch optimal angepasst, körperlich stärker und mindestens gleich intelligent, hätten die Neandertaler eigentlich den Homo-Sapiens-Menschen überlegen sein müssen. Aber die waren vermutlich zu organisierter Kriegsführung fähig:

Ihre starken Sozialbindungen erlaubten es ihnen, Stämme zu bilden. Homo sapiens Gemeinschaften mussten nicht mehr (*wie die Neandertaler*) in kleinen Familiengruppen jagen. Stattdessen konnten ihre Männertrupps die Lager für lange Zeit verlassen, um Raubzüge zu unternehmen. Die beute-beladene Heimkehr der Krieger war durch deren Sehnsucht nach sozialer Anerkennung, Liebe und Sex garantiert. Denn sie waren gleichermaßen zur Liebe wie zum Krieg fähig.

Damit die Abenteuer der hinausziehenden Helden erfolgreich verliefen, mussten Geister, Dämonen, Gegner und Beutetiere durch Trance-Rituale, Alteingesessenheit und Kriegstänze beschworen und gebannt werden:

Diese schamanistischen Stilisierungen von Jagd, Kampf und Krieg betonten (neben Imponiergehabe)

- stabil-robuste, aufrechte, erdverbundene Körperstrukturen (häufig durch stampfende oder hüpfende Bewegungen symbolisiert),
- Ganzkörperbewegungen mit großer Becken- und Schulterelastizität, und
- eine klare Intension. So als sei der Tänzer bedingungslos mit einem Geschehen verbunden, und sauge es in seine Vision hinein.

Einige Wissenschaftler halten diese Fähigkeiten (die Übertragung von Kraft durch struktur-stabile, aufrechte, dehnende Ganzkörperbewegungen und die Ausbildung einer scharfen Intension) für menschentypische Kern-Phänomene (Young, Roy, Llinas)

Deshalb verwundert es nicht, wenn sie auch die Grundlagen bilden für viele klassische und moderne Bewegungssysteme.

Krieg als Kunst?

Der Krieg ist der Vater aller Dinge. Heraklit

Die möglicherweise erste Theorie des Krieges, die bis heute in viele andere Lebensbereiche transzendiert werden kann, schrieben vor 2.500 Jahren der chinesische General Sunzi und sein Urenkel Sun Bin: „Die Kunst des Krieges“. Erst zweitausenddreihundert Jahre später erschien der zweite Klassiker der Kriegskunst von Carl von Clausewitz, der ebenfalls bis heute an Militäarakademien und in Unternehmensführungen geschätzt wird.

Beiden, und ähnlichen Kriegs-Philosophen, war gemeinsam, dass sie das soziale Phänomen Krieg sehr rational nüchtern analysierten. Daher sind ihre Texte ebenso nützlich, für alle, die Kriege verhindern wollen.

Vielleicht vor 3.000 Jahren begann man dann auch „Krieg zu spielen“: zum Beispiel als Schach oder Go. So konnten in Ruhe intellektuelle Fähigkeiten trainiert werden, um sich in realen Auseinandersetzungen klüger zu verhalten.

Kampf als Kunst?

In „richtigen“ Kämpfen lernt man wenig: man überlebt, siegt oder wird erschlagen.

Zahllose Generation von Soldaten trainierten für die alles entscheidenden Minuten (zielorientiert) Geschicklichkeit, Schnelligkeit und Kraft. Ihnen war jedes Mittel Recht, um ihre Feinde wirksam zu vernichten. Aber natürlich hatten sie auch Sparring-Partner, die ihre gemeinsamen Kriegs-Übungen möglichst unbeschadet überstehen sollten.

Folglich musste ein gebremstes Kampfverhalten entwickelt werden, „so als

wolle man töten, tue es aber nicht“. In solchen Trainings unter Soldaten wurden Freiräume geschaffen, in denen man sich zwar sehr hart messen konnte, ohne sich aber dabei gleich langfristig kampfunfähig zu schlagen. In diesem spielerischen Training junger Krieger unter Aufsicht kriegserfahrener, älterer Berater konnten sich Formen prozessorientierter Gewandtheit entwickeln. Schließlich wurde dann vor 2.800 Jahren in Griechenland mit dem olympischen Frieden Freiräume geschaffen, in denen das Kämpfen als Kunstform praktiziert wurde.



Vasenmalerei 6. Jhh. v.u.Z. (Bild: Uni. Texas / Austin)

Pancration –Die Mutter aller Kampfkünste?

Pancration soll 648 v.u.Z. als oymische Disziplin zugelassen worden sein. Der Name bedeutet etwa „Alle (*pan*) Macht (*kratos*)“. Bei Pankration wurde nackt, ohne Waffen, in einer Art Free-Style gekämpft. Das Brechen von Finger- oder Fußknochen war erlaubt, und tödliche Ausgänge kamen vor. Sowohl die Spartaner, als auch ihr Gegner Alexander „der Große“ schätzten Pankration nicht nur als Spiel, sondern auch als wirksam für den realen Kriegseinsatz. Folglich waren viele Pankration-Krieger (mehr oder weniger freiwillig) in die Armee Alexanders eingegliedert worden.

Einer von ihnen soll Dioxippus gewesen sein, ein Olympia-Sieger von 336 v. Chr im Free-stile-ähnlichen Kampfsport Pankration. Dioxippus musste wenige Jahre später in einem Showkampf vor Alexander dem Großen gegen Coragus antreten, den am besten trainierten Soldaten der Armee Alexanders. Coragus erschien in voller Bewaffnung und Ausrüstung, Dioxippus nur mit einem Stock. Er gewann trotzdem, vermutlich weil er grober Kraftanwendung intelligent und gewandt ausweichen konnte. Aber als Kampf-„Künstler“ tötete er den Berufs-Kämpfer“ Coragus nicht, was damals der Regel entsprach.

Es ist nicht unwahrscheinlich, dass Pankration, genau wie die Philosophie

der fünf Elemente, nach Indien durchsickerte. Denn die Beziehungen der griechischen und indischen Großkönige waren eng. Möglicherweise wurde u.a. Kalaripayattu griechisch beeinflusst:

Kalaripayattu – Die Mutter der asiatischen Kampfkünste.

Dieses Kampfsystem beruht wie Pankration auf den Prinzipien, grober Kraft auszuweichen, sich nicht treffen zu lassen, unmittelbar mit einem Geschehen verbunden zu sein, die Kraft des Gegners zu nutzen, und sie gegen ihn zu wenden: www.youtube.com/watch?v=oI84oM_bJeg

Im 14. Jahrhundert n.u.Z. ließ der chinesische Großadmiral Zheng Hé auf seinem Weg nach Afrika Offiziere seiner Mannschaft in Kerala zurück, damit sie dort Kalaripayattu trainieren sollten.

Möglicherweise wurden über diesen Kontakt Kernelemente der indischen Kampftechniken an die chinesische Kolonie auf den Philippinen weitergegeben (wo sie möglicherweise die Tradition des Eskrima beeinflussten). Auf dem chinesischen Festland gelangte sie dann in die chinesischen (buddhistischen und daoistischen) Klöster. Dort werden sie auf fruchtbaren Boden gefallen sein, da man sich aus Gründen der Meditation und der Körperertüchtigung bereits mit vielen Formen des Yoga und des QiGong beschäftigt hatte.

Kampf als Religion?

Die Griechen bezeichneten indische Asketen, die durch ihnen fremdartig erscheinende Verrenkungen der Erleuchtung näher kommen wollten, als Gymnaso-Philosophen. Da sie den Nutzen europäischer Gymnastik als Mittel zur Erlangung geistiger Gesundheit erkannt hatten, schienen ihnen auch Indische Atem- und Dehnübungen plausibel zu sein. Und ähnlich wurden chinesische Bewegungsformen zur Gesunderhaltung durch indische und europäische Ideen befruchtet.

Im Buddhismus verbanden sich dann erstmals religiöse Überlegungen mit einer Kampfkunst: u.a. Shaolin (s. Takuan Sōhō).

Gewaltanwendung als Praxis einer scheinbar gewaltlosen Religionsform ist weniger paradox als es scheint: Der Buddhismus erwuchs aus der indischen Kriegerkaste, und dort war die Bedeutung der Konzentration für einen

erfolgreichen Kampf vertraut. Deshalb konnte, wenn es die Situation erforderte, das friedliche Training „Ich-loser“-Intention sehr wohl in realen Kriegen eingesetzt werden. Zum Beispiel im ersten großen buddhistisch-griechischen Krieg gegen die Ketzer-Dynastie des Pushyamitra Shunga (185–149 v.u.Z.), oder u.v.a. viel später im 2. Weltkrieg (s. *Victoria 1997*).

Auch andere mystische Religionen, die nach der direkt-unmittelbaren Erfahrung von „Allem“ suchten, integrierten (neben meditativen) auch körperliche Übungen, und manchmal eben auch Kampfkünste (u.a.: Sufi Variante des Islam (u.a. 1 , 2), Daoismus (Taiji), Orthodoxes Christentum („Systema“), ...)

Die Vorstellung, dass etwas „Geringes und Weiches“ (alte Männer oder junge Frauen) einem „Harten und Mächtigen“ (hochgerüsteten Krieger) überlegen sein könnten, führte aus der Shaolin-Tradition zu Systemen effektiver Selbstverteidigung oder, daoistisch geprägt, zu Systemen umfassender Persönlichkeitsentwicklung.

Und heute?

Je mehr sich Kampftrainings durch strikte Regeln, Leitlinien, Choreographien und Ideologien zu Kunst-, Sport- oder dogmatischen Glaubensformen entwickelten, desto weniger sind oder waren sie noch für reale Kampfsituationen geeignet (Aikido, Taiji, Bagua, Judo, Kyudo ...). Dort fehlt den Übenden meist die Konfrontation und die Überprüfung in der realen Welt.

Daher ist nicht garantiert, dass ihre Bemühungen ihnen auch wirksam helfen, sich im Alltags entspannter zu bewegen oder zu zufriedeneren Persönlichkeiten zu werden.

Manchmal bewirkt Training auch Krampf.

Umgekehrt ist körperlicher Drill, dessen Ziel es ist, „die Bösen“ (d.h. „die Anderen“) tatsächlich effektiver zu erschlagen (Systema, Kick-Boxen, Krav-Maga, Karate uva.), (möglicherweise) nur (oder höchstens) zum „Aggressionsabbau im Studio“ nützlich.

Kampf, Kunst und Persönlichkeit

Mit Kampfkunst zur Erleuchtung, TQJ 2020, 1:26-32
(S 26-28-3,7MB, S 29-31-4MB , S 32-1,2MB)

Das Gehirn ist ein Teil des Bewegungssystems.

Nerven, Muskeln, Haut, Knochen, Sinneszellen, Bindegewebe wirken in Regelkreisen. Darin eingebettet regt das Gehirn die Bewegung an. Und zugleich wird es bewegt. (Wolpert TED 2011, Fuchs 2016)

Das Gehirn schult und steuert die Bewegungskompetenz. Das kann es aber nur dann, wenn es ebenso von den Zellen des Bewegungsapparates trainiert wird. (Cox 2020, Myers 2010).

Erhält das Gehirn zu wenige Bewegungs-Rückmeldungen, werden nicht benötigte Zellen abgebaut. Der Verhaltensforscher K. Lorenz (s.u.) befürchtete deshalb, als Folge des Rückganges körperlicher Herausforderungen, eine „Verhausschweinung des Menschen“.

Umgekehrt steckt nicht in jedem durch Leistungssport hoch-trainierten Körper ein kluger, beziehungsfähiger Geist.

Körperliche und psychische Aktivitäten sollten besser, um sich gegenseitig anregen zu können, in einem ausgewogenen Maß erfolgen. Denn sonst entstehen Verspannungen, Blockaden, Störungen oder Schäden.

Es gibt viele Möglichkeiten geistiges und körperliches Potenzial durch achtsamer, aufmerksamer und wirksam-entspannter Bewegung auszuschöpfen: Yoga-meditierend, tanzend, Klavier-spielend, malend, schreibend, kreativ spielend oder auch Kampf-Kunst ühend.

Selbst dann lauern immer noch Gefahren: weil keine noch so hohe Methoden-Kompetenz den störungsfreien Fluss einer, mit sich zufriedenen, Gesamt-Persönlichkeit garantieren kann:

Zitat: „Viele gehen davon aus, dass spirituelle Schulung die Selbst-Überschätzung verringert. Es kann aber den paradoxen Effekt haben und Überlegenheits-Gefühle zu verstärken.

Spirituelle Schulung kann wie andere Instrumente der Selbst-Vervollkommnung wirken und zu einem erhöhten Selbstwert beitragen, der von den spirituellen Errungenschaften abhängt ... spirituelle Schulung korrelierte mit dem Selbstwertgefühl und stärker noch mit gewöhnlichem Narzissmus, was den Begriff des „spiritueller Narzissmus“ nahelegte. Die Werte für spirituelle Überlegenheit waren bei den energetisch geschulten Teilnehmern durchweg höher als bei Achtsamkeits-Trainern und wurden mit übernatürlichem Übervertrauen und selbstbeschriebener spiritueller Führung in Verbindung gebracht. Unsere Ergebnisse veranschaulichen, dass das Motiv der Selbstverstärkung sehr mächtig und tief verwurzelt ist, so dass Methoden, die darauf abzielen, das Ego zu transzendieren, das Gegenteil bewirken können“. Vonk 2020

Statt Demut, Bescheidenheit oder gar Auflösung des Ego führen spirituelle (achtsam-körperliche) Praktiken offenbar manchmal zu Überlegenheitsgefühlen bei den Suchenden.

Denn, wer mehr übt, und häufiger praktiziert, wird besser darin. Egal, ob beim PC-reparieren, Meditieren oder Fahrradfahren. Und das, was man häufig macht, wird zentral dann für das Selbstkonzept. Und so droht Einseitigkeit und Selbstüberschätzung.

Leistungssportler verschwenden keine Zeit für existenzielle Fragen.

Sie wollen Tore schießen, siegen oder höher und schneller weiterkommen.

Dagegen verbinden viele Kampfkünstler*innen ihr Bewegungstraining mit philosophisch oder religiös beeinflusster „Bewusstseins-Arbeit“. Sie fragen nach der **Ontologie**. Nach dem Unbedingten. Oder nach dem bewegten oder unbewegten Absoluten. Oder nach allem. Oder nach dem Nichts. Sie spüren ihrem „Ich“ nach, ihrem unbewussten „Selbst“, oder suchen nach weitergehenden Formen von Geist und Verbundenheit.



Aikido-Meister. Bild: Jäger, Baku 2019

Warum stellen Kampfkünstler existentielle Fragen?

Ich vermute, weil sie ab einem bestimmten Trainingsniveau eine enge Beziehung zwischen Nerven- und Bewegungszellen erleben. Ihre Aufmerksamkeit für wirksame Wechselwirkungen zwischen der Bewegungsabsicht, der Bewegungsvorbereitung und dem System aus Faszien, Muskeln und Knochen wird wacher, als bei Untrainierten.

Die

Wahrnehmung für das, was gerade geschieht, wird geschärft. Dabei kann sich der Körper für kommende Belastungen günstiger einstellen. Frontal-, Zwischen-, Stamm- und Kleinhirnfunktionen werden trainiert, und zugleich die knöchernen Balance, die muskuläre Elastik und fasziale Tragfähigkeit.

Sehr

kompetente Kampfkünstler können die Unmittelbarkeit des Augenblicks erleben, in dem sich die Dynamik des Bewegungsapparates einer umgebenden Situation anpasst. Ihr Gehirn handelt weniger steuernd, und mehr ermöglichend, richtungsweisend und ruhig betrachtend.

Kampfkünstler, deren Geist aufgeregt zappelt, erhalten unmittelbare und sehr einprägsam schmerzhaft Rückmeldungen. Sie müssen sich daher nicht nur für Techniken interessieren, die sie, wie andere Leistungssportler, routiniert abspulen lassen. Mindestens ebenso notwendig ist es, psychologische Zusammenhänge zu verstehen, wenn sie in ihrer Körperarbeit erfolgreich sein wollen. Folglich lernen sie ihre Aufmerksamkeit zu bündeln, und so z.B. auf die Spitze eines Stockes zu fokussieren. Oder sie erleben umgekehrt hoch-konzentriert alles zugleich: den Spannungszustand aller Gelenke und Faserzüge oder deren vollständige Loslösung. Oder den Rhythmus der Bewegung. Oder die Raum-Zeit-Dimensionen, in denen etwas geschieht.

Philosophen, die bewegungslos vor ihrem Laptop hocken und intensiv über Leben und Tod nachdenken, spüren dagegen in Augenblicken höchster Konzentration keinen Körper oder nur ein lästiges Beiwerk ihrer geistigen Fähigkeiten. Körperliche Funktionen scheinen ihnen nichts Wesentliches mitzuteilen, schon gar nicht zu begrifflich gefassten existenziellen Denkkonstruktionen.

Bei

intensivem Aufmerksamkeitstraining wird vieles, was im Alltag unbewusst und automatisch abläuft, bewusster wahrgenommen und hinterfragt, und kann so lernend verändert werden. Wenn ein neues Bewegungsmuster dann reibungslos und perfekt, scheinbar von allein, abläuft, kann das Bewusstsein die Dynamik gelassen betrachten und begleiten, ohne sie intervenierend zu steuern.

Manchmal

entwickelt sich aus einem „bewussteren“ Umgang mit äußeren Belastungen ein schonender Umgang mit den körperlichen Ressourcen.

Beim

gewinnorientierten Kampfsport soll dagegen die unmittelbare, intensionsstarke Durchschlagskraft erhöht werden, um in der Konfrontation mit Gewalt wirksam Siege erringen zu können.

Zielorientierung führt beim Leistungs-Sport aber nicht selten körperliche und psychischen Kollateralschäden.

Alters-Weisheit

oder

nur körperliche Schwäche?

Viele Kampfkünstler erleben mit zunehmender Dauer des Trainings einen hohen Perfektionsgrad ihrer Bewegungskoordination. Gleichzeitig erfahren sie, wie mit zunehmendem Alter das Potenzial grober körperlicher Kraft nachlässt, und manche Gelenke zu knirschen beginnen.

Diese

Mängel kompensieren sie dann durch ein größeres Verständnis für die Prinzipien die effektiven Bewegungen zugrunde liegen. Und manche der gereiften Künstler beginnen dann nach unmittelbarer, widerspruchloser Erkenntnis zu suchen.

Selbst-Wahrnehmung in Trance

Manche entwickeln dann esoterische Geheimlehren, bei denen ein Meister, der der Erkenntnis nahe steht, die Essenz seiner Weisheit an besonders fleißige Schüler weitervermittelt. Erstaunlicherweise unterrichten deutlich seltener Meisterinnen esoterische Varianten der Kampfkunst. Der meist männliche Meister kennt einen „richtigen“ inneren Weg, der bei intensivem Üben, zu „tieferen“ Erkenntnissen führt. Seine Schüler:innen vertrauen und folgen ihm. Sie erfahren (in sich hineinhorchend) bestimmte Anteile ihrer selbst (oder gar ihre gesamte Persönlichkeit) neu oder anders.

In

einigen Trainingsgemeinschaften, die von Meistern bestimmt werden, beruhigen und ersetzen Rituale, mystische Vorstellungen und bewegte Meditationen die Kontrolle der Frontalhirnanteile, die sonst während der rationalen Alltagsbewältigung ein kritisch fragendes „Ich“ erzeugen. So können temporale Großhirnanteile, in denen Gehörtes, Eingeübtes und Erlebtes gespeichert wird, die Kontrolle über die Handlungen übernehmen. Meldungen der inneren Sensoren werden in Trance deutlicher gefühlt (im Mittelhirn bewertet) und schließlich gespürt: das heißt wahrgenommen, wie sie sind, ohne sie zu bewerten.

Verwandtes geschieht auch in vielen psycho-therapeutischen Verfahren, in denen körperliches Training keine wesentliche Rolle spielt: bei Suggestion, Hypnose oder hypno-systemischen Sitzungen.

Für viele gestresste Menschen können professionelle Trance-Auslösungen nützlich und heilsam sein. Aber sie bergen auch ein erhebliches Missbrauchsrisiko, das Abhängigkeit, Verschlimmbesserungen oder psychischen und körperlichen Verkrampfungen nach sich ziehen kann.

Selbst-Wahrnehmung im Ideologie-Gebäude

Einige Kampfkünstler stehen eher rationalen, fest-strukturierten und häufig schriftlich fixierten Glaubens-Systemen nahe. In diesem Fall richtet sich die Aufmerksamkeit weniger auf das Prozesshafte, nach innen und außen Spürende, sondern auf die „richtige oder falsche“ Ausführung von Handlungen.

Hier garantieren Wahrheiten und Dogmen den festen Halt einer hierarchischen Leiter, die man unter Anleitung eines quasireligiösen Experten Stufe für Stufe erklimmen kann. Und je nach erreichter Kletterhöhe erhält man dann einen Grad, der durch Streifen an der Jacke, eindrucksvolle Urkunden oder die Farben eines Gürtels demonstriert wird. In schamanistischen Glaubensgemeinschaften ist der Meister vollständig vom Geist erfüllt. Er muss als bereits „Erleuchteter“ nichts mehr besonders „können“. In dogmatischen System dagegen gilt der als höchste Autorität, der die vollkommene Kompetenz eines durch Regeln sehr klar definierten Handlungssystems aufweist. Das von ihm entwickelte Handlungskonzept hat er natürlich besonders perfekt erlernt, und sein Regelwerk schließt das aus, was der Meister nicht kann. Daher behält er, solange er weiter trainiert, immer einen gewissen Kompetenzvorsprung vor seinen besten Schülern. Und mit den Meistern anderer Schulen vergleicht oder misst er sich selbstverständlich nicht mehr.

Oft

wird in hierarchischen organisierten Kampfkunst -Systemen die eigene Praxis in ein übergeordnetes, religiöses, schriftlich fixiertes Erkenntnissystem eingeordnet, wie Zen-Buddhismus, Dao- oder Konfuzianismus, klassische Schriften, christliche Mystik, islamischer Sufismus, indisches Vedanta oder moderne Quantentheologie u.v.a.

Physiologischer Entwicklungs-Weg

Jemand hat es mir gezeigt, und ich habe es dann allein gefunden.

Das Training von Kampfkünsten erfolgt aber oft auch ohne Geheimlehren oder religiöse Konzepte. Die Beschäftigung mit der Harmonisierung von Körperfunktionen kann auch ohne Dogma und ohne Esoterik Persönlichkeitsentwicklungen. Und bewirken, mit inneren und äußeren Belastungen elastischer und flexibler umzugehen, wenn Trainer*innen die Rolle von Berater:innen oder Coaches ausfüllen.

Sie wissen es dann nicht unbedingt „besser“, sondern sind selbst nur Schüler*innen, die vielleicht über einige Jahre Erfahrungsvorsprung verfügen. Andere, die schneller lernen als sie selbst oder besser Voraussetzungen mitbringen, haben dann eine echte Chance aufzuholen und ihre Lehrer*innen schließlich auch zu überflügeln. Je mehr Menschen in offenen Systemen lernend, desto mehr Neues entdecken sie, und erkennen stetig mehr, wie unendlich vieles sie bisher weder wissen noch erlebt haben. Erkenntnisse, wie diese, fördern eine Haltung freundlicher Bescheidenheit. Lehrer*innen und Schüler*innen können transparent in Prozessen zusammenwirken, und im gemeinsamen Erleben kreativ Neues lernen.

Der

umgekehrte Weg: Zielorientiert die „richtigen“ Techniken trainieren und erst, wenn diese korrekt ausgeführt werden, die Wahrnehmung „tieferer“ Körperfunktionen zu fokussieren, führt manchmal zu Verkrampfungen, die das Entstehen von Wohlbefinden eher behindern.

Wer wirklich etwas Neues lernen und wachsen lassen will, muss annehmen, dass er absolut nichts weiß. Ansonsten wird nur das, was ohnehin bekannt ist, immer weiter perfektioniert und bis zur Erstarrung verfestigt. Aus der gesunden Einstellung des „Nicht-Wissens und Nicht-Könnens“ kann zugleich grenzenlose Neugier und Gemütsruhe erwachsen. Dann bildet sich ein fruchtbarer Boden, um nach innen und nach außen zu lauschen, und sich und anderes in einer psychisch-körperlicher Einheit fruchtbar und sinnvoll zu entwickeln. Und so kann man bis ins hohe Alter geduldig weiter trainieren und in jedem Augenblick etwas Neues erleben.

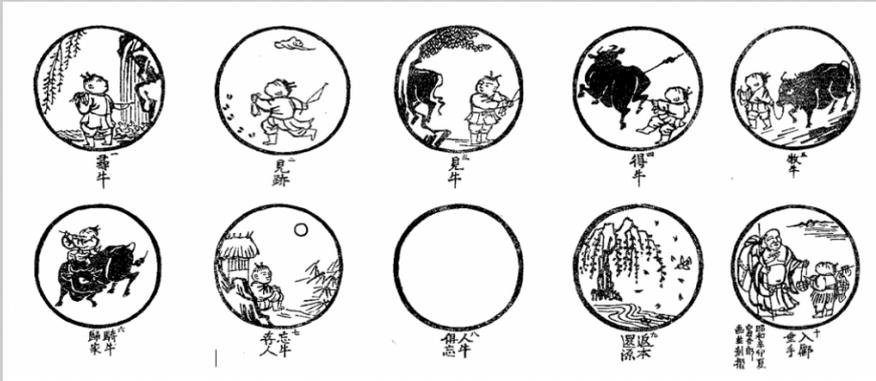


Bild von Tokuriki (16. Jhh.). Da sucht einer etwas: Sein Selbst (1). Er entdeckt Fußstapfen: er spürt und erfährt (2). Er sieht einen Ochsen: Das Unbewusste (3). Er fängt ihn und kämpft (mit sich selbst) (4). Und zähmt ihn, beruhigt das innere Team (5). Er reitet, flötend, auf ihm heim: Er ist mit sich selbst im Reinen (6). Der Ochse ist plötzlich verschwunden: Ruhiges Betrachten, ohne es zu bewerten. (7). Erkenntnis des Nichts, des ursprünglichen Chaos. (8). Wahrnehmen des Lebensflusses in seinen Beziehungen ohne ein „Ich und Selbst“ (9) Bescheiden, widerstandslos, natürlich und zufrieden tätig sein (10).

Was meinen Kampfkünstler, wenn sie von „Ich, Selbst, Energie, Intention, Bewusstsein, Geist, tiefe Bewusstseinssebenen, ...“ sprechen?

Durch die Kampfkunst-Szene wabern oft scheinbar selbst-erklärende, psychologisch klingende Begriffe. Bei Nachfrage können dann aber viele Zuhörer*innen nicht recht wiedergeben, was da eigentlich gemeint war.

Denn Worte bezeichnen komplexe Zusammenhänge, die von vielen Seiten sehr unterschiedlich betrachtet werden können. Was also „Ich, Selbst, Energie, Intention, Bewusstsein, Geist, ...“ ist, wird sich nicht klären lassen. Viel interessanter wäre es zu versuchen zu verstehen, warum dieser Begriff in einer bestimmten Definitionsform verwendet wird, und was seiner Verwendung vermittelt werden soll. Wenn z.B. jemand etwa ein „Ich“ konstruiert, wäre es klug zu fragen, was er, und aus welchem Grund, als „Nicht-Ich“ ausgeschlossen hat.

Nichts
ist, alles wird.

Früher waren einige Kampfkünstler, die tatsächlich mit dem Tod konfrontiert, und auch heute noch suchen, viele von Ihnen Grenzerfahrungen. Manche verlieren dabei die Angst vor dem Tod. Weil sie erfahren, dass der Tod ihnen nichts wegnehmen kann. Denn das einzig Existierende ist sich stetig entwickelnde Gegenwart:

Ferner gewöhne Dich an den Gedanken, dass der Tod für uns ein Nichts ist. Beruht doch alles Gute und alles Üble nur auf Empfindung, der Tod aber ist Aufhebung der Empfindung. Darum macht die Erkenntnis, dass der Tod ein Nichts ist, uns das vergängliche Leben erst köstlich. Dieses Wissen hebt natürlich die zeitliche Grenze unseres Daseins nicht auf, aber es nimmt uns das Verlangen, unsterblich zu sein, denn wer eingesehen hat, dass am Nichtleben gar nichts Schreckliches ist, den kann auch am Leben nichts schrecken.

Sagt aber einer, er fürchte den Tod ja nicht deshalb, weil er Leid bringt, wenn er da ist, sondern weil sein Bevorstehen schon schmerzlich sei, der ist ein Tor; denn es ist doch Unsinn, dass etwas, dessen Vorhandensein uns nicht beunruhigen kann, uns dennoch Leid bereiten soll, weil und solange es nur erwartet wird! So ist also der Tod, das schrecklichste der Übel, für uns ein Nichts: Solange wir da sind, ist er nicht da, und wenn er da ist, sind wir nicht mehr. Epikur. Brief an Menoikeus. Zitiert nach: Epikur. Philosophie der Freude. Johannes Mewaldt. Stuttgart 1973

Über die Sicht von Epikur hinaus hat Gegenwart in der Kampfkunst noch eine ganz besondere Bedeutung. Sie ergibt sich aus dem Training der Verbundenheit, mit dem, was geschieht. Besondere Kampfkünstler handeln deshalb nicht schnell, sondern sofort. Sie hängen in den entscheidenden Millisekunden nicht in den Erinnerungen toter Vergangenheit noch kleben sie zielorientiert an der Vorstellung einer gewünschten Zukunft. Sie reagieren nicht, sondern tun, angst- und stressfrei das, was die Situation erfordert.

... Um in den Begriffen Eurer Kampfkunst zu sprechen: Wenn Ihr in dem Augenblick, da Ihr das Schwert bemerkt, welches Euch treffen will, auch nur mit einem Gedanken daran denkt, dem Schwert da zu begegnen, wo es eben jetzt gerade ist, so wird Euer Geist bei ihm haltmachen in eben dieser Position, Eure eigenen Bewegungen werden unterbunden, und Euer Gegner wird Euch niederstrecken. Das

ist mit Anhalten gemeint.

Wenn aber in dem Augenblick, da Ihr das Schwert seht, welches Euch treffen will, Euer Geist nicht von ihm festgehalten wird und Ihr im Rhythmus des heransausenden Schwertes bleibt; wenn Ihr nicht daran denkt, Euren Gegner zu treffen, und wenn keine Gedanken und Urteile bleiben; wenn in dem Augenblick, da Ihr das heransausende Schwert seht, Euer Geist nicht im geringsten festgehalten wird und Ihr augenblicklich handelt und dem Gegner das Schwert entwindet – so wird das Schwert, das Euch niederstrecken sollte, Euer werden, und wird nun das Schwert sein, das Euren Gegner niederstreckt. Takuan Sōhō (geb. 1573-1645 in Japan): Fudōchishinmyōroku: Die geheimnisvolle Aufzeichnung von der bewegungslosen Weisheit

Viele Kampfkünstler erleben, dass Leben niemals (statisch) *ist*, sondern immer nur (dynamisch) *wird*. Das verhilft ihnen zu Gelassenheit, manchmal sogar auch angesichts unmittelbarer Todeserfahrung.

„Ich-Konstruktionen“ sind künstlich: Superorganismen besitzen keine Grenzen.

Viele Kampfsportler*innen, die sich so mit ihrer „Bewusstheit“ beschäftigen, nehmen das „Ich“ oft sehr wichtig. Viele überhöhen es und vergessen, dass die Konstruktion eines trennenden „Ich“ biologisch nur eine eng begrenzte Bedeutung hat.

„Selbst und Ich“ sind das Ergebnis nützlicher, aktiver, Energie verbrauchender Prozesse, die durch Anästhesie leicht gestoppt werden können. Sie sind als Bezugspunkte notwendig für eingehende und ausgehende Informationen. Sie sind nützlich, um „gut oder schlecht für mich“ zu unterscheiden und helfen bei der Abwägung von Handlungen, die Bedürfnisse befriedigen sollen. Und sie sind essentiell als Bezug und Referenz bei der Berechnung von Bewegungen (Wolpert 2012). Aber die Bedeutung der Nervenzellen (und ihrer Denkprodukte) wird dennoch bei Weitem überschätzt, da sie nur Teile von Rückkopplungsschleifen sind, die als Ganzes schwingen, und sogar von bakteriellen Produkten im Darm (z.B. bei Depressionen) beeinflusst werden. (Douglas 2018)

Der

größte Teil unserer DNA befindet sich zudem in den Bakterien in unseren „Zellen“ (Mitochondrien) in Bakterien außerhalb der Oberfläche. Wir sind darüber hinaus integraler Bestandteil ökologischer und sozialer Systeme. Der Mensch ähnelt daher einer Stadt im Mittelalter: mit weit geöffneten Toren, Bauern und Kaufleuten, die außerhalb der Mauern wohnen, vielen ausländischen Besuchern im Inneren und nur halb geschlossenen Toren in Kriegszeiten.

Physiker sehen noch weniger Grenzen: Sie betrachten viele ineinander verschlungene Systeme und definieren nur aus taktischen Gründen etwas als getrennt, um an ihm Details zu betrachten. Sie bemühten sich intensiv irgendeine „Wahrheit“ in beliebigen Vorstellungen von Trennung zu finden, und scheiterten bisher. Also scheint es tatsächlich nichts festlegbar Getrenntes zu geben (und schon gar kein „Ich“). Dafür verändert sich alles in Beziehungen und wächst stetig neu in Wechselwirkungen.

Bei

allen Säugetieren flackert in den zentralen Teilen des Gehirns ein primitives „Ich“.

Bewusstheit entsteht, wenn Informationen in einer besonderen Art verarbeitet werden. Es ist die Folge einer hochkomplexen aktiven Energie verbrauchenden Verarbeitungsprozesses von einströmenden und ausströmenden Daten und deren Wechselwirkung. Fast alles, was wir tun, beruht dann darauf, dass das Gehirn Erwartungen produziert, und diese dann handelnd aktualisiert und verändert. Für die Gestaltung dieser Wechselwirkungen zwischen Input und sich ständig verändernde Vorhersage ist, besonders bei visuellen Verarbeitungen, eine Bezugsgröße (Bewusstsein) erforderlich.

Das

Rückenmark, der Hirnstamm und das Kleinhirn sind zur Erzeugung des Bewusstseins nicht erforderlich. Der perfekte Ablauf einer Bewegungsautomatik, wie Tanzen oder Klavierspielen oder Klettern, erfordert kein Bewusstsein. Der Grund mag darin liegen, dass die basalen Zentren der Bewegungskoordination im Zwischenhirn und im Kleinhirn eher „linear-programmiert“ arbeiten (feed forward): Eine Gruppe von Nervenzellen beeinflusst die nächste und diese wiederum die übernächste. Die bewussten Anteile des Gehirns, insbesondere die Hirnrinde werden dagegen plastisch und assoziativ erregt. (Koch 2018) Dabei erregen sich hintere Hirnanteile (u.a.

Sehrinde) und fordere Anteile in Feedback-Schleifen, und nur solange dieses Flimmern aufrechterhalten wird (woran letztlich auch der Körper beteiligt ist) herrscht Bewusstheit. (van Vugt 2018) Absatz

Bewusstheit kann in körperlichen Einbettung geformt, trainiert und ausgestaltet werden.

Typisch für die komplexere menschliche „Ich“-Konstruktion (im limbischen System und Teilen der Hirnrinde) ist eine „Illusion des freien Willens“, im Sinne von „Ich habe diese Bewegung verursacht“. Rudolfo Llinas, einer der Väter der Neurowissenschaften konnte zeigen, dass selbst sein eigenes „Ich“ fälschlicherweise das Gefühl hatte, eine Bewegung auszulösen, die aber eindeutig von außen erzeugt worden war. Auch essenzielle persönliche Erinnerungen werden immer wieder aktiv (als Erzählung) erzeugt (Akhtar 2018)

Weil es also so etwas wie ein „Ich“, als ein Ding, in der Realität nicht gibt, kann es (z.B. durch ein Trauma) auch nicht gebrochen werden. Allerdings können die Bauprozesse, die zur immer neuen Konstruktionen von „Selbst und Ich“ führen, durch Schadeinwirkungen von außen erheblich gestört werden und in erheblichem Maß defekt sein. Das gilt insbesondere für Menschen, in der Frühkindheit vernachlässigt wurden, die Missbrauch oder Gewalt erfahren haben, oder, die als schwer erkrankte Patienten Angst vor dem Tod empfinden.

Ich denke also bin ich (Descartes).

Ich bin nicht. Na und? (Suzuki).

Ich träume, also bin ich. (Crazy Horse).

Ich bin nicht, wir sind (Tutu)

Die De-Konstruktion von „Ich und Selbst“

„After turning off the boats motor and the running lights, I lied down in silence and darkness ... my world had dissolved into that star-littered sky. The boat disappeared. My body disappeared. I felt connected to all nature and to the entire cosmos“ Alan Lightman, Physiker

Die Fähigkeit ein „Ich“ zu konstruieren, ist für das individuelle Überleben

unverzichtbar. Kinder beherrschen diese Grundlage sozialer Kommunikation (die so genannte Theory of mind) etwa ab dem Kasperle-Alter von drei bis fünf Jahre: „Ich denke, dass du denkst, dass ich denke.“ Das Überleben einer sozialen Gruppe wird dagegen durch die De-konstruktion des ‚Ich‘ und die Gestaltung einer „Wir-Konstruktion“ gesichert. Die ersten steinzeitlichen Einwanderer aus Afrika waren nicht intelligenter als andere Menschenaffen, wie die Neandertaler, aber sie zeichneten sich, wie der Biologe Humberto Maturana es beschrieb, als „liebende Tiere“ aus.

Für Menschen typisch sind starke Paarbindungen (Eros), die Betreuung von Kindern und Kranken, und die gegenseitige Unterstützung in Stämmen ohne direkten Familienbezug. Die menschliche Fähigkeit zur Konstruktion eines Nicht-Ich (oder die Ich-Dekonstruktion) kann sehr mächtig sein. Es ist z.B. möglich, den eigenen Tod in Kauf zu nehmen, um so das Leben eines anderen zu retten. Der Psychiater Victor Frankl, der Nazi-KZ's überlebt hatte, hielt deshalb einen übergeordneten Sinn, in den sich Leben einordnet, für das wichtigste Prinzip menschlichen Zusammenlebens. (Frankl 1995)

Es gibt nichts auf der Welt, was dem Menschen so nachdrücklich helfen kann, zu überleben und gesund zu bleiben, wie das Wissen um eine Lebensaufgabe. Frankl

Chancen und Risiken der Kampfkunst

Kampfkunst-Training stärkt das Selbstvertrauen. Das ist gut für Kinder, Jugendliche und alle Erwachsenen, die sich selbst gering schätzen. Aber es kann manchmal auch nachteilig sein, wenn das „Ich“ eine zu große Bedeutung erhält und überhöht wird.

Selbstverteidigung

ist weniger mit dem Erlernen von Fähigkeiten verbunden. Es hat mehr zu tun mit der Schaffung einer Illusion, Gewaltsituationen unbeschadet überstehen zu können. Das Erlernen und das Training einer Kampfkunst verstärken den Optimismus, ungewohnte und schwierige Situationen besser bewältigen zu können.

Dieser Zuwachs an Selbstzuversicht beruht im Wesentlichen auf der Verbesserung einer psychologischen Einstellung. Das Auswendiglernen komplizierter Techniken ist weniger wichtig, denn die würden im

Notfall ohnehin kaum präsent sein: Ein freundlicher Studio-Kick-Boxer wäre im Ernstfall einem brutal-regellos und in Trance kämpfenden Street-Gang-Mitglied hoffnungslos unterlegen.

Von

reinem Achtsamkeits-Training (ohne Bewegungskunst) ist bekannt, dass Stressoren besser erkannt und ggf. (in Grenzen) auch gemieden werden können. Ein effektiverer Umgang mit Belastungen im Alltag scheint sich dabei allerdings kaum zu entwickeln. (*Hafenbrack 2018*)

Meditation,

Yoga und Achtsamkeits-Übungen schützen aber nicht vor dem Burn out, wenn sie nur für vorübergehende Erholungspausen sorgen, um nachher umso kräftiger im Hamsterrad der Fremd- und Selbstausbeutung weiter zu strampeln. (*Wagner 2018*)

*Aktion und Meditation sind
das Gleiche. Reinhold Messner*

Die

Beschäftigung mit sich selbst durch Bewegung und Achtsamkeit führt auch nicht etwa zu Demut und Bescheidenheit, sondern eher zu dem Gefühl, schon ein wenig großartiger zu sein als andere (*Gebauer 2018*).

Im

Erlernen einer Kampfkunst, die im Gegensatz zu reinen Achtsamkeits-Übungen bewusst den ganzen Körper einbezieht, steckt dagegen das Potential bisher verborgene, unbewusste, verdrängte oder vernachlässigte Aspekte der Persönlichkeit zu entwickeln, und sie stärker in die Einheit von Körper und Geist einzubeziehen.

Vor allem, weil die „Vorstellung“ einer maximalen Belastung geistige und körperliche Fähigkeiten um vieles besser trainiert, als wenn eine beliebige Bewegungsfolge „für schön“ oder für „Entspannung“ ablaufen würde. Zum Beispiel kann eine stabile Faszien-Verbindung, die aus dem linken Fuß über den Rücken in die rechte Hand zieht, dann in einer ideal spiraligen Verbindung aufgespannt werden, so wie eine Bogensehne, wenn die Vorstellung Pfeil-Schusses entsteht und eine Intention der Bewegungsentladung

vorausläuft. Solche Bewegungen werden nicht im Einzelnen vom Großhirn gesteuert, denn dazu wäre die Informationsübertragung viel zu langsam. Vielmehr überschaut das (beruhigte) Gehirn eines Kampfkünstlers eine Vielzahl von Möglichkeiten, zu denen eine bestimmte Anzahl von Handlungsprogrammen passt, die einmal ausgewählt im Vertrauen auf die Körperintelligenz peripher eigen-dynamisch ablaufen. Das Vertrauen auf diese Form der Körperkompetenz setzt bei Kampfkünstler:innen die Schärfung innerer und äußerer Sinneswahrnehmungen voraus, was Kampfkünstler:innen als Bewusstseins-erweiterung beschreiben. Sie erfahren durch intensives Training und Achtsamkeit für Körpersignale eine Verstärkung der Sinneswahrnehmungen und der Wechselwirkungen, die in ihnen und im Raum um sie herum stattfinden. Untrainierten dagegen entgeht vieles entgeht, was solche Dynamiken ausmacht.

Durch körperliches Tun, das etwas sichtbar bewirkt, wächst Selbstvertrauen.

Die Gefahr der Selbstüberschätzung bleibt auch bei Kampfkünstler*innen dann begrenzt, wenn Gesamtzusammenhänge und respektvolle Beziehungen im gegenseitigen Lernen zu einem solidarischen Wir-Gefühl führen. (McGilchrist 2010)

Grundlegende

Gesetzmäßigkeiten und Prinzipien des Lebens können rational verstanden und im Flow oder in Trance erlebt und einprägsam erfahren werden. Die Auswirkungen von Gefühlen auf Körperhaltung, Mimik und Prosodie der Stimme werden deutlicher. Und im Idealfall können sich auch Fehlhaltungen lösen, die sich über Jahre unbewusst unter Stresseinwirkung entwickelten. Die Automatik des Körpers, die auf Stammhirnfunktionen beruht, kann sich normalisieren, beruhigen. Schließlich kann das Gehirn zurücktreten und Faszien, Muskeln, Darmzellen und Knochen, das tun lassen, was sie ohne höhere Befehle, scheinbar ganz von allein, meisterhaft beherrschen.

Ruhig bewegter Körper-Geist

Ein Zen-Mönch des 16. Jahrhunderts beschreibt, wie die Welle des Bewusstseins in solchen Zuständen wacher, unvoreingenommener Betrachtung abebbt und nur noch unbewegtem Wasser gleicht. (Takuan 1573-1645). Ganz

ähnlich zielte die etwa 2.500 Jahre alte Yoga-Lehre des Patanjali auf einen fließenden Zustand, „in dem sich die Bewegungen des Geistes in eine dynamische Stille verwandeln.“

Um solche Harmonien körperlicher und psychischer Funktionen zu erreichen, ist es nötig, Situation so anzunehmen, wie sie sind, und neugierig fragend die Möglichkeiten zu betrachten, die sich bieten. Albert Einstein nannte es „bei einem Problem länger stehenzubleiben“ und der mittelalterliche Mystiker Eckhart empfahl sich zu „lassen .. ganz stille stehen und solange wie möglich“. Nähmen Kampfkünstler*innen solche Ratschläge ernst, erhielten bei ihnen Elemente aus Alexander-Technik, Feldenkrais, Shiatsu u.ä. eine wesentlich höhere Bedeutung. Erst muss dafür gesorgt werden, dass es der Basis gutgeht (dem Darm, den Faszien, den Knochen ...), dann können Haltung oder Atmung günstig beeinflusst werden, und schließlich aus innerer Ruhe heraus prozessorientiert Techniken erlernt werden, die dem Körper guttun.

Der umgekehrte Weg: zielorientiert die „richtigen“ Techniken trainieren und erst, wenn diese korrekt ausgeführt werden, die Wahrnehmung „tieferer“ Körperfunktionen zu fokussieren, führt manchmal zu Verkrampfungen, die das Entstehen von Wohlbefinden eher behindern.

Wer wirklich etwas Neues lernen und wachsen lassen will, muss annehmen, dass er absolut nichts weiß. Ansonsten wird nur das, was ohnehin bekannt ist, immer weiter perfektioniert und bis zur Erstarrung verfestigt. Aus der gesunden Einstellung des „Nicht-Wissens und Nicht-Könnens“ können zugleich grenzenlose Neugier und Gemütsruhe erwachsen. Dann bildet sich ein fruchtbarer Boden, um nach innen und nach außen zu lauschen, und sich und anderes in einer psychisch-körperlichen Einheit fruchtbar und sinnvoll zu entwickeln. Und so kann man bis ins hohe Alter geduldig weitertrainieren und in jedem Augenblick etwas Neues erleben.

Yoga ist die Fähigkeit, den Geist ausschließlich auf ein Objekt auszurichten und diese Richtung ohne jede Ablenkung beizubehalten. Pantanjali vor 2.500 Jahren

Ist Kampfkunst-Qualität messbar?

Jaeger H: Ist die Qualität von Kampfkunst meßbar?

Taiji&QiGong-Journal Nov. 2016, 4:14-19 – PDF

Das Ziel von Kämpfen und Kriegen ist es, „böse Feinde“ zu entspannen. Damit

sie sich am Boden liegend nicht mehr wehren können.

Ma
nc
he
Me
ns
ch
en
kö
nn
en
me
hr
:
Si
e
ve
rw
an
de
ln
Ag
gr
es
si
on
in
pa
rt
ne
rs
ch
af
tl
ic
he
Ko
op
er



Selbstporträt mit Ochse, Jäger 2012

at
io
n.
Da
s
is
t
ei
ne
Ku
ns
t.

Die Beurteilung des Unterschiedes zwischen Kampf-Training und Kampf-Kunst ist relativ einfach: Aggressives Zuschlagen führt zu Kollateralschäden (nicht nur am gegnerischen, sondern auch am eigenen Körper). Und respektvolles Training entwickelt gleichermaßen körperliche und geistige Kompetenzen.

Ist Kunst messbar?

Wenn ein Produkt, eine Methode oder eine Dienstleistung Bedarfe erfüllen, kommen die Kunden wieder. Die Qualität von Kampf-Kunst müsste ganz ähnlich messbar sein: Sind die Studios voll, wird der Unterricht gut sein. Sind sie leer, weil etwa die Gelenke der Teilnehmer schmerzen, wird es an Qualität mangeln.

Ganz so einfach ist es aber nicht. Denn Bewegungs-Kunst „ist“ nicht, sondern sie „entfaltet“ sich: im Prozess der Kommunikation zwischen denen, die sie ausüben.

In der Kampfkunst wird mit Interaktion, Beziehung und sinnlichem Erleben gespielt. Und dabei können sich sowohl die Gestaltenden als auch die Mitwirkenden verändern. Bleiben die Kurs-TeilnehmerInnen gleichgültig und unberührt, wird es wohl keine Kunst gewesen sein. Ändert sich dagegen eine Sicht- oder gar Verhaltensweise, könnte es sich tatsächlich um Kunst gehandelt haben.

Be water my friend. Bruce Lee (1940-73)

Bewegungskunst ist prozess- und nicht zielorientiert.

Sie steht in ihrer Schönheit für sich selbst. Und wird ebenso wie Poesie, Malerei und Musik zerstört, wenn Erbsen-zählende Kritiker sie in ihre Bestandteile zerlegen.

Ist die Qualität einer Kunst deshalb nichts anderes als subjektives, individuelles Erleben? Kann Qualität einer Kunst nur in einer direkten Kommunikation erfahren, aber niemals gemessen werden?

Dafür spricht einiges, denn viele Aspekte des Taiji-Trainings zielen darauf,

- „alles“ in seinem Bewegungsfluss gleichzeitig wahrzunehmen, mit zahllosen Informationen und Verknüpfungen,
- alles Einzelne in einer entspannten Kommunikation mit einem größeren Bewegungs-Ganzen verschmelzen zu lassen.

Dieses Gesamterleben der Dynamik innerer und äußerer Räume lässt sich wie Musik genießen, wenn volle Klänge und Rhythmen entstehen. Und es erstirbt, wenn plötzlich einzelne, unverbundene Töne fokussiert werden.

Sind Qualitätsmessungen bei Kampf-Kunst trotzdem sinnvoll?

Nach dem Zweiten Weltkrieg sickerten die japanischen Kampfkünste (Judo, Aikido, Kendo) in die USA und nach Europa ein und einige Jahrzehnte später auch Taijiquan und Qigong. Yoga war schon lange etabliert, und unter Insidern wurden auch „westliche Formen“ entspannter Körperlichkeit wie Bioenergetik, Konzentrative Bewegungstherapie, Rolfing, Feldenkrais, Alexander, Pilates und vieles andere geübt.

Die im Westen neuen chinesischen Methoden umfassten philosophisch-körperliche Trainingskonzepte und erreichten damit viele Menschen in den USA und Südostasien, und dann schließlich auch in Europa. Das kulturell Neue wurde zunächst nur in direktem Kontakt mit sehr erfahrenen Könnern

erlebt.

Die ersten Übenden entdeckten Chancen und Entwicklungsmöglichkeiten, spielten und testeten kreativ das aus, was sie persönlich ansprach. In dieser Phase des frühen Taijiquan in Deutschland bildete sich allmählich ein Netzwerk von Fortgeschrittenen, das von gegenseitig wertschätzender Toleranz geprägt war. Die Frage nach einer systematischen Qualitätsüberprüfung stellte sich damals noch nicht.

Zwangsläufig aber entwickelten sich aus diesem fruchtbaren Chaos sehr verschiedene Entwicklungswege, die langsam einer Strukturierung zustrebten: Aus losen Netzwerkwerken bildeten sich Verbände, die wiederum Regeln und Richtlinien entwickelten. Der allmählichen Professionalisierung folgten dann die Experten-Ausbildungen, die Zertifizierungen und Anerkennungen.

Und dann, wie bei allen historisch gewachsenen Bewegungsformen, gibt es auch Phasen der Verfestigung, mit Schulen, Lehrmeinungen, Leitlinien, Wahrheiten, Institutions- und Kirchengründungen, mit Mainstream und sektiererischen Minderheiten und auch unseriöserem Kram und Scharlatanerie.

Es ist heute beim Taijiquan wie bei Dosen, die mit dem Label „Bio“ beklebt werden, und dann sehr Unterschiedliches enthalten können. Plötzlich scheint es sehr wichtig zu sein, die Marke zu sichern. Die Zeit der lockeren Taiji-Netzwerke ist vorbei. Stattdessen muss bestimmt werden, was sich noch Taijiquan nennen darf und was nicht.

Denn das ist u.a. wichtig für die, die nach Hinweisen suchen, was „Qualität sei“, und weder Zeit noch Interesse haben zu erleben, ob „Qualität ist“. Etwa die „Zentrale Prüfstelle Prävention“, die sich an rein formalen, an Inhalten nicht interessierten Kriterien orientiert, um Präventionskurse abzulehnen. Solche „Behörden“, die über Mittel verfügen, benötigen „Zertifizierungen, Zusatzqualifikationen und natürlich Ziele, Themen, Inhalte, Sequenzen, Dokumentationen, Details, Indikatoren, Nachhaltigkeitsvermutungen ...“

Sollte sich deshalb auch ein System von Prinzipien wie Taijiquan als in sich abgeschlossenes, nicht mehr veränderbares System organisieren, wie andere das mit Feldenkrais, Pilates, Alexandertechnik oder bestimmten Yoga-Richtungen versuchen?

Oder sollte sich Taijiquan als ein dynamisches, wachsendes Bewegungssystem

begreifen, das sich mit anderem überschneidet oder von anderen Systemen befruchtet wird? Oder sollte sich Taijiquan akademisieren und sich so über Expertengremien definieren und Leitlinien verfassen, an deren Autorität keine Krankenkasse vorbeikommt? Oder ist Qualität in der Kampfkunst einfach das, was funktioniert?

Der Harvard-Weg der Taiji-Akademisierung

Taijiquan wird oft in einer ganz bestimmten Weise unterrichtet, die von einer bestimmten Person geprägt wurde, deren Weg wirksam erscheint. Eine dieser Richtungen wurde in den letzten Jahren sehr sorgfältig und systematisch ausgebaut. Er entspricht der Denkweise der Qualitätsüberprüfer, die anhand von Daten darauf vertrauen wollen, dass Investitionen bei genau dieser Methode gut angelegt seien.

Der Untertitel des „Harvard Medical School Guide to Tai Chi“ lässt den Eindruck entstehen, dass man „in nur zwölf Wochen einen gesunden Körper, ein starkes Herz und einen scharfen Verstand entwickeln“ könne.

Der Autor, Prof. Peter Wayne (*s. Lit.*), ist ein langjährig tätiger und (wie ich vermute) auch kompetenter Taiji-Lehrer aus der Tradition von Zheng Manqing. Er arbeitet an der Harvard Universität in enger Zusammenarbeit mit Prof. Ted Kaptchuk (*s. Lit.*), der das Vorwort seines „Taiji-Guide“ schrieb.

Prof. Kaptchuk untersuchte über viele Jahre die Wirksamkeit traditioneller chinesischer Medizinprodukte und zählt heute zu den renommierten und methoden-sicheren Forschern, die sich mit nicht-spezifischen Effekten in der Medizin beschäftigen.

Kaptchuk und viele andere belegen in ihren Studien, dass allein die Veränderung psychischer Einstellungen körperliche Auswirkungen haben kann.

Peter Wayne versucht darüber in sorgfältig angelegten Studien nachzuweisen, dass Taijiquan bei älteren Menschen die Gangsicherheit, die Herz-Kreislauffunktion und die Wahrnehmungsfähigkeiten verbessere und daher insbesondere bei älteren und kranken Menschen ein ideales Gesundheitstraining darstelle. Sein Buch gründet sich auf klassische Taiji-Schriften und daoistisch-konfuzianische Begriffe wie auf neuere Erkenntnisse analytischer, labortechnisch-überprüfbarer Bewegungs- und Neurowissenschaften. Um daraus eine Methode ableiten zu können, die durch

immer neue Studien von ihm und seinen Harvard-Kollegen überprüft und verfeinert werden kann, musste er Taijiquan standardisieren. Dazu definiert er acht (für ihn) wesentliche Bestandteile:

1. Aufmerksamkeit
2. Intention/Vorstellung
3. strukturelle Integration
4. aktive Entspannung und Kräftigung
5. Förderung der Gelenkigkeit
6. natürlich-freiere Atmung
7. soziale Unterstützung in der Lerngruppe
8. körperlich verankerte Spiritualität

Daraus leitet er dann ein sehr genau strukturiertes Übungs- und Verfahrensprogramm ab. Und nennt es „A Simplified Tai Chi Program“. Ist dieser methodische Ansatz „Taijiquan auf wissenschaftlicher Basis“? Und wenn es so wäre, ist dieser Ansatz der Professionalisierung tatsächlich günstig für die, die weltweit Taijiquan praktizieren?

Standardisierung?

Standardisierung ist die Voraussetzung, um etwas beobachten zu können. Etwas, das dann in einem Experiment beobachtet wird, kann nicht identisch sein mit einem Systemzusammenhang. Denn es ist etwas, „was bei diesem Experimentator, in diesem Raum, mit diesen Personen, genau so und nicht anders stattfindet“. Der direkte Rückschluss aus einer Laborbeobachtung auf einen umfassenden Systemzusammenhang komplexer Realität („von allem“) führt zwangsläufig zu Widersprüchen.

Um Qualitätsüberprüfungen durchführen zu können, sind Standardisierungen unverzichtbar, z.B. um Entscheidungen zu begründen, ob eine Methode in ein Rehabilitationsprogramm aufgenommen werden soll oder nicht. Solche verlässlichen Überprüfungs-Instrumente sind verfügbar, einfach zugänglich und im Prinzip für alle Kursformen gleichermaßen geeignet (*Kliche 2011*). Sie sind also nicht spezifisch für Taijiquan, Qigong, Pilates, Alexander, Feldenkrais oder Ähnliches (*s. GKV*).

Kein Taiji-Lehrer, der seine Arbeit überprüfen möchte, muss also das Rad

neu erfinden. Es reicht, bewährte Fragebögen herunterzuladen, und extern von jemandem beobachten zu lassen, ob sich vor, während und nach dem Kurs ein Verhalten ändert: etwa weniger Konsum von Zigaretten, Alkohol, Kaffee, unnötigen Medikamenten, mehr Bewegung, anderes Essen, weniger Stressverhalten etc.

Was ist Taijiquan?

Peter Wayne muss das, was in seinen Kursen stattfindet, als „Taiji“ definieren. Erst dann kann er untersuchen, wie „es“ sich auswirkt. Und es erweist sich dann als gesundheitsförderlich bei älteren Herrschaften. Er kann aber natürlich nichts aussagen über den „Taiji“-Kurs seiner Kollegen in einem Nachbarort, die dort vermutlich sehr andere Trainingsschwerpunkte setzen werden.

Peter Waynes Taijiquan soll der Krankheitsprävention dienen und Gesundheitsrisiken senken.

Andere Taiji-Lehrer betonen aber vielleicht mehr den Kampfaspekt, dessen Training auch die Fähigkeiten in anderen Arten von Kampfkunst wie Wing Tzun, Kungfu, Systema, Escrima, Krav Maga, Judo, Aikido, Boxen, Ringen deutlich verbessern kann.

Auch dort gibt es zunehmende „Bestrebungen der Professionalisierung“ oder „Verwissenschaftlichung von Kampf-Kunst“ wie z.B. in der EWTÖ (WingTzun), die den „Beruf EWTÖ-Lehrer“ geschaffen und einen Bachelorstudiengang kreiert hat.

Kampf-Kunst kann aber auch unabhängig von praktisch-kämpferischen Anwendungen unter dem Aspekt (Selbst)-Management oder Lebens-Kunst betrieben oder entwickelt werden. Dann stehen Persönlichkeitsentwicklung, Veränderung von Einstellungen, Wahrnehmung, Beziehungsfähigkeit, gewaltfreie Kommunikation oder gar eine „Transformation“ im Vordergrund des Trainings. In solchen Fällen wären „Gesundheit“ oder „Fitness“ nur willkommene Nebeneffekte, aber keinesfalls Ziele.

Ist die Harvard-Methode zur

Qualitätsüberprüfung „wissenschaftlich“?

Der Begriff Wissenschaft ist (wie alle Begriffe) mehrdeutig. Einige verstehen darunter die Suche nach schriftlichen und experimentellen Beweisen für das, was sie ohnehin zu wissen glauben und für wahr halten. Also eine Bestätigung ihres aktuellen Weltbildes. Andere verstehen unter „Wissenschaft“ ergebnis-offenes Fragen und neugieriges Erforschen von bisher völlig Unbekanntem. Solche kreativen Forscher bezweifeln (auch ihre eigenen) Glaubensmodelle, manchmal auch scharf und kritisch. Das kann dann manchmal Denkgebäude zum Einsturz bringen oder sogar Paradigmenwechsel bewirken: So kamen wir beispielsweise von der flachen zur kugeligen Erde.

Kritisch-fröhlich-respektlose Wissenschaft ist oft unbeliebt. Denn wenn sie etwas Großes (wie das Universum) im Kleinen (dem Reagenzglas) untersucht und überprüft wird, entstehen keine Wahrheiten, sondern nur neue Fragen und provisorische Antworten, die nur Vorläufer für neue Fragen sein können.

Für beide Aspekte von Wissenschaft stehen vielfach etablierte „wissenschaftliche“ Techniken zu Verfügung.

Peter Wayne nutzt sehr methodensicher „Wissenschaft“ um zu belegen, dass das, was er tut, so auch richtig sei.

Das wäre Prinzip gut, wenn er andere (kritisch und skeptisch fragend) mit einer Befragung beauftragen würde. So aber glaubt er an den Nutzen seines Tuns, und sucht Bestätigung, die ihn in seinem Glauben bestätigen. Erfahrungsgemäß findet man bei solchen Studien dann auch genau das, wonach man sucht. In der Praxis des Taiji ist es meiner Erfahrung nach nicht anderes: Ich war langjährig überzeugt, dass ich Entspannung fühle und „natürlich aufrecht und entspannt sei“, und musste, und muss weiterhin, mir immer wieder von einem kompetenten Lehrer, der meine Bewegungen sehr kritisch begutachtet, sagen lassen, dass mein Glaube leicht erschüttert werden kann. Das ist sehr frustrierend, aber der einzige Weg neues zu lernen.

Diese Auffassung vertritt zum Beispiel auch Peter Ralston (*s.Lit*), ein mindestens so erfahrener Taiji-Lehrer wie Peter Wayne: Er meint, man müsse das, was man sicher zu wissen glaube, komplett, wirklich zu 100%, über Bord werfen, wenn man etwas wirklich Neues erfahren wolle. Ohne rückhaltloses, radikales „Nicht-Wissen“ und ohne kritische Neugier auf etwas, was man

bisher nicht kennt, könne niemand etwas Neues entdecken oder erlernen. Erst wenn die alten Denkgebäude in einer Person einstürzten, könne sie damit beginnen anders zu denken und neu zu fühlen, und sich dann schließlich auch (in Bewegung) verändern.

Peter Ralstons Ansicht steht wissenschaftlichem Denken (wie ich es schätze) deutlich näher als die von Peter Wayne, die sich aber mit Gesundheitsindikatoren wesentlich leichter standardisieren lässt als ein Weg der Persönlichkeitsentwicklung, den Peter Ralston anregen möchte.

Gibt es eine Lösung des Peter-Wayne-Dilemmas?

Ich denke ja. Man sollte damit aufhören, definieren zu wollen, was Taijiquan „ist“. Solche Definitionen beziehen sich immer auf die Vergangenheit und nicht auf die Entwicklungsperspektiven, also auf das, was Taijiquan „sein könnte“. Zum Beispiel für eine Person, die sich mit der Methode entwickeln will.

Standardisierungen eines Systems können immer zu seiner Erstarrung führen. Denn dabei geht es meist um Kontrolle und Macht. Nicht nur Peter Wayne, auch chinesische Sportuniversitäten und viele renommierte Taiji-Schulen sind daran interessiert zu definieren, welches die jeweils reine Lehre sei, der ihre Anhänger zu folgen haben. Das führt nicht nur zu nützlichen Leitlinien, Regeln und Qualitätsüberprüfungen, sondern ebenso zu Rangeleien, Streitigkeiten, Eifersucht, Konflikten, Bekämpfungsstrategien und Ausgrenzungen.

Man könnte Taijiquan alternativ als ein Werkzeug auffassen, mit dessen Hilfe sich Fenster öffnen lassen. Und umso mehr Fenster aufgehen, je mehr man diese nutzt, desto mehr Perspektiven eröffnen sich. So als würde der Blick freigegeben auf ein Universum an Möglichkeiten, die zu innerer oder äußerer Entwicklung, Veränderung und Wachstum führen können, wenn man sich nur ernsthaft damit beschäftigt.

Für mich ist Taijiquan ein besonders wirksames Trainingssystem natürlicher Bewegung. Ich kenne einige andere Bewegungssysteme (wie Yoga) ziemlich gut, aber Taijiquan hat sich für mich persönlich als besonders nützlich erwiesen. Und es macht mir Freude, wenn ich mit dieser erlebten Erfahrung andere anstecken kann.

Das Besondere an Taijiquan erscheint mir, dass man eine alternative Möglichkeit der körperlichen und geistigen Kommunikation trainiert. Üblicherweise wird Druck mit Gegendruck, Anspannung, Haltung und Kraft beantwortet. Solange wir schneller, schlauer, härter und stärker sind, geht das auch gut. Bis dem Stress dann der Zusammenbruch folgt, die Ohnmacht, die Depression.

Durch Taijiquan kann geübt werden, wie Belastung wesentlich effektiver beantwortet werden kann: ohne unnötige Notfallmuster, mit Verspannungen und Stress. Sondern durch Loslassen in eine innere, elastische Struktur, durch die Aufdehnung und Entladung von Faszien und durch Aufmerksamkeit, Ruhe und Gelassenheit.

Taiji kann Vertrauen wachsen lassen, dass es möglich sein kann, unter Belastung dazubleiben und loszulassen. So wie beim Segeln die Energie von Wind, Wellen und Schwerkraft optimal aufgenommen und für den eigenen Schwung genutzt wird. Dann tut das Boot nichts. Es liegt nur frei beweglich, flexibel und tief im Wasser und richtet sich mit seinem Mast biegsam auf. Es passt sich an. Einmal in Fahrt reicht dann die relativ schwache Kraft der Hand an der Ruderpinne, um den Kurs zu halten.

Die Tatsache, dass Taijiquan aus einem anderen Kulturkreis kommt, kann sich ebenso positiv wie nachteilig auswirken. Positiv eindeutig dann, wenn der Umweg über China Westlern ermöglicht, eigene Blockaden aufzuspüren und zu beseitigen. Wenn linear-zielorientiertes Denken und Handeln sich mehr für das „Dazwischen“ interessiert. Für den Prozess zwischen Start und Ziel, für das Im-Fluss-Sein. Riskant könnte aber auch sein, dass es mit einer kulturfremden Methode, die schwierig zu verstehen ist, nicht gelingt einen Bezug zu den eigenen Bedarfen zu finden, sodass Verspannung, noch mehr Krampf folgt, weil „man es richtig machen will“.

Taijiquan eröffnet neue Möglichkeiten (mehr nicht). Daraus ergibt sich sein Nutzen: im Management, beim Sport, bei der Gartenarbeit, der Persönlichkeitsentwicklung, bei der Gesunderhaltung und bei der Entwicklung eines wachen, zufriedenen Geistes.

Was also könnte Professionalisierung von

Taiji in diesem Zusammenhang bedeuten?

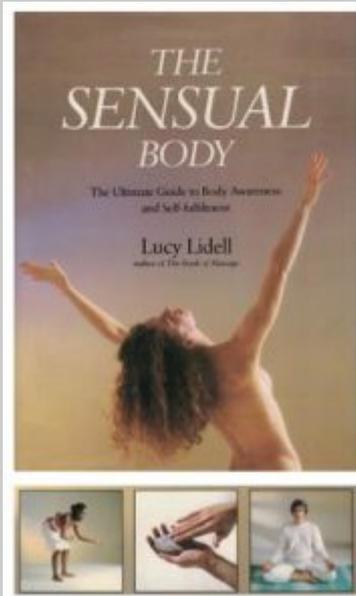
Unterrichtende sollten eine längere reflektierende Phase der Selbsterfahrung durchlaufen haben und in einem sicheren Rahmen von Standards in den Prinzipien des Taiji ausgebildet sein. Dem dienen in Deutschland z.B. die Richtlinien des DDQT.

Taiji-LehrerInnen sollten mit sich im Reinen sein bei dem, was sie tun. D.h. sie sollten die interkulturellen Zusammenhänge verstehen und ohne starre Ideologie vermitteln können, und über die nötige Methodensicherheit verfügen um selbst erlebtes Wissen von Taiji so weitergeben können, dass die Entwicklungsmöglichkeiten groß und die Risiken klein sind.

Das, was in Kursen und Workshops geschieht, sollte auch externen Qualitätsbeobachtungen und Überprüfungen zugänglich sein, ohne durch Standardisierungen Flexibilität einzuschränken.

Die Teilnehmenden sollten sich nicht nur wohlfühlen, sondern durch den Unterricht auch ihren möglicherweise sehr unterschiedlichen Entwicklungszielen näherkommen können.

Dazu sollte im Unterricht sehr transparent erläutert werden, worauf (entsprechend der Kompetenz der/des Unterrichtenden) der Schwerpunkt gelegt wird: Gesundheitsförderung, Fitness, Kampfsport-Kompetenz, Verbesserung von Körpergefühl und Propriozeption, Rehabilitation nach Krankheit, Stressmanagement, Spiel mit Bewegung, praktische Anwendung in Selbstverteidigung, Alltagsübertrag, Aufmerksamkeit, Rhythmus, Bewegung, Flow, Trance, Selbsterfahrung oder Entwicklung des ganzen Menschen.



Fühlender Körper

Fazit

Taiji bestimmen zu wollen, indem man versuchte, es davon abzugrenzen, was es *nicht* ist, ist fruchtlos. Die Grauzonen und Überlappungen sind einfach zu groß.

Sinnvoll dagegen sind Kriterien, die vielen als wesentlich erscheinen: u.a. „Schwach lenkt Starkes“, „Entspannung in eine Struktur“, „Nachgeben unter Belastung“, „Harmonie von Körper, Geist und Umfeld“.

In einem zeitlos schönen Buch der Yoga-Lehrerin Lucy Lidell kommt, neben vielen anderen Körper-Künsten, auch ein kleines Taiji-Kapitel vor. Sie beschreibt dort Taiji als eine Möglichkeit (von vielen), um den Geist dazu anzuregen, den Körper und sein Umfeld mehr zu spüren, und so zu verstehen, dass ein fühlender, atmender Körper eins ist.

So können sich Zugangswege eröffnen, um sich zu entwickeln und sorgsamer mit sich und anderen umzugehen.

Taiji und Gesundheit

Entspannung unter Belastung

Die Prinzipien des Taiji entstanden aus den Kampfkünsten des ostasiatischen Kulturraums.

Taiji wird als System natürlicher Bewegung weltweit in sehr

unterschiedlichen Formen praktiziert und weiterentwickelt. Dabei wird trainiert, mit äußeren, dynamischen Einwirkungen effektiv und zugleich gelöst umzugehen: Das wesentliche Ziel ist: gewinnen, ohne zu kämpfen.

Da beide Kontrahenten einen Vorteil aus einer überraschend friedvollen Interaktion ziehen (und so zu Partnern werden), ähnelt Taiji den Prinzipien der Methode der gewaltfreien Kommunikation (GFK).

Die Grundidee des Taiji (*gerade bei Belastung entspannen*) gleicht dem Segeln: dort werden Wind und Wellen genutzt, statt sie auszuhalten, gegen sie anzukämpfen oder vor ihnen zu fliehen. Ähnlich passen sich Taiji-Bewegungen widerstandslos und flexibel an das an, was gerade geschieht. Alle Anteile des Körpers und der Aufmerksamkeit wirken zusammen als eine elastische Einheit. Und so werden Achtsamkeit (Mindfulness) und körperliche Koordination gleichermaßen trainiert.

Gymnastik, Yoga, Pilates, QiGong und viele andere, den Körper und den Geist gleichermaßen entspannenden Methoden, können sich günstig auf eine innere Harmonisierung der Lebensfunktionen auswirken. Taiji bezieht zusätzlich die Dynamik des unmittelbaren Umfeldes mit ein. Die Fähigkeit, starke Kräfte zu entwickeln, ohne sich abzumühen, beruht auf dem Grundprinzip aller lebenden Zellen:

In Ruhe befinden sich die Körperzellen im Zustand elastischer Auf-Spannung in einer flexibel verformbaren Struktur. Wie ein Hüpfball muss der Körper eigentlich nur wenig tun, damit äußere Kräfte (wie die Gravitation) optimal genutzt werden.

Wie könnte sich Taiji günstig auf Gesundheit auswirken?

Stress, das Notfallprogramm für Kampf-Flucht-Ohnmacht, stört die normale Immunfunktion und kann zu Erkrankungen sehr unterschiedlicher Organsysteme führen. (siehe: Polyvagal Theorie und Anti-inflammatorischer Reflex)

Die Auslösung von Stress (als ein inneres Reaktionsmuster) ist „hausgemacht“, und daher eigentlich völlig überflüssig. Gerade bei sehr großen Herausforderungen wäre es für das Überleben viel günstiger, psychisch und körperlich zu entspannen, gelassene Ruhe auszustrahlen und sich unverkrampft, elegant und kraftvoll zu bewegen. Diese Möglichkeiten

des Handelns werden bei Taiji geübt.

Von einem Taiji Training könnten also theoretisch starke Systemeffekte ausgehen, die die Prozesse der körperlichen und psychischen Weiterentwicklung gleichermaßen günstig beeinflussen könnten. Spezifische Effekte, die sich an Laborwerte messen lassen, wären natürlich ggf. auch überprüfbar, wie Blutdruck, Entzündungs-Marker oder Atemvolumen. Solche Hinweise wären aber für Taiji nicht typisch, da sie auch bei vielen anderen Methoden des achtsamen und sanft bewegten Umgangs mit sich selbst beobachtet werden können. Die Messung spezifischer Folgen günstiger System-Effekte wäre bei der Untersuchung von Taiji-Wirkungen nicht besonders aussagekräftig. Zumal tausende von Taiji-Varianten in sehr unterschiedlicher Qualität (und auch ganz anderen Zielrichtungen) angeboten werden, so dass auch Verschlimmbesserungen oder Verkrampfungen als Trainingsfolgen denkbar sein können.

Wenn sich allerdings Personen durch das Erleben und Erlernen der Prinzipien, die Taiji zugrunde liegen, sich künftig anderes verhielten, würde das für die Anwendung gerade dieser Methode sprechen. Dann könnte ein Verlernen ungünstiger Reaktionsmuster und Haltungen sich indirekt günstig auf gesunde Entwicklungen auswirken.

Es ist nicht einfach, Systemeffekte zu messen.

2008 wurde erstmals versucht, die Auswirkungen einer anderen Methode zu untersuchen, die ebenfalls nur wenig spezifisch wirkt, und stattdessen versucht, mental-körperliche, verhaltensändernde Lernprozesse nachhaltig anzuregen: Alexander Technik (AT). In zwei Studien konnte belegt werden, dass RückenschmerzpatientInnen, die AT erlebten, sich anschließend subjektiv besser fühlten als die Personen der Vergleichsgruppe. Und dass sie lernend ihr Bewegungs-Verhalten änderten und anschließend weniger Produkte des Gesundheitsmarktes konsumierten. (Hollinghurst 2008, Little 2008)

Am
21
.0
3.
20
18
wu
rd
e
in
de
r
gl
ei
ch
en
Ze
it
sc
hr
if
t
(B
MJ
)
ei
ne
äh
nl
ic
he
Un
te
rs
uc
hu
ng
zu
Ta
ij
i

Tai chi for fibromyalgia

Effect of tai chi versus aerobic exercise for fibromyalgia: comparative effectiveness randomised controlled trial



Primary outcome

FIQR score (0–100, low scores better)

Clinical significance

8.1 points

226

Individuals with fibromyalgia

Mean age 52

92% female

61% white race

151

Tai chi

12 or 24 weeks of yang-style supervised tai chi, once or twice a week (4 groups with different schedules)

75

Aerobic exercise

24 weeks of supervised aerobic exercise, twice a week

All tai chi groups

-14.7

5.5 points lower

-9.2

2x24 weeks tai chi

-25.4

16.2 points lower

-9.2

Improvement in symptom scores was greater for people in each of the tai chi groups than for those receiving aerobic exercise. A clinically significant difference was only observed when comparing the highest intensity tai chi programme (twice a week for 24 weeks) with aerobic exercise.

Wang C: Effect of tai chi versus aerobic exercise for fibromyalgia. BMJ 2018, 360:k85, Volltext: www.bmj.com/content/360/bmj.k851 – Link: Visual Abstract

pu
bl
iz
ie
rt
. (W
an
g
20
18
)

Die untersuchten Personen litten an einer komplexen Erkrankung, der eine Störung des Immun-Systems zugrunde liegt: **Fibromyalgie**.

Spezifische, medikamentöse Behandlungen sind dabei in der Regel wenig wirksam. Fibromyalgie gilt als eine Vorstufe rheumatischer Erkrankungen, und könnte als Hyperaktivität des Immun-Systems aufgefasst werden.

Ursächlich kommen Störungen der neuronalen Steuerung der Immun-Funktion in Frage (insb. Stress), ein ungünstiges Zusammenspiel mit dem Mikrobiom des Darmes, Fehlfunktionen nach Infektionen oder Schadstoffeinwirkungen und Störungen des Bewegungsapparates und der Schmerzverarbeitung. Bei einer solchen Erkrankung, bei der viele Faktoren zusammenwirken, ist die Chance relativ groß, dass die unterschiedlich betroffenen körperlichen Systeme in ihrem Zusammenspiel gemeinsam beeinflusst werden könnten. Und sich so ungünstige Reaktionsmuster beruhigen können, und das Immun-System lernt, mit neuen Belastungen anderes (friedlicher) umzugehen.

Zur notwendigen Standardisierung wurden im Rahmen der Studie Bestandteile des weitverbreiteten Taiji-Yang-Stils gewählt. Die Variationsbreite des Yang-Stil-Taiji kann auch außerhalb der Studie beobachtet werden. Damit wurde (wie in anderen Studien zur Wirkung von Taiji) vermieden, nur das als „Taiji“ zu definieren, was gerade in den Studien-Kursen stattfand. Außerdem schien den UntersucherInnen bewusst zu sein, dass die Kompetenz und die Persönlichkeit der LehrerInnen einen erheblichen Einfluss auf die Gestaltung der Lernprozesse haben können. Daher wurden in den Taiji-Gruppen drei TrainerInnen eingesetzt, um Lehrereffekte beobachten zu können. Als Vergleichsgruppe dienten Gruppen, in denen gymnastische Standard-Übungen angeboten wurden.

Ergebnis

„Taiji Geist-Körper-Training führt zu einer ähnlichen oder größeren Verbesserung der Symptome als aerobisches Training, für eine Vielzahl von Ergebnissen bei Patienten mit Fibromyalgie. Längere Dauer des Taiji zeigte größere Verbesserungen. Dieser Geist-Körper-Ansatz kann als therapeutische Option in der multidisziplinären Behandlung von Fibromyalgie angesehen werden.“ (*frei übersetztes Zitat aus Wang 2018*)

Eine Studie bei Patient:innen, die an Parkinson litten, war bereits zuvor zu ähnlichen Ergebnissen gekommen. (Li 2012)

Konsequenzen

Die Studien von Wang und Li belegen keine Überlegenheit von Taiji gegenüber anderen Methoden.

Sie zeigen aber, dass sich das Instrument „Taiji“ in den Händen geeigneter AusbilderInnen, Systemerkrankungen günstig beeinflussen kann. Möglicherweise, weil Achtsamkeit und entspannte Bewegung gleichermaßen trainiert werden, was sich auch bei der Anwendung ähnlicher Ansätze als wirksam erweist. (Bravo 2018)

Damit sich der Effekt von Taiji (oder von vergleichbaren Methoden) günstig entfalten kann, sollte

- sich die Ausbildung von KursleiterInnen und LehrerInnen an klaren Vorgaben orientieren und durch Gütesiegel anerkannter Verbände zertifiziert werden (in Deutschland bei Taiji: DDQT).
- die Zielsetzung der Kurse für unterschiedliche Zielgruppen differenziert werden: Gesunde KampfsportlerInnen benötigen andere Zugangsformen als Personen, die, von einer Krankheit gezeichnet, genesen wollen.
- ein/e Trainer:in, die mit Personen arbeitet, die gesundheitlich beeinträchtigt sind, besonders kompetent und einfühlsam kommunizieren können.

Chino-europäische Bewegungskunst

Publikation: TQJ 2013, 54(4):34-40

Ic
h
bi
n
»D
eu
ts
ch
er
«,
au
ch
we
nn
ic
h
mi
ch
al
s
We
lt
bü
rg
er
fü
hl
e
un
d
Qi
go
ng
un
te
rr
ic



Katzhaft elegant und aufmerksam. Bild ronin@posteo.de

ht
e.

Die wesentlichen Werte und Blockaden kamen mir mit der Muttermilch. Alles, was ich bisher mit östlichen Methoden und Philosophien erlebte, wurde mit dem vermischt, was ohnehin in dem Suppentopf meiner kulturellen Erfahrungen vor sich hin köchelte.

Meine angelernten, ab der Schulzeit erworbenen Werte zerbröselten im Kulturschock einer mir sehr fremden afrikanischen Kleinstadt. Theoretische Konzepte relativierten sich und Richtig und Falsch verloren ihre Bedeutung. Es begann mir zu dämmern, dass »die Anderen« sich von mir nicht so sehr durch die begriffliche Sprache und abstraktes Denken unterschieden, als durch die Art, wie sie mit ganz anderen Kommunikationsformen umgingen: mit Berührung, Eros, Trance, Bewegung. Die Grammatiken dieser Sprachen waren ungleich schwieriger zu verstehen als die Worte, die sie zu beschreiben schienen. Sie zwangen zur Veränderung meiner selbst, als wichtigste Voraussetzung dafür, dass ich in Resonanz treten konnte.

Mit zunehmender interkultureller Erfahrung nahm ich wahr, dass sich die verschiedenen Exemplare von Homo sapiens erstaunlich wenig voneinander unterscheiden. Ihre grundlegenden Persönlichkeitsanteile ähneln sich in allen Kulturen: Bedürfnisse, Körperempfinden, Sinneseindrücke, Emotionen, Mimik, Wahrnehmungsfähigkeit, Grundmuster der Bewegung und des Ausdrucks.

Ich begann mich ernsthaft auf Qigong und Taijiquan einzulassen, weil mir die Art der Bewegungsempfindung half, gleiche Situationen radikal neu zu fühlen und nicht-denkend zu betrachten. Immer neue Horizonte taten sich auf. Ich sah, dass Seerosen, die auf anderen kulturellen Seen blühen, in einem für sie typischen Sumpf wurzeln. Meine Seerose würde folglich niemals anderen gleichen. Und das, was ich glaubte von andern Kulturen verstanden zu haben, war zwangsläufig durch den Filter meiner selbst gegangen. Mein Qigong ist also sehr »deutsch« und vermutlich weniger »chinesisch«. Wenn ich das Ziel hätte, es »chinesischer« zu gestalten, wäre es nachgemacht. Stattdessen versuche ich dafür zu sorgen, dass die Qualitäten der Nährstoffe aus dem benachbarten (chinesischen) Seerosenteich auch an den Grund meines (europäischen) Tümpels gelangen.

Östliche Philosophien und Arten der Bewegungskunst scheinen für interkulturelle Entwicklungsprozesse besonders geeignet zu sein, weil sie körperliche und psychische Aspekte gleichermaßen berühren und dazu

verleiten, eine Gelassenheit zu finden, die entspanntes Handeln ermöglicht. Allerdings warnte um 1930 Carl Gustav Jung, ein Psychoanalytiker und Freund des Yijing-Übersetzers Richard Wilhelm, vor einer kritiklosen Nachahmung »chinesischer Yogaübungen«, da er befürchtete, psychisch verkrampfte Menschen könnten sich dabei noch mehr verkrampfen, als sie es ohnehin schon seien. (Jung 1929)

Das »Bewusste« werde bei solchen zwanghaften Bemühungen gegenüber dem »Unbewussten« noch mehr verstärkt und der Versuch, kulturfremdes Verhalten zu kopieren, führe in die Neurose. Er empfahl, nicht das Denken und Fühlen des Menschen anzupassen an importierte, »als richtig erkannte Methoden oder Wahrheiten«, sondern fremde Techniken und Erkenntnisse so dosiert einwirken zu lassen, dass ein allmählicher, heilender Prozess des »Überwachsens« resultiere. Alles andere bleibe Nachäffen oder »das richtige Mittel in der Hand des falschen Mannes«. Diese Aussage gilt im Prinzip für jede wirksame Methode: Ein scharfes Küchenmesser ist gefährlicher als ein stumpfes.

Mit zunehmenden Erfahrungen ergänze ich daher meine stetig wachsende Neugier durch Vorsicht. Ich ahme nicht nach, sondern probiere aus, betrachte Auswirkungen und schaue nach Möglichkeiten, mich, und meine Bezüge, zu ändern. Mir ist deshalb bei der Betrachtung von Begriffen aus einer anderen Kultur weniger wichtig, »wie es wirklich ist«. Stattdessen interessiert mich, welcher Zusammenhang und welche Dynamik gemeint sein könnten, die da mit einem bestimmten, übersetzbaren Begriff angestoßen werden sollen.

»Jedes Wort ist ein Missverständnis.« Nietzsche

»Fischreusen [Worte] sind da um Fische [Ideen] zu fangen.

Wenn du den Fisch [die Idee] braten willst, leg die Reuse [den Begriff] weg.« Zhuangzi

Wenn ich also verstehen will, auf welchem Boden Qigong gewachsen ist, begegnen mir unter anderem die Fischreusen Mianzi, Guanxi, Amae oder Dao. Welche Fische kann ich damit fangen?

Mianzi – lächelndes Gesicht

In Asien hatte ich als Europäer manchmal Schwierigkeiten zu entscheiden, ob ein lächelndes Gesicht (chinesisch Mianzi) nun »Ja« oder »Nein« bedeutet.

Es fehlte mir an der Erfahrung, genauer hinzusehen, zumal ich – typisch deutsch – versuchte die innere Stimmung des Gegenübers an der Bewegung der Mundwinkel abzulesen. Bis ich irgendwann lernte, mehr auf die Augenwinkel zu schauen, die weniger bewusst kontrollierbar sind. Dass Chinesen, wie ich auch, Angst haben, öffentlich bloßgestellt zu werden (Mianzi verlieren), konnte ich sofort nachvollziehen. Aber warum sollte gleich eine Welt zerschellen, bloß weil eine äußere Haltung in sich zusammenbricht und vielleicht etwas Wahres zum Vorschein kommt?

Hinter »Gesicht verlieren« musste sich daher mehr verbergen als die Übersetzung des Begriffes Mianzi vermuten ließ: ein Beziehungsgeflecht, das kollabieren kann.

Guanxi

Dieser Begriff skizziert eine, im Gegensatz zu Mianzi nicht sichtbare, um ein Zentrum kreisende Dynamik, in der das »Selbst« ruht. Ein mehrdimensionales lebendes Netzwerk, in dem die einzelnen Teile in einem regen und ständigen gegenseitigen Austausch stehen. Im Zentrum stehen die Familie oder der Haushalt (in den nur die besten Schüler aufgenommen werden), weiter entfernt der engere Freundeskreis und schließlich ausgedehnt zu einer Wolke die lockeren Beziehungen zu Geschäftspartnern, Bekannten, Schülern oder Fremden. Die in der Peripherie Schwebenden erhalten in Guanxi nur sehr dosiert so viel geistige und materielle Leistungen, wie sie es wert zu sein scheinen. Wenn jemand Mianzi verliert, sieht er mit Entsetzen, wie sein lebensnotwendiges Beziehungsgeflecht wegbricht.

Für die Aneignung von Qigong bedeutet Guanxi, dass ein Schüler sich intensiv um ein Verständnis einer traditionellen Denkweise bemühen und sich seinem Meister immer mehr annähern muss, bis er schließlich in den inneren Familienkreis (»inner circle«) aufgenommen wird. Außerhalb des Guanxi-Zentrums kann der Meister nur das vermitteln, was er sprachlich oder schriftlich zu fassen in der Lage ist. Seine persönliche Übertragung erfolgt dagegen, ganz ähnlich wie in den schamanischen Kulturen Afrikas oder Lateinamerikas, in Trance.

Auch in Ostafrika muss der Nachfolger eines Heilers, der ausgewählt wurde, weil er »das Gespür« hat, in den engsten Familienkreis aufgenommen werden, um das »Fühlen« direkt vermittelt zu bekommen. Abstraktes »Wissen« wird

geringgeschätzt und vielleicht fremden Ethnologen erzählt, die seine Bedeutung ohnehin nicht verstehen werden.

In China (im Gegensatz zu Europa) konnten offenbar schamanische Praktiken über Jahrtausende erhalten bleiben und wurden in spätere Formen der sozialen Kommunikation unter anderem des Konfuzianismus übernommen.

Trance, die hirnphysiologische Grundlage schamanistischer Übertragung, kann nicht abstrakt erlernt werden. Sie entsteht als eine Zustandsform des Seins in direkter Erfahrung und in immer wiederkehrender Wiederholung im Rahmen unmittelbarer Kommunikation. Bis aus zehntausendmal Gehörtem und Gefühltem schließlich ein Fluss energievoller Bewegung entsteht. Europäer, die sich auf diese Art des Lernens in China oder in schamanischen Kulturen Afrikas oder des indianischen Lateinamerikas einlassen, müssen zunächst das, was sie bisher wussten, hinter sich lassen.

Diese Form der Annäherung, die ich intensiv in Afrika erlebte, gleicht manchmal dem Umtopfen einer Pflanze: Die alte Kultur wird zunächst vergessen und die Neue umso intensiver vertreten. Dann stellen sich Asiaten oder Afrikaner europäischer auf als Europäer, oder diese fühlen sich plötzlich als bessere Chinesen. Aber auch bei solch erfolgreich Umgetopften bleiben die frühkindlichen Grundwerte und Prägungen versteckt erhalten, in irgendeinem verschlossenen Hinterzimmer des Selbst.

Diese vorübergehend verdrängten, weil unpassenden Eigenanteile versuchen dann solange zu stören, bis sie irgendwann doch wieder gehört werden. Erst dann kann etwas wirklich eigenständig Neues entstehen: ein Mensch, der sich in zwei Kulturen zu Hause fühlt, weil sich die Erde, in der er wurzelt, durchmischt hat.

Amae – mütterliche Geborgenheit

Ein anderer Blick auf die Zusammenhänge des Guanxi eröffnet sich aus der Betrachtung eines scheinbar verwandten Begriffes aus Japan: Amae. Der Begriff stammt von dem Verb »amaeru« ab: sich anlehnen, unter anderem im Sinne von »sich verwöhnen lassen«. Der japanische Philosoph Takeo Doi beschrieb es als ein zentrales, handlungsleitendes Gefühl. (Doi 1982) Grob könnte man es mit »mütterlicher Geborgenheit« übersetzen, einem inneren Zustand, der sich aus dem Vertrauen in eine sichere Abhängigkeit von sozialen Kontakten vermittelt. Das heißt ein Gefühl, das tief verletzt

werden kann, wenn sich diese Beziehungen auflösen. Dann folgt auf Amae die Verzweiflung, wie es beispielsweise nach den Lügen geschah, die die Atomkatastrophe von Fukushima begleiteten.

Aber selbst dann sorgte der in sehr früher Kindheit erworbene Respekt vor sozialen Beziehungen dafür, dass andere nicht durch zu große Gefühlsausbrüche belästigt wurden. Amae ist mehr als die Zurückhaltung von Gefühlsäußerungen: Es erfüllt die Funktion eines Sicherheitskonzeptes. Takeo Doi skizziert Amae so:

- »Der Mensch hat ein Recht auf Abhängigkeit.«
- »In Abhängigkeit lässt es sich wohl ergehen ...«
- »Das Kind, das von seiner Mutter geliebt wird, hat ein Recht das auszuleben.«
- »Der Freiraum des Handelns des Kindes ergibt sich aus dem Schutzraum der Mutter.«
- »Das Kind darf verwöhnt werden und ist dann sorglos entspannt.«

Amae, die Lust, das fröhliche Baby einer großen Mutter sein zu dürfen, steht nicht im Widerspruch zur Leistungsforderung: Die Mutter ist streng, setzt klare Grenzen und sagt, was zu tun ist.

Wir wissen mittlerweile, dass die Software (die Kultur) die Hardware (Hirn-, Sinnes- und Bewegungsapparat) sehr deutlich prägt: In Hirnscannern leuchten bei Menschen, die ihre frühe Kindheit in Japan erlebt haben, Belohnungszentren auf, wenn eine eher sich verbeugende Gestalt gezeigt wird. Im Westen dagegen ist psychische Stabilität oft mit der Vorstellung eines kompetenten, freien »Ichs« verbunden, der »Lonely Cowboy Mentalität«. Deshalb leuchten bei Amerikanern in Hirnscannern die Belohnungszentren auf, wenn eine eher kämpferisch aufgerichtete Silhouette eines Menschen erscheint. Durch kulturelle Prägung verändern sich die Hirnstruktur und die Art des geistigen Zustandes, der durch die Oszillation der Hirn- und Körperzellen erzeugt wird.

Um Amae oder Guanxi erleben zu können, ist eine enge Kommunikation mit vertrauten Personen nötig, an Orten, an denen Rituale zelebriert werden können: ein Garten, ein Schrein, ein Haus, ein vertrauter Platz, der ein sich Versenken ermöglicht oder an dem man sich mit anderen trifft, um

etwas gemeinsam zu tun. Außerhalb Asiens ist die Annäherung von Westlern an diese Art des Seins und Fühlens schwierig. Wenn Europäer bei europäischen LehrerInnen Qigong, Aikido, Hapkido, Wingtsun oder Taijiquan lernen oder Texte östlicher Schriftsteller auf Deutsch lesen, dann kommunizieren sie mit Menschen der eigenen Kultur, die Einflüsse anderen Denkens und Fühlens bereits verdaut und integriert haben.

Daher ist vieles, was auf Deutsch gelesen für asiatisch gehalten wird, eher europäisch, neu gestaltet und weniger historisch verbürgt. Das liegt unter anderem an der Unübersetzbarkeit unscharf-vieldeutiger Piktogramme in eine trennend-begriffliche Schrift und daran, dass alle Gedanken, die wir in Asien für grundlegend und sehr alt halten, über die Tische zahlloser Schreiber und Kommentatoren wanderten, die sie an das jeweils später opportune Denken angepasst haben. Wir wissen tatsächlich nicht, was Kongzi, Zhuangzi oder Laozi »wirklich« dachten oder fühlten, sondern kennen nur Überlieferungen und hantieren mit Konstruktionen, die zu unserem heutigen Denken passend gebogen werden.

So mag etwa der Gedanke »Der Weg ist das Ziel« vom Daodejing ausgelöst worden sein, die dahinterstehende Vorstellung, es gäbe einen Stand- und einen Zielpunkt und dazwischen die gewundene Linie der Spur unserer Schritte, passt aber besser zum europäischen Denken des »Jacobsweges«:

«Caminante no hay camino, el camino se hace al andar.»

(Wanderer, da ist kein Weg. Der Weg entsteht im Gehen) A. Machado



Das Eine teilt sich in die Dynamik der Gegensätze. Oder: die Kundalini-Schlange richtet sich in der Wirbelsäule auf (Armenien)

Dao – ein Weg?

Das Piktogramm Dao besteht nicht nur aus dem Zeichen für Gehen, sondern auch aus dem für Kopf. So nennt ein Wörterbuch auch Begriffe wie »laufen, führen, leiten, gehen, bahnen« oder »sagen, sprechen, lehren«. Entsprechend weichen die über einhundert Übersetzungen des Daodejing ins Deutsche schon beim ersten Satz »Dao Ke Dao Fei Chang Dao« erheblich voneinander ab:

- »Die Bahn der Bahnen ist nicht die Alltagsbahn ...« (Ular 1903, auf der Fassung des Konfuzianers Wang Bi ~250 n.u.Z.)
- »Können wir weisen den Weg, wäre es kein ewiger Weg ...« (Debon 1961, auf der gleichen Grundlage von Wang Bi)
- »Ist die Führerin des Alls in Worten anführbar, so ist es nicht die ewige Führerin ...« (Rousselle 1942)

Rousselle zieht ältere Fassungen vor Wang Bi heran.

- »Ein Dao von dem man reden kann, ist kein beständiges Dao ...« (Gerstner 2008, Fassungen des Wang Bi und der Mawangdui-Grabtexte ~160 v.u.Z. und der kurzen Bambusstäbchenfassung ~200 v.u.Z.)

Die eher konfuzianistische »Bahn« (Ular) scheint besser in unseren heutigen Alltag integrierbar zu sein als die »Führerin des Alls« (Rousselle), die aber kulturhistorisch genauer zu sein scheint, da sie an die matriarchalen Ursprünge der Textsammlung erinnert. Eine Erinnerung an die erotische Vorzeit, als Yin und Yang auch im Äußeren herrschten, lebte lange in den daoistischen sexuellen Praktiken weiter, die zu einem langen Leben führen sollten.

Während das Christentum versuchte, Sex auf Fortpflanzung zu reduzieren und die sexuelle Revolution den Orgasmus als Akt der Befreiung definierte (Wilhelm Reich), wurde in China der männliche Orgasmus nur zur Fortpflanzung als nützlich angesehen. Sex war für den Spaß da oder für die Erleuchtung oder die Meditation, aber nicht für Erotik, die elektrisierende Spannung zwischen Weiblich und Männlich. Für Konfuzius war die Ehe zu wichtig für Romantik oder Sentimentalitäten und für die Daoisten war Sex

viel zu bedeutend, um ihn für die Liebe zu verschwenden.

Alle Yin-und-Yang-Philosophen sorgten sich um »die weibliche Überlegenheit gegenüber den Männern«: »Wasser ist Feuer überlegen.« Daoisten versuchten die sexuelle (weibliche) Bestie ordentlich dressiert an einer Leine laufen zu lassen und sie (für Männer) segensreich einzusetzen. Erregung schuf innere Energie (Jing), die durch den Orgasmus wieder verschleudert wurde. Die sexuelle Energie konnte von der Frau auf den Mann übergehen und vermischte sich dort mit der vitalen Energie des Mannes, solange er seinen Orgasmus erfolgreich verteidigen konnte: »Im Kampf mit dem Feind [der Frau] muss er sie wie Stoff oder Stein ansehen und sich wie Gold oder Jade: Wenn sein Ching gestiegen ist, muss er von ihrem Territorium sich sofort zurückziehen.« (Zitate aus Su Nu Ching ~200 v. u. Z.)

Postkoitale Erschlaffung, die sich durch Ausschüttung des Schmuse- und Bindungshormons Oxytozin auszeichnet, war verpönt. Masturbation und Zölibat wurden gleichermaßen für ungesund gehalten.

Weibliche Orgasmen galten als positiv, da dadurch viel Jing erstellt und auf den Mann überfließen konnte, weiblicher Sex nach der Menopause aber war verpönt. (Claussen 1992)

Eine Renaissance erlebte diese Art von Yin-Yang-Spekulation in der Sui-Dynastie um 600, als die Herrscher sich für sexuelle Praktiken interessierten (erhalten unter anderem im Ishinpō). Sie versanken wieder, als der trocken unerotische Neo-Konfuzianismus die Macht übernahm und versuchte, Frauen hinter Mauern zu verbannen, und empfahl, ihnen die Füße zu verstümmeln. Seither sind auch in der westlichen Rezeption die sexuellen und erotischen Urgründe, an die Rousseau erinnert, verschwunden.

Im modernen Textvergleich (Gerstner) bleibt deshalb das Dao im Ungewissen, wo es schon der Dao-Philosoph Zhuangzi angesiedelt hatte.

»... Unfassbar, weit und ohne Form, sich ändernd und wandelnd, ohne Beständigkeit, Leben und Tod vereinend, Himmel und Erde und die 10.000 Dinge verbindend, so dass man sich nichts Besonderem mehr zuzuwenden vermag. Dazu gibt es keine festen Perspektiven.«

Zhuangzi

Mit der uns so vertrauten Exaktheit und Schärfe kommen wir in der Begegnung mit asiatischen Kulturen nicht weiter. Dabei geht es weniger um den Text

als um die Realität, das, was uns umgibt und was uns ausmacht. Andere können die gleiche Realität völlig anders betrachten, als wir das tun. Hier die Klarheit des »Richtig und Falsch«, dort die unfassbare Wandlung des immer Gleichen, so als gäbe es zwei Fenster, die einen Garten aus ganz unterschiedlichen Winkeln betrachten, mal stehen wir fasziniert vor dem einen, mal vor dem anderen:

Es ist, als ob wir in einem U-Boot durch die Tiefen der Realität schwämmen und durch zwei weit voneinander entfernt liegende Bullaugen schauten: entweder durch das westliche oder durch das östliche. Mir ist eine andere Variante dieses Bildes sympathischer: Das U-Boot sei rundherum verglast, aber durch Algen verklebt und verdreht und lässt nur an zwei Stellen eine Sicht zu, und es ist nur erforderlich, die Scheiben zu putzen, und schon entstehen unendliche Übergänge der Perspektiven, neue Möglichkeiten und ungeahnte Chancen.

»... in der Geschichte des menschlichen Denkens fanden die fruchtbarsten Entwicklungen an solchen Punkten statt, an denen sich verschiedene Linien des Denkens kreuzten.« Werner Heisenberg

Sichtweisen in Ost und West



Stier (Picasso)

Stier oder Ochse?

Den einen fasziniert, wie der moderne Mensch den Steinzeitmacho (den Stier in sich) austickt und umzubringen versucht.

Während der andere seinen Ochsen (die Steinzeit-Psyche) zähmt und integriert.

Ist das Nahe oder das Ferne sicher?

Der eine sucht nach einem Halt im Vordergrund angesichts uferloser Unendlichkeit,

- Casper David Friederich: Der Wanderer über dem Nebelmeer, um 1818

während der andere mitten im Chaos Sicherheit aus der Unbewegtheit des Hintergrundes schöpft.

- Katsushika Hokusai: Die Woge, um 1833

Kulturelle Tücken bei der Aneignung von Qigong

Chinesische Bewegungsarten, die seit der Mitte des letzten Jahrhunderts als Qigong bezeichnet werden, wurden über Jahrtausende für Menschen entwickelt, die körperlich schwer arbeiteten, für Bauern, die sich von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang über ihre Reisfelder beugten, für hochtrainierte und im Ernstfall erprobte Soldaten oder für Intellektuelle, die sich von morgens bis abends in Kampfkünsten übten, für Menschen also, die über starke Muskeln, Knochen und Sehnen verfügten und diese vielleicht nur ineffektiv oder zu verkrampft nutzten. Daher wird im Qigong das Loslassen geübt.

Moderne Westler trainieren demgegenüber häufig die Bewegungslosigkeit in Fernsehsesseln, die virtuelle Realität der PC-Arbeit oder die Illusionen der Computerkämpfspiele, ohne jede Muskelaktivität außer der des rechten Daumens und des Mausfingers. Da ihre Muskeln ohnehin herumhängen wie schlaffe Gummibänder, kann »Loslassen« erst etwas nutzen, wenn vorsichtig zuvor etwas Spannung, Zug und Präsenz aufgebaut wurde. Die Anpassung der Bewegungslehre der Gebirgswidder an die Fähigkeiten degenerierter Deichschafe: Das wäre eine lohnende Aufgabe.

Eine zweite Herausforderung resultiert aus möglichen Missverständnissen, die aus unterschiedlichen kulturellen Erfahrungen erwachsen können. Wenn zum Beispiel in einer Übung von der Anregung eines »Qi-Flusses« gesprochen

wird, stehen unvermittelt sehr facettenreiche, kulturhistorisch gewachsene chinesische Begriffe im Raum (»verschiedene Qi«), die einige mit »Qim«, »Energien« oder »Strömen« übersetzen und die andere für unübersetzbar halten. Das, was der Lehrer, der den Begriff verwendet, sich darunter vorstellt und zu vermitteln versucht, wird mit dem, was sich ein Chinese vor 2.000 Jahren darunter vorstellte, nicht deckungsgleich sein.

Und dann entstehen in jedem Schüler, als wäre in den See seiner Psyche ein Stein geworfen worden, Vorstellungswellen, die nicht zu den bisherigen Konstruktionen der Realität passen. Daher wird – jeweils sehr unterschiedlich – versucht, das Fremdartige der Vorstellung mit den eigenen Bildern, Konstruktionen und Erfahrungswelten in Einklang zu bringen. Dieser Prozess der Aneignung birgt ein Risiko, das Frank Sinatra besungen hat: »Doo-bee-doo-bee-doo!«. Um diese Verwirrung möglichst in Grenzen zu halten, müssen Westler ein Gefühl für die kulturellen Zusammenhänge entwickeln.

Eine weitere und vielleicht die wichtigste Tücke betrifft eine ganz andere Dimension: die Psyche. Qigong, Taijiquan, Aikido und anderes setzen den Fokus auf Aufmerksamkeitslenkung und können das Denken, Fühlen, Spüren, die Modalität des Seins verändern. Das kann gefährlich sein, und dort, wo man dieses Risiko erkannt hat, zu Vorsicht oder gar zu Abwehr führen, wie zum Beispiel in China, wo aus Angst vor esoterisch-sektiererischer Konspiration versucht wurde, Qigong zu Gymnastik zu kastrieren.

In Europa dagegen gilt Qigong den meisten als sanft, harmlos, liebevoll und ohne Nebenwirkungen. Erfahrungsgemäß ist aber das, was nicht schaden kann, auch meist ziemlich nutzlos. Wozu Qigong, das im Westen kulturell missverstanden werden kann, wenn die wunderschönen Methoden von Pilates, Feldenkrais, Alexander die Psyche weitgehend in Ruhe lassen und sie nur indirekt über die Lockerung des »Körperpanzers« beeinflussen? Anders als diese westlichen Konzepte erhebt Qigong den Anspruch, nicht nur das europäisch vertraute Einzelteil, sondern »das Ganze«, den Zusammenhang, inklusive des Hirns, der Psyche und der unmittelbaren sozialen und sogar universellen Umgebung fühlen und bewegen zu wollen.

Ein verantwortlicher Lehrer, dem diese Inhalte wichtig sind, muss daher nicht nur körperliche Gebrechen im Auge haben (Arthrose, Bluthochdruck oder Rheuma), sondern auch solche wie Depression, Denkstörung oder Zwangsverhalten. Er muss sich Gedanken machen, was er mit Qigong an psychischen Veränderungen auslösen kann, wie er instabil gewordene Personen auffangen will und wo er Grenzen zieht, die er nicht überschreiten darf,

zum Beispiel die zur Psychotherapie.

Links

Kampfkunstformen

- Im Krieg gewinnen? (als „Spezial Force der Guten?“: Spetsnaz, Mistaravim, USAFSC, GSG9)
- Sich effektiv „gegen die Bösen“ verteidigen? (WingTzun: Kernspecht, Systema: Ryabko – Skogorev, KickBoxen, KravMaga, MuayThai, Taekwondo, Hapkido)
- Sich durch eine Kampfkunst „spirituell“ entwickeln? (Beispiel: Kelly), Trance-Intension erfahren? (Beispiel: Magical passes) „Leer“ werden? (Beispiel: Kyudo/Kyūdō).
- Prinzipien erleben, und so gelöst eine energiegeladene Mitte finden? (Beispiel: Jin)
- Spaß haben an gelöst-elastischer Bewegung. (Beispiel: Mertens)
- Körperlich und geistig gesund und fit zu bleiben? (Beispiel: Wayne)
- Sich entspannt bewegen, Kämpfe bestehen, sich entwickeln? (Beispiel: Ralston)
- Kalaripayattu: Wiki , Video
- Pankration: Ancient, Ancient-origins, JiuJitsutimes, Tsuru, Wikipedia
- Pankration-ähnlich: Pancration, Free Style, Ralston

Taiji

Erlebte Kompetenz

- Deistler: taijiarts.at –
- Faulkner: ruyischool.com – quanshu.co.uk –
- Jin: taijiquan-school-of-central-equilibrium.com –
- Mertens: wilhelmertens.de –
- Kelly: patrickkellytaiji.com –
- Masich: masichinternalarts.com –
- Ralston: chenghsin.com –

- Sibling: Yi Jin Jing –

Weitere Hinweise

- Prinzip: Entspannen , Loslassen , Verlernen –
- Forum: taiji-forum.de –
- Deistler: play-list –
- Stockformen: Taiji Stick , Cane etc –
- Fujian White Crane: Jin, Shepard, King, Kelly, Deistler, Huang –

Anregungen zu Gehirn, Beziehung, Bewegung

- Ian McGilchrist: The Divided brain, Channel –
- Daniel Wolpert: What is the brain for? A moving story –
- György Buszák: Spacetime & Hippocampus –
- Karl Popper: Kritisch Denken –
- Victor Frankl: Sinn –
- Stephan Porges: Vagus –
- Martin Blaser: Microbiome –

Literatur

- Azar B: “Your brain on culture: The burgeoning field of cultural neuroscience is finding that culture influences brain development, and perhaps vice versa”, American Psychological Association Vol 41, 2010 (10), S. 44
- Benedetti F: Placebo and the New Physiology of the Doctor-Patient Relationship. Phys Rev 2013, 93(3):1207-46 – Benedetti F: Placebo effects: From the Neurobiological Paradigm to Translational Implications, Neuron 2014, 84: 623-637
- Bravo C et al: Basic Body Awareness Therapy in patients suffering from fibromyalgia Physiother Theory Pract.

31.05.2018, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29723080

- Carl Gustav Jung: Vorwort zu Richard Wilhelm: „Geheimnis der Goldenen Blüte: Das Buch von Bewusstsein und Leben“, 1929
- Claussen S: Die daoistische Sexuallehre und Formen der Prostitution in China, Magisterarbeit München 1992, www.elenarda.de/Mag/Magister.pdf
- Cochrane Database Syst Rev. (Hartley L): Tai chi for primary prevention of cardiovascular disease. 2014, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24715694
- Cox D: Does the key of aging lie in our skeleton. Research on the protein suggests it is involved in muscle and memory loss. Guardian 17.07.2020
- Cramer H: Adverse Events Associated with Yoga: A Systematic Review of Published Case Reports and Case Series PLOS ONE 2013, 8(10):e75515
- Debon G: Lao-Tse. Tao-Tê-King. Das Heilige Buch vom Weg und von der Tugend. Reclam 1961
- Doi T: „Amae – Freiheit in Geborgenheit. Zur Struktur japanischer Psyche“, Suhrkamp 1982
- Fischer M, Fugate-Woods N, Wayne PM: Use of pragmatic community-based interventions to enhance recruitment and adherence in a randomized trial of Tai Chi for women with osteopenia: insights from a qualitative substudy. Menopause. 2014 Nov;21(11):1181-9.
- Freeman J: “Culture shapes a mesolimbic response to signals of dominance and subordination that associates with behavior”, NeuroImage 47 (2009), S. 353–359
- Fuchs T: Das Gehirn – ein Beziehungsorgan. Eine phänomenologisch-ökologische Konzeption, Kohlhammer 2016
- Gerstner A: Das Buch Laozi. Übersetzungen mehrerer chinesischer Ausgaben mit Kommentaren, VDM Verlag, 2008,
- GKV-Gesundheitskursevaluierung
- Guan J.: Guanxi: The Key to Achieving Success in China, Sino-Platonic Papers, Number 217, December, 2011, http://sino-platonic.org/complete/spp217_guanxi.pdf
- Hollinghurst et al: Randomised controlled trial of Alexander technique lessons, exercise, and massage (ATEAM) for chronic and recurrent back pain: economic evaluation. BMJ 2008;337:a2656
- Hollinghurst S, Sharp D, Ballard K, Barnett J, Beattie A, Evans M et al.: Randomised controlled trial of Alexander technique lessons, exercise, and massage (ATEAM) for chronic and recurrent back pain: economic evaluation. BMJ 2008;337:a2656

- Ishinpō (u.a.: Übersetzung sexueller Praktiken aus der Tang- und Sui-Zeit): http://en.wikipedia.org/wiki/Taoist_sexual_practices
- Kaptchuk T: Placebo Effects in Medicine. New England Journal of Medicine; 2015; 373;1 8-9. – Kaptchuk T: (2010) Placebos without Deception: A Randomized Controlled Trial in Irritable Bowel Syndrome. PLoS ONE 5(12): e15591 – Kaptchuk T: The Web that has no weaver. Understanding Chinese Medicine. New York. McGrawHill 2000 , Web-Site
- Klatte R et al: Wirksamkeit von körperorientiertem Yoga bei psychischen Störungen. DÄ 2016 113(12)195-201. aerzteblatt.de/pdf.asp?id=175449
- Kliche T: Gesundheitswirkungen von Prävention: Erprobung des Evaluationssystems der Krankenkassen im Individualansatz und erste Befunde aus 212 Gesundheitskursen, Gesundheitswesen 2011; 73(4):258-263. Darauf gegründetes GKV-Evaluierungs-Tool
- Kunhardt G
- Li F: Tai Chi and Postural Stability in Patients with Parkinson's Disease. N Engl J Med 2012; 366:511-519
- Lidell L: Sensual body (Fühlender Körper). 1988. Restexemplare u.a.: <https://trove.nla.gov.au/work/6770513>
- Little et al: Randomised controlled trial of Alexander technique lessons, exercise, and massage (ATEAM) for chronic and recurrent back pain, BMJ 2008; 337:a884 –British Medical Journal: Video
- Little P: Randomised controlled trial of Alexander technique lessons, exercise, and massage (ATEAM) for chronic and recurrent back pain, British Medical Journal 2008; 337:a884
- Llinas R, Roy S.: The 'prediction imperative' as the basis for self-awareness, Philos Trans R Soc Lond B Biol Sci. 2009 May 12; 364(1521): 1301–1307. Roy S: the neuroLogY of self-awareness and buddhist perspective
- Lorenz, K et al: Noah würde Segel setzen. Vor uns die Sintflut. 1987 dtv München, ISBN 978-3-512-00682-1
- Manley H, Dayan P, Diedrichsen J (2014) When Money Is Not Enough: Awareness, Success, and Variability in Motor Learning. PLoS ONE 9(1): e86580.
- Miller JC et al: Walking Facilitates Positive Affect (Even When Expecting the Opposite). Emotion. 21.04.2016 [Epub ahead of print]
- Moy ML, Wayne PM: Long-term Exercise After Pulmonary Rehabilitation (LEAP): Design and rationale of a randomized controlled trial of Tai Chi. ContempClin Trials. 2015 pii: S1551-7144(15)30082-3

- Myers T: Anatomy trains. Myofasziale Leitbahnen, Urban-Fischer, 2010
- Nazi H: Comparative effectiveness of exercise and drug interventions on mortality outcomes: metaepidemiological study, BMJ 2013, 347f5577
- Neumann E: Ursprungsgeschichte des Bewusstseins, Walter (www.patmos.de), 2004
- Ralston P : The Book of Not-Knowing. North Atlantic Books 2010
- Robertson C: Effectiveness and economic evaluation of a nurse delivered home exercise programme to prevent falls. Controlled trial in multiple centres, BMJ 2001, 322:1–5
- Rousselle E: Lau-dse , Führung und Kraft aus der Ewigkeit. (Dau-Dö-Ging). Insel Verlag, Leipzig 1942
- Schmitz A: Taijiquan auf wissenschaftlicher Basis, TQJ 2014
- Streeter C: Effects of yoga on the autonomic nervous system, gamma-aminobutyric-acid, and allostasis in epilepsy, depression, and post-traumatic stress disorder C.C Medical Hypotheses 78 (2012) 571–579
- Takuan Sōhō (1573-1616): Fudōchishinmyōroku: Bewegungslose Weisheit oder die Plage des Verweilens in der Unwissenheit. Takuan Soho, translated by William Scott Wilson, The Unfettered Mind – Writings of the Zen Master to the Sword Master deutsch: Zen in der Kunst des kampflösen Kampfes (O. W. Barth im Scherz Verlag)
- Ular A: Die Bahn und der rechte Weg des Lao-Tse. Der chinesischen Urschrift nachgedacht von Alexander Ular. Insel-Verlag, Leipzig 1903.
- Van Gordon W: Does mindfulness work? BMJ 2015, 351:h6919
- Victoria B: Zen at war. 1997
- Vonk R: An Exploration of Spiritual Superiority: The Paradox of self-enhancement, Eurp Journ Social Psychologie, Juli 2020, <https://psyarxiv.com/qh457>. Übersetzung des Zitats oben: Jäger
- Walsh JN, ... Wayne PM: Impact of Short- and Long-term Tai Chi Mind-Body Exercise Training on Cognitive Function in Healthy Adults: Results From a Hybrid Observational Study and Randomized Trial. Glob Adv Health Med. 2015 Jul;4(4):38-48.
- Wang, C. Effect of tai chi versus aerobic exercise for fibromyalgia: comparative effectiveness randomized controlled trial. BMJ 2018, 360:k85, Volltext: www.bmj.com/content/360/bmj.k851
- Wayne P, et al.: The Harvard Medical Guide to Tai Chi. 12 Weeks to a Health body, strong heart and sharp mind. Shambhala, Boston & London 2013 – Wayne P: Tai Chi Training may Reduce Dual Task Gait Variability, a Potential Mediator of Fall Risk, in Healthy Older Adults: Cross-

Sectional and Randomized Trial Studies. *Front Hum Neurosci.* 2015; 9: 332. – Wayne PM et al.: Tai Chi Training may Reduce Dual Task Gait Variability, a Potential Mediator of Fall Risk, in Healthy Older Adults: Cross-Sectional and Randomized Trial Studies. *Front Hum Neurosci.* 2015 Jun 9;9:332. . eCollection 2015. – Wayne PM et al: A systems biology approach to studying Tai Chi, physiological complexity and healthy aging: design and rationale of a pragmatic randomized controlled trial. *Contemp Clin Trials.* 2013 Jan;34(1):21-34. . Epub 2012 Sep 29. – Wayne PM et al: Complexity-Based Measures Inform Effects of Tai Chi Training on Standing Postural Control: Cross-Sectional and Randomized Trial Studies. *PLoS One.* 2014 Dec 10;9(12):e114731. . eCollection 2014. – Wayne PM et al: What do we really know about the safety of tai chi?: A systematic review of adverse event reports in randomized trials. *Arch Phys Med Rehabil.* 2014 Dec;95(12):2470-83. . Epub 2014 May 27. Review. – Wayne PM Yeh GY,: Tai chi mind-body exercise in patients with COPD: study protocol for a randomized controlled trial. *Trials.* 2014 Aug 28;15:337. -Wayne PM Yeh GY: Tai chi in patients with heart failure with preserved ejection fraction. *Congest Heart Fail.* 2013 Mar-Apr;19(2):77-84. Epub 2012 Oct 12. – Wayne PM: Effect of tai chi on cognitive performance in older adults: systematic review and meta-analysis. *J Am Geriatr Soc.* 2014 Jan;62(1):25-39. Web-Site: www.treeoflifetaichi.com

- Wile D: Art of the Bedchamber: The Chinese Sexual Yoga Classics Including Women's Solo Meditation Texts, 1992, Auszüge: <http://gnosticteachings.org/scriptures/taoist/2263-su-nu-ching.html>
- Wolpert D et al.: Principles of sensorimotor learning, *Nature Reviews neuroscience* 2011, 740-751 ; TED Vortrag 2011
- Yang GL: Evidence Base of Clinical Studies on Tai Chi: A Bibliometric Analysis, *PLoS ONE* 2015, March 16, 2015: 1-13
- Yao W: Kinesthetic imagery training of forceful muscle contractions increases brain signal and muscle strength. *Frontiers in Human Neuroscience*, 2013, 7:561B
- Ying Zhu: "Neural basis of cultural influence on self-representation", *NeuroImage* 34 (2007), S. 1310–1316
- Young R.W.: Human origin and evolution. CreateSpace Independent Publishing Platform, 2013 ; The ontogeny of throwing and striking, *Hum Ontogenet* 3(1), 2009, 19–31 ; Evolution of the human hand: the role of throwing and clubbing, *Anat.* 2003, 202:165–174