



Die Wandlung des Selbst durch die Phänomenalität des Taijiquan. Eine gesundheitsphilosophische und vergleichende Analyse zum Taijiquan.

Dr. Wilfried Schmidt

Sie zerschneiden die Schönheit von Himmel und Erde,
sie zerspalten die lebendige Ordnung aller Wesen
und erforschen einzelne Aspekte dessen,
was für die Alten ein Ganzes war.
Wenige sind es, die die Schönheit von Himmel und Erde
in ihrem Denken umfassen ...

Zhuangzi 31

Vorwort

Gesundheitsbildung hat u. a. die Aufgabe, Zusammenhänge zwischen Lebensführung, Salutogenese und therapeutischen Maßnahmen zu erforschen und mitzuteilen, sowie Wege zu einer der Gesundheit dienlichen Lebensweise aufzuzeigen. Aus der Charakteristik des Taijiquan, gleichermaßen die körperlichen, seelischen und

geistigen Aspekte des Menschen zu fördern, zu stärken und zu kultivieren, ergibt sich die Möglichkeit, Taijiquan nicht nur als Kampfkunst zu betrachten, sondern in besonderem Maße für Gesundheitsbildung, Gesunderhaltung, Linderung von Beschwerden und für die Therapie bestehender Krankheiten und Dysfunktionen einzusetzen.

Taijiquan gründet auf den Säulen von Philosophie, Medizin und Psychologie. Aus diesem ganzheitlichen Ansatz ergibt sich die Frage, inwieweit sich die Ziele und Inhalte des Taijiquan mit modernen ganzheitlichen Therapieansätzen wie der Körperpsychotherapie vergleichen und für diese nutzen lassen.

Die Praxis der letzten Jahre zeigt, dass die unterschiedlichen therapeutischen Schulen und vor allem die Körperpsychotherapeuten vermehrt sowohl theoretische Ansätze als auch Methoden und Techniken anderer Schulen mit unterschiedlicher Akzentuierung integrieren.

Der Mensch stellt sich – wie der deutsche Psychologe und Begründer der Integralen Therapie Hilarion Gottfried Petzold (geb. 1944) betont – als ein komplexes Körper-Seele-Geist-Wesen dar, eingebunden in seine besondere Lebenswelt und Lebenszeit. Da Körper, Seele, Geist, Lebenswelt und Lebenszeit sehr individuell miteinander verwoben sind, muss Therapie, wenn sie den Anspruch auf Ganzheitlichkeit erhebt, alle diese Bereiche mit in den Blick nehmen. Der Leib als beseelter Körper tritt in den Vordergrund der Betrachtung.

„Der Leib als Grundlage aller Lebensprozesse – auch der kognitiven und emotionalen – wird zum Ausgangspunkt therapeutischen Handelns“ (H. Petzold).

Schon im 12. Jahrhundert schrieb hierzu die Äbtissin und erste deutsche Ärztin Hildegard v. Bingen:

„Daher existieren beide, Körper und Seele, trotz ihrer verschiedenen Naturen dennoch als eine einzige Wirklichkeit. So lebt denn der Mensch in seiner konkreten Verfasstheit: oben wie unten, außen wie innen, überall existiert er als Leib. Und das ist das Wesen des Menschen.“

Im Rahmen dieser Arbeit soll die tradierte chinesische Kampf- und Bewegungskunst des Chen-Taijiquan mit der modernen westlichen Therapierichtung der Körperpsychotherapie vergleichend analysiert werden. Dabei soll die Bedeutung des Chen-Taijiquan für die moderne Körperpsychotherapie aufgezeigt und Parallelen hergestellt werden, ohne jedoch Tradierungen zu sehr in ein westliches Verständnis zu verbiegen. Die Wandlung des Selbst zu einem erfüllteren, gesünderen und zufriedeneren Leben durch die Wesenheit und das Praktizieren von Taijiquan zeichnet die Richtung.

Im ersten Teil dieser Arbeit wird zunächst auf die philosophischen Grundlagen und das Übungssystem des Chen-Taijiquan Bezug genommen. Im zweiten Teil wird dann die Entstehungsgeschichte der modernen westlich geprägten Körperpsychotherapie umrissen, Parallelen zum Taijiquan aufgezeigt und neben seiner Bedeutung als Faustkampfkunst dessen gesundheitstherapeutischen und salutogenen Aspekte als Körperpsychotherapie mit seinem Potenzial zum positiven Wandel des Selbst dargelegt. Schließlich werden im dritten Teil noch Anwendungsbeispiele aufgezeigt, um von der Theorie zur Praxis überzuleiten.

1. Grundlegendes zum Taijiquan

1.1. Einflüsse auf das Taijiquan

1.1.1 *Yijing*

Das *Yijing* oder auch „Klassiker der Wandlungen“ ist bei uns im Westen hauptsächlich als Orakel bekannt, das auf Befragung weise Ratschläge zu zeitgemäß richtigen Verhaltensweisen erteilt. Dass sich allerdings hinter dieser Oberfläche eine philosophische Wissensessenz von Zusammenhängen verbirgt, die eine Tiefenschau auf Bewegungsmuster des Lebens gewährt, ist nur den wenigsten bekannt.

Viele große Gelehrte, darunter C. G. Jung, Hermann Hesse, Gottfried Wilhelm Leibniz und Jean Gebser, befassten sich ausführlich mit dem *Yijing*, und auch die großen Klassiker der chinesischen Medizin erwähnen es als unerlässliche Quelle zum Verständnis ihres Gedankengutes und damit natürlich der tieferen Zusammenhänge lebender Systeme. Wen wundert es daher, dass auch traditionelle Systeme wie das Taijiquan von diesen Einflüssen befruchtet wurden.

„Das *Yijing* birgt das Taiji, dieses erzeugt die beiden Instrumente, diese bewirken die vier Erscheinungen, diese führen zu den acht Trigrammen.“

Das aus dem 'großen Appendix' zum *Yijing* stammende Zitat gilt als ein historischer Hinweis auf den Zusammenhang zwischen den philosophischen Konzepten des Taijiquan und dem *Yijing*. Das *Yijing* selbst gilt als der älteste der klassischen chinesischen Texte und umfasst eine Sammlung von Strich-Codes und ihnen zugeordnete Sprüche. Seine Entstehungsgeschichte wird bis ca. ins 3. Jahrtausend v. u. Z. zurückgeführt. Bei uns wurde der Klassiker durch die Übersetzung des Sinologen Richard Wilhelm bekannt. Die älteste Schicht dieses Klassikers wird auch *Zhouyi*, der Wandel (*yi*) der Zhou(-Dynastie), genannt. Das *Zhouyi* besteht aus 64 Hexagrammen mit durchgehenden oder unterbrochenen Linien (*yao*). In der konventionellen Anordnung ist das *Zhouyi* in zwei Bücher eingeteilt, deren erstes die ersten dreißig Hexagramme enthält und das zweite die Hexagramme 31 bis 64. Jedes Hexagramm wird nach einem einheitlichen Schema dargestellt: einer Abbildung des Strich-Codes (*gua xiang*), dem Namen (*gua ming*), einem Spruch samt kurzer Erklärung (*gua ci*), sowie einer Erklärung zu jedem einzelnen Strich (*yao ci*). Zusätzlich enthält das Buch seit dem 2. Jh. v. u. Z. eine Reihe weiterer Texte (z. B. die „Zehn Flügel“) und Kommentare.

Zur Nutzung des Klassikers existieren nun zwei Deutungstraditionen: Die erste betrachtet das Werk als ein Orakelbuch, die andere bemüht sich um eine philosophische Deutung und betrachtet das Buch als Quelle kosmologischer, philosophischer und politischer Erkenntnisse.

Traditionell wird die Erschaffung der 8 Tri- und 64 Hexagramme dem mythologischen Herrscher Fu Xi zugeschrieben, der ca. 3000 Jahre v. u. Z. gelebt haben soll, wobei die Hexagramm-Worte von König Wen (um 1140 v. u. Z.) stammen sollen.

Laut Überlieferung sollen nun Fu Xi und König Wen die 8 Trigramme in 2 verschiedenen Anordnungen hinterlassen haben.

◆ Fu Xi begründete die Anordnung des ‚früheren Himmels‘ (*xiantian*) nach der ‚Karte des Gelben Flusses‘ (*hetu*). Dazu wurde er der Legende nach von der Zeichnung auf dem Rücken eines Drachenpferdes inspiriert. Sie stellt ursprünglich eine Auflistung der 10 Grundzahlen (Abb. 1) dar.

◆ König Wen hingegen bezog sich auf die ‚Schrift vom Fluss Luo‘ (*luoshu*), die seine Anordnung des ‚späteren Himmels‘ (*houtian*) aufzeigt und die 9 Grundzahlen umfasst (Abb. 2). Diese Konstellation erschien ihm angeblich auf dem Rücken einer Schildkröte, die er aus dem Fluss Luo kommen sah.

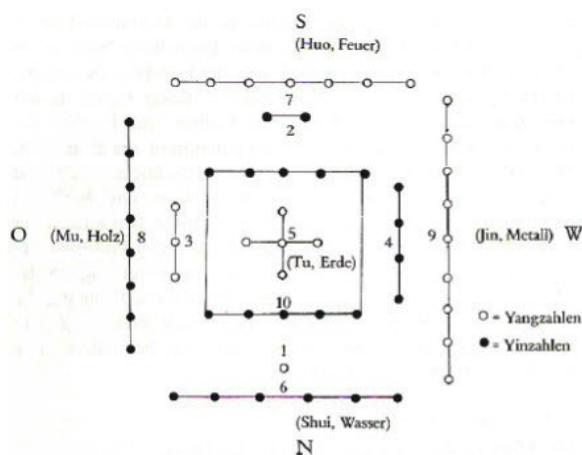


Abbildung 1: Karte des Gelben Flusses' (*hetu*)

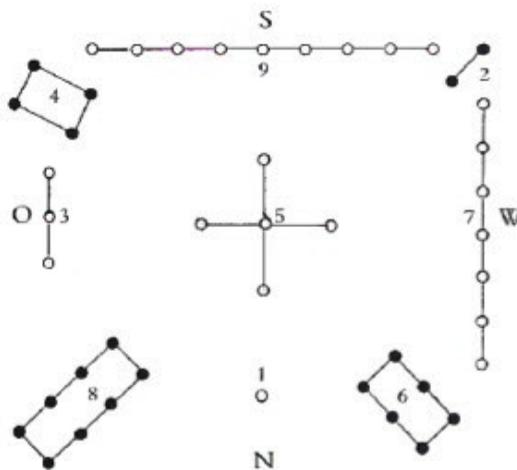


Abbildung 2: ‚Schrift vom Fluss Luo‘ (*luoshu*)

Schon in der Tiefenschau der Zahlensymbolik spiegelt sich die Phänomenalität des Taijiquan, nämlich die interpretatorische Übertragung philosophischer Konzepte in körperliche Effektivität. Im *hetu*, der Karte des Gelben Flusses, repräsentiert die Zahl 5 den unveränderlichen Yang-Pol, der ursprünglich für Aktivität und Bewegung

steht. Sie liegt jedoch genau im Zentrum, in einer Position der Ruhe, also dem Yin. Die 5 versucht sich nun nach außen auszudehnen, wird aber von dem umgebenden Yin-Bereich, der Zahl 10, eingeschlossen und eingeschränkt. Die 10 ist der unveränderliche Yin-Pol im Äußeren des Zentrums, durch Ruhe charakterisiert, aber durch das expandierende Yang stimuliert. Als Reaktion versucht sich nun das Yin nach innen zu verdichten, um den Druck des Yang aufzunehmen. Obwohl die Zahl des nach außen expandierenden Yang-Pols klein ist, sammelt sich doch die Kraft, was eine verstärkende Wirkung mit sich bringen kann, bis hin zur förmlichen Explosion. Im Taijiquan nutzen wir diesen Effekt beim Sammeln der Kraft im Dantian und dem plötzlichen Ausstoßen als *fajin*, einer Technik, bei der Kraft (*jin*) und Energie (*qi*) explosionsartig ausgestoßen werden.

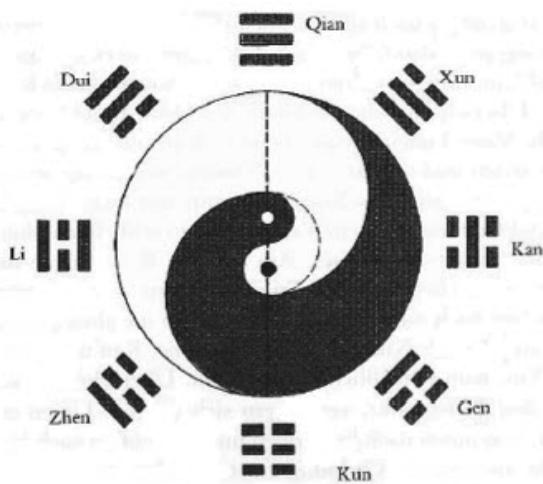


Abbildung 3: Taiji-Grafik des Früheren Himmels nach Fu Xi



Abbildung 4: Karte des Gelben Flusses (hetu)

Beide Anordnungen der Trigramme wurden auch in den unterschiedlichsten philosophischen Strömungen zu Weltformeln, Erklärungsmodellen der Lebensbewegung im ganzheitlichen Sinne und Modellen des Taiji als allumfassende Einheit von Raum und Zeit, Energie und Materie, etc. ausformuliert (Abb. 3 & 4).

In diesen Zeiten nahmen dann auch *Yijing*-fremde Traditionen wie die Yin/Yang- und die 5-Phasen-Schule, die daoistisch geprägten Kreisen entstammen (Traditionen des Gelben Kaisers als Begründer der chinesischen Medizin, daoistische Philosophen und Weise wie Laozi und Zhuangzi), Einfluss, speziell auf die Begleittexte zu den einzelnen Bildern im *Yijing*. Durch die Kenntnis dieser ‚Uranleitungen‘ zu den Taiji-Graphiken wurden danach zahlreiche chinesische Wissensgebiete, u. a. das Taijiquan als ‚innere‘ Kampfkunstform befruchtet.

So soll schon Cheng Lingxi aus der Liang-Dynastie um 554 u. Z. über das legendäre Taiji-Gong, einen Vorläufer des Taijiquan, geschrieben haben, dass es nur über ein Studium des *Yijing* vollständig zu verstehen, zu erlernen und zu verinnerlichen sei. Da aber die meisten Anhänger der Kampfkünste aus eher ungebildeten Schichten stammten, sollte es bis in die südliche Song-Dynastie dauern ehe Zhang Sanfeng (1247-1459), der mythologische Begründer des Taijiquan, es als ein geschlossenes Bewegungssystem aus dem Taiji-Gong und den Theorien des *Yijing* entwickelte, begründete und tradierte. Obwohl es sich dabei nicht um echte historische Überlieferungen handelt, gelten sie doch als erste Hinweise auf die Verbindung zwischen dem *Yijing* und Taijiquan.

Im Taijiquan haben die beiden wichtigen Taiji-Graphiken des ‚früheren und späteren Himmels‘ nicht zuletzt deshalb so große Bedeutung erlangt, weil sie sich perfekt dazu eignen, die drei wesentlichen Aspekte dieser Faustkampfkunst zu symbolisieren:

Gesundheitsförderung: Zum einen wird in der Kunst die Praxis einer Soloform propagiert, in der der Praktizierende über einen konzentrativen, ganz auf sich selbst bezogenen Bewusstseinszustand in seinen Bewegungen versucht, in einen ‚A-priori-Zustand‘ (*xiantian*), einen vorweltlichen Zustand, zurückzufinden. Hier wird im Rahmen der Ganzheitlichkeit von Körper, Geist und Seele der geistig-seelische oder auch energetische Aspekt in den Vordergrund gerückt und ein ‚Vollkommensein wie vor der Werdung‘ umschrieben, in dem alle negativen weltlichen Einflüsse aufgehoben bzw. rückentwickelt werden sollen. Der Praktizierende erfährt eine Innenschau in der Formarbeit, symbolisch

ausgedrückt als räumlicher, kugelförmiger Taiji-Körper, der mit einem Kontaktpunkt zum Boden wie ein Ball aufrecht die drei Dimensionen durchdringt. Dieser, wegen seiner gesundheitsbezogenen Effekte so geschätzte Teilaspekt der Lehre, wird entsprechend durch das Taiji-Diagramm des ‚früheren Himmels‘ repräsentiert, in dem keinerlei zweidimensionale Richtungen gesehen wurden. Die nach Fu Xi angeordneten Trigramme drücken durch ihre Anordnung von außen nach innen die geforderte Zentriertheit deutlich aus. Im Weiteren wird mehrfach auf die Wandlung des Selbst (z. B. körperliche und geistige Entwicklung, Persönlichkeitsentwicklung) und dessen psychosozialen Aspekte im therapeutischen und salutogenen Umfeld eingegangen.

Kampfkunst: Der im Westen weit weniger bekannte, martialische Aspekt im Taijiquan findet sich wieder in der Taiji-Graphik des ‚späteren Himmels‘. Für die Traditionalisten findet die Kunst des Taijiquan erst über die Anwendung der Formenlehre ihre Vollendung. Ein Ausüben der Soloformen allein wird hingegen als unvollständige Interpretation betrachtet. Auch in dem der martialischen Interpretation zugeschriebenen Taiji-Diagramm des ‚späteren Himmels‘ sieht sich der Praktizierende als dreidimensionalen Ganzkörper, der aber nun ganz nach außen, auf Partner oder Gegner konzentriert ist. Hier steht der körperlich-materielle Aspekt, das formelle Ergebnis mit seinem Bezug zu den fünf Wandlungsphasen im Leben und den äußeren Erscheinungen im Vordergrund. Die Trigramme sind hier demnach von innen nach außen angeordnet und bekommen zusätzliche Bedeutungen in der Interpretation der acht Grundtechniken des Taijiquan zum Neutralisieren bzw. Überwinden gegnerischer Angriffe (siehe Kapitel 1.2.1).

Persönlichkeitsentwicklung: Will man das Wesenhafte des Menschen erfassen, so ist der Blick auf das Erfahrungsgut auch früherer Epochen und Kulturen berechtigt, selbst wenn diese Modelle vom jeweiligen Zeitgeist geprägt sind. Hinzu kommt, dass die psychischen Verhaltensmuster zumeist in extremen bzw. pathologischen Bildern kategorisiert wurden. In diesem Kapitel sollen Ergebnisse neuerer Forschungen und Interpretationen zum *Yijing* aufgezeigt werden, die das Wesen und Werden des Menschen in der Achterstruktur des *Yijing* spiegeln, und wie sie auch Eingang in die Prinzipien des Taijiquan gefunden haben.

Im Folgenden sollen die acht Trigramm-Stationen mit ihren paarweisen Kopplungen zu Trigramm-Duos erläutert werden, aus denen sich vier Dimensionen in der Persönlichkeitsentwicklung ergeben. Jedes

der vier Trigramm-Duos symbolisiert einen von vier Wesensbereichen des Menschen in prägnanter Aufeinanderfolge und Orthogonalität der vier Bereiche, und weist eine deutliche Parallele zu den von dem Kulturphilosophen Jean Gebser definierten Dimensionen des Bewusstseins auf (Abb. 5).

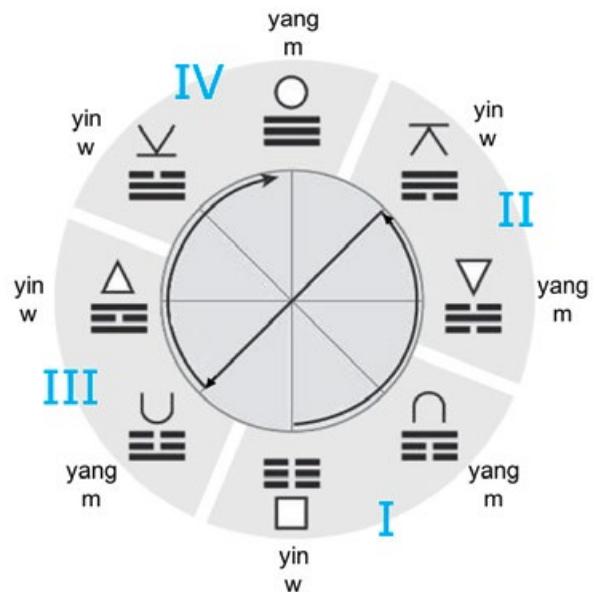


Abb. 5 (m = männlich, w = weiblich; Symbole nach Lama Anagarika Govinda)

Die erste Dimension (I) repräsentiert das Strukturierte und Stationäre des Körpers in seiner unmittelbaren Verbindung zur Psyche. Dies zeigt sich in der Ergänzung und Wechselwirkung zwischen dem Trigramm *Kun* (Erde) als dem Potenzial, der Vor-Gabe, und dem Duo-Partner *Gen* (Berg) als Aufgabe – hin zur bewussten Einnahme des Körpers. *Kun* mit dem Symbol „Kubus“ versinnbildlicht das im Menschen Angelegte, noch Verschlussene, das wie ein Samen bereit liegt zum Aufbruch. Für den Taijiquan Praktizierenden gilt es, aus der Enge herauszutreten und sein Entfaltungspotenzial aufzuschließen. Vor allem symbolisiert *Kun* im Kubus die „Batterie“ der Energiereserven, wie sie die TCM als „Essenz“, *jing*, ansieht – ausreichend für die Dauer des Lebens. Eine solche Ressource impliziert zweierlei: Sich auf die vorhandenen Eigenkräfte verlassen können, aber auch sparsam und bewusst mit solch einer Kostbarkeit umzugehen.

Gen, der Berg, mit dem Symbol des Säulenbogens weist hin auf Verwurzelung und Aufrichtung in die Geborgenheit vermittelnde Körperhülle. *Gen* steht für die Kraft der Aufrichtung, des Stehens im Leben. So kann und soll der Mensch sicher und fest im Leben stehen, aufrecht

wie ein Berg oder ein Baum (*zhanzhuang*), stabil in der festen Struktur des eigenen Stammes, seines Rückgrats.

Die zweite Dimension (II) repräsentiert die Ebene der Bewegung und der Bewegtheit – somatisch wie psychisch. Lebendigkeit und Lebenslust wollen erfüllt sein und zum Ausdruck gebracht werden. Das ICH, als spontaner und souveräner Akteur, braucht einen weiten Spielraum und sucht immer neue Anregungen und Herausforderungen. Die Gabe, locker, ungezwungen und frei mit sich und dem Gegenüber umzugehen, kennzeichnet vor allem die Jugend und die Junggebliebenen.

Kan, das Wasser, symbolisiert in der Kreiselfigur (auf der Spitze stehendes Dreieck), besagt, dass man seinen eigenen Platz erobern und behaupten darf. Es nimmt allerdings mehr sich selbst wahr als das Gegenüber. Bezogen auf die Taijiquan Praxis sind wir hier noch mit uns selbst beschäftigt. Wir müssen uns noch mit dem Erspüren und Verstehen der eigenen Energien befassen, bevor wir das Gegenüber wahrnehmen können. Die kennzeichnende Eigenschaft des Wassers, das Dunkle und Tiefgründige, weist auf das Unbewusste als den Reichtum des eigenen Wesens hin, aber auch auf die Kraft, die aus den Tiefen dieses eigenen Wesens – aus dem Dantian – aufsteigt. Diese gilt es kontrollieren und lenken zu lernen.

Xun, der Wind, mit der Figur der Wippe, symbolisiert den eigenen Gestaltungsraum, dessen Weite sich einem nur durch eine ausgewogene Gefühlswelt erschließt. Für den Taijiquan-Schüler ist es genau diese Balancefähigkeit, welche der jeweiligen Situation angepasste und auch angemessene Reaktionen ermöglicht. Sie setzt der gewaltsamen ICH-Durchsetzung das Vermögen entgegen, Ziele, auf dem Weg des geringsten Widerstandes, zu erreichen. Der die Wippe balancierende Dreh- und Angelpunkt ist das Zentrum der Terrain-Ausdehnung und des sich verwirklichenden Selbstwertes.

Die dritte Dimension (III) umfasst das Trigramm-Duo *Zhen* (Donner) und *Li* (Feuer). Der Donner mit seiner Symbolfigur „Schale“ weist auf das den Menschen vorantreibende Begehren hin. Aller Fortschritt basiert letztlich auf diesem „Hunger nach Mehr“. Im Taijiquan sollte sich dieser Hunger im gegenseitigen Aufnehmen und Sich-Unterstützen stillen. Bei den Partnerübungen kann man nur Fortschritte erzielen, wenn man sich aufeinander einlässt, wenn man ins Verlieren investiert. Das ICH und das Gegenüber assimilieren einander bis sie schließlich eins werden.

Li, das Feuer, die Klarheit und Erkenntnis mit dem Symbol der Pyramide ruft den Menschen zur Vernunft, Disziplin und Verantwortung auf. Die Gaben der Einsicht und Besonnenheit verleihen ihm seine Souveränität. Es gilt, aus den Widersprüchlichkeiten und Vielschichtigkeiten zu Synthese und Sinn zu finden. Durch die Einbindung des Übenden in eine Gemeinschaft Gleichgesinnter ist der Mensch sowohl aufgehoben und getragen, als auch mitgestaltend durch das, was er einbringt. Es ist die Erkenntnis des Psychologen C. G. Jung, dass Mentalfunktionen (Ratio) und soziale Funktion (ICH-DU Beziehung) derselben Ebene angehören. „Alles Leben ist Beziehung“, sagt der Philosoph Martin Buber. Beziehung ist das Eingehen von gegenseitiger Bindung, das Anhaften an etwas. Attribut des Feuers (*Li*) ist exakt dieses „Anhaftende“, anhaftend an Ideen, Überzeugungen, Weltanschauungen, Leidenschaften. Haftung aber auch im Sinne der Verantwortung für die Folgen des eigenen Tuns.

Das Üben des Taijiquan basiert auf dem Ineinandergreifen vielfältiger Funktionen. Zu ihrer Erfüllung bedarf es der Geduld, der Konsequenz und der Sorgfalt, der Verhältnismäßigkeit und des Maßhaltens, um ein zufriedenstellendes Resultat zu erlangen. In dieser dritten Dimension der Persönlichkeitsentwicklung geht es auch um Sinn bringende Inhalte und um das Schaffen von Werten, aber auch darum, mit dem Nicht-Perfekten zurechtzukommen. Im Taijiquan-Unterricht bei einem guten Lehrer wird man sich auch nach Jahren des steten Bemühens häufig noch wie ein Anfänger vorkommen. Wenn man hier jedoch die Geduld und Ausdauer (Chinesisch: *gong*) für ein lebenslanges Lernen und Wachsen aufbringt, wird der Praktizierende eine innere Basis festigen, die ihn nie den Sinn des Lebens verlieren lässt. Taijiquan wird zum Lebensweg.

Die vierte und letzte Dimension (IV) mit den Trigrammen *Dui* (See) und *Qian* (Himmel) findet in den Themen „Hingabe und Loslassen“ sowie „Selbstfindung und Erfüllung“ die Vollendung der Persönlichkeitsentwicklung.

Der spiegelnde See (*Dui*) und das Symbolbild der Flügel oder erhobenen Arme beinhaltet das Sehnen nach Freiheit und Heil, verbunden mit der Hoffnung und dem Glauben zwar vieles geben zu müssen, dafür aber auch reichlich zu empfangen. Der Mensch weiß jetzt um seine Fehlbarkeit, Unzulänglichkeit und Endlichkeit. Das verleiht ihm eine Sensibilität, die weit über seine Ratio hinausreicht. Das Attribut des Sees (*Dui*) – die Heiterkeit – wird hier verständlich, wenn die gleißende Oberfläche vor Augen tritt; Spiegelung des Lichtstrahls, wie Lama Govinda es interpretierte. Das reflektierende Licht symbolisiert eine

Heiterkeit, die die unvollkommene irdische Harmonie im Spiegel der vollkommenen himmlischen einfängt und wahrnimmt.

Das Symbol der „Kugel“ als das Himmlische (*Qian*), Erfüllte, Sonnenhafte, meint den Menschen im Gewähr-Werden der Fülle des Seins, die zugleich eine unbeschreibliche „Leere“ (*wuji*) bedeutet, der Mensch als Mikrokosmos im Makrokosmos.

Diese vierte Dimension beschert dem Menschen und dem Taijiquan-Übenden in besonderem Maße einen tiefen Blick in das Sein – das eigene wie das darüber waltende (*dao*). Die Dankbarkeit für alles Gelungene, die Zuversicht für das Kommende werden zu tragenden Säulen. Dazu bedarf es aber des Loslassens, auch im übertragenen Sinne: vergeben können ohne Wenn und Aber, sich aussöhnen mit den eigenen Schwächen, den gemachten Fehlern, den verpassten Chancen, dem Erlittenen und nicht zuletzt mit allem Weltgeschehen. Sich einstimmen in das Größere, Ganze, als dessen Teil man sich spüren darf und dessen Botschaft man in die Welt bringen soll.

Festzuhalten ist, dass die Verwendung der Taiji-Diagramme mit ihren Implikationen als Theorie komplexer Wandlungsverhältnisse in Bewegungen und Figuren des Taijiquan gesehen werden sollte. Zwar lässt sich über ein theoretisches Verständnis der Zusammenhänge allein kein körperliches Beherrschen erreichen, doch zusammen mit der praktischen Übung wird dadurch ein Fortschritt in den eigenen Fähigkeiten gefördert. Dies ist wahrscheinlich auch ein Grund dafür, dass traditionelle Meister oft auch eine theoretische Auseinandersetzung mit den alten Klassikern fordern. Die beiden Taiji-Diagramme mit den 8 Trigrammen beschreiben umfassend sowohl die komplexen Bewegungsabläufe des Taijiquan, als auch all ihre immanenten Veränderungen und spontanen Abwandlungen in der Anwendung.

1.1.2. Chinesische Medizin

Wesentlichen Einfluss auf die Entwicklung des Taijiquan nahmen die Erkenntnisse aus der Chinesischen Medizin mit ihrer komplexen und detaillierten Theorie des Körpers. Sie entstammen einem tiefgründigen Verständnis der natürlichen Zyklen und Prozesse und beruhen auf grundlegenden Prinzipien von Polarität und Transformation, dem Begriff des *qi*, den erzeugenden (*sheng*) und bändigenden (*ke*) Zyklen der fünf Wandlungsphasen, den Leitbahnthorien und den Akupunkturpunkten.

Qi

Qi ist ein komplexer Begriff der chinesischen Sprache, der nicht in einem Wort übersetzbar ist und viele kontextbezogene Nuancen in Philosophie, Kosmologie, Medizin u. v. m. aufweist. Auf die menschlichen Funktionen bezogen haben sich im modernen Sprachgebrauch zwei Definitionen durchgesetzt:

- ◆ Immaterielle Energieform mit Qualifikation und Richtung (M. Porkert)
- ◆ Neurovegetative Arbeitsbereitschaft eines Gewebes oder Organs, die sich sensorisch als Druck-, Zug- oder Fließgefühl äußern kann (J. H. Greten)

Verschiedene Qualitäten unterschiedlicher *qi*-Qualifikationen zeigen sich in Begriffen wie dem *weiqi* oder auch „Wehrenergie“. Sie entstammt dem Trikalorium, den drei Wärme- und Funktionsbereichen des Körpers und liegt außerhalb der Leitbahnen im sogenannten *couli*-Bereich zwischen Muskeln und Haut. Hier schützt sie den Körper vor dem Eindringen äußerer Agenzien, noch bevor diese die Leitbahnen erreicht haben. Das Eisenhemd-Qigong beschreibt Übungen, um diese Wehrenergie zu stärken.

Das *yingqi*, die „Bauenergie“, ist Teil des *xue* (im Westen häufig mit Blut übersetzt) und dient dem Erhalt und Wiederaufbau der Gewebe und damit der Regeneration. Gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung, frische Luft und ausreichende Ruhephasen leisten hier ihren wesentlichen Anteil. Im Chinesischen spricht man bei diesen Themen auch häufig von *yangsheng*, der „Pflege des Lebens“.

Das *yuanqi* oder auch „Ursprungsenergie“ entsteht aus dem Funktionsgewebe *yin* (über den Nieren-Funktionskreis). Hierbei wird aus dem *jing*, dem „Struktivpotenzial“, und unter dem Einfluss von *shen*, der „konstellierenden Kraft“, eine erste funktionale Wirkkraft gebildet, die zum *qi* der Funktionskreise (Organe) weiterprozessiert wird. Im regulativen Modell der fünf Wandlungsphasen entspricht das *yuanqi* der Kraft, die die Vektoren der Wandlungsphasen bilden (Abb. 6 und Abb. 9). Durch Umwandlung entstehen dann die Funktionen und Zeichen der Phasen, die nach außen sichtbar werden (siehe nächsten Abschnitt).

Neben diesen Qualifikationen des *qi* gibt es noch eine ganze Reihe weiterer, deren Funktionalität sich in den verschiedensten Modellen der Chinesischen Medizin spiegelt und dort Anwendung findet.

Die 5 Wandlungsphasen (wu xing)

Wie die Theorie von Yin und Yang zählt das Modell der fünf Wandlungsphasen (Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser) zur Basis der chinesischen Medizintheorie. Jede der fünf Phasen repräsentiert bestimmte Funktionskreise, die wiederum verschiedene Entsprechungen wie Leitbahnen, Organe, Emotionen, Sinnesorgane, Farben, Jahreszeiten u. v. m. subsummieren. Im Taijiquan symbolisieren die fünf Wandlungsphasen zudem Direktionalitäten, also Bewegungsrichtungen.

HOLZ mit seiner Yang-Qualität entspricht einer Expansion nach außen, METALL mit Yin-Qualität steht für eine zusammenziehende Bewegung. WASSER (*yin*) wird mit einer nach unten gerichteten Bewegung, FEUER (*yang*) mit einer nach oben gerichteten Bewegung und ERDE (Sollwert) mit Stabilität oder Neutralität gleichgesetzt. Die Wandlungsphasen selbst stehen zueinander in Wechselbeziehung. Die bedeutendsten Zyklen sind die der Hervorbringung (*sheng*) und der Kontrolle (*ke*).

Wuxing in zeitgemäßem Verständnis begreift viele Symptome eines Patienten als Ausdruck einer gestörten Gesamtregulation des Psychovegetativums. Die Erhebung einer chinesischen Diagnose ist ein Vorgang von erheblicher Präzision und benutzt dazu die Wandlungsphasen als Begriffe und Normkonvention der Regulationskunde (Kybernetik).

Aufgrund systemimmanenter Schwankungen bewegt sich der psychovegetative Ist-Wert eines Menschen annähernd sinusartig um den Soll-Wert (Wandlungsphase Erde). Diese Schwankung ist notwendig, um den regulatorischen Prozess und damit Leben aufrecht zu erhalten (Leben ist Bewegung). In der Sprache der Chinesischen Medizin werden somit Zustände, die über dem Sollwert liegen als „*yang*“, solche die unter dem Sollwert liegen als „*yin*“ bezeichnet. Die Wandlungsphasen bezeichnen die verschiedenen Abschnitte dieser Sinuskurve, die durch die Richtung des Vektors definiert sind (Abb.6).

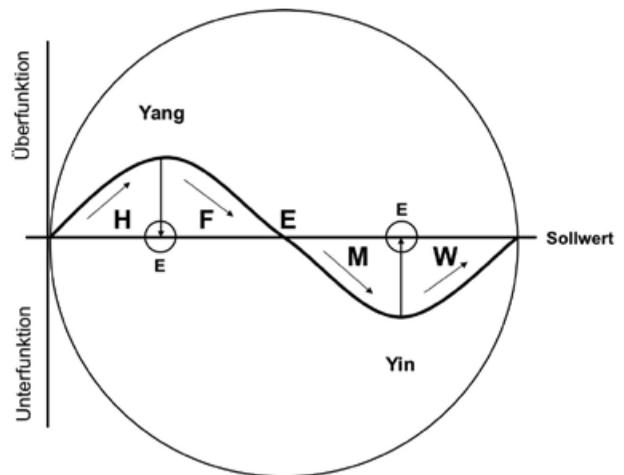


Abbildung 6: Normkonvention der Wandlungsphasen-Kybernetik
H=Holz, F=Feuer, M=Metall, W=Wasser, E=Erde; Heidelberger Modell

Die Wandlungsphase HOLZ wird somit als Bereitstellung von Energie bzw. Funktionspotenzial betrachtet. Hier laufen Prozesse ab, die den „Energiegehalt“ eines Organismus erhöhen. Physiologisch geschieht dies durch eine erhöhte Sympathikusaktivität und durch erhöhte Ausschüttung von Hormonen wie z. B. Adrenalin mit allen körperlichen und emotionalen Auswirkungen.

Die Wandlungsphase FEUER stellt die Phase der „Energieabgabe“ dar, also die Bereitschaft Arbeit zu leisten. Patienten in dieser Phase fallen häufig durch hyperdynamisches Verhalten auf.

Die Wandlungsphase METALL entspricht der Phase nach dem Wendepunkt und weist damit Charakteristika einer körperlichen und geistigen Abschaffung auf. Dieser Phase wird in einer weiteren Differenzierung der pulmonale Funktionskreis (Lunge) zugeordnet. In dieser Phase finden wir häufig depressive Menschen, die durch entsprechende Atem- und Bewegungsformen des Taijiquan eine deutliche Verbesserung ihres Zustandes erfahren.

Die Wandlungsphase WASSER schließlich stellt die Regenerationsphase dar, die das Gesamtsystem Mensch wieder aus dem Tal zum Sollwert zurückführt.

Die ERDE ist in diesem Sinne eigentliche keine Wandlungsphase, sondern stellt den Soll-Wert dar, um den das System schwingt.

Ausdrucksformen, Verhaltensweisen und Neigungen zu bestimmten Krankheitsbildern entsprechend der Wandlungsphasen lassen sich auch der

Beschreibung der verschiedenen Konstitutionstypen in Tab. 1 entnehmen.

HOLZ	aktiv, risikobereit, dominant, konfrontativ, energisch, hörbar, hyperten; Neigung zu Bluthochdruck, Migräne, Reizbarkeit, Unruhezustände, Muskelkrämpfe, Verspannungen, Lumbo-Ischialgie, HWS-Syndrom, Menstruationsstörungen, etc.
FEUER	aktiv, kommunikativ, kreativ, temperamentvoll, vielseitig, hyperdynam; Neigung zu Palpitationen, Unruhe, Müdigkeit, Leistungsschwäche, Kurzatmigkeit, Hitzegefühl, Schlafstörungen, etc.
ERDE	ausgeglichen, harmonisch, zentriert, hilfsbereit, gutmütig; Neigung zum Ödemen, Erschöpfungssyndrom, Verdauungsprobleme, Stoffwechselerkrankungen (z. B. Diabetes mellitus), etc.
METALL	reaktiv, distanziert, einfühlend, depressiv, zurückhaltend, hypoton; Neigung zu Infektanfälligkeit, Depression, chronischem Husten, allergischer Rhinitis, Reizdarmsyndrom mit Diarrhoe oder Obstipation, etc.
WASSER	rational, systematisch, zuverlässig, pedantisch, ängstlich, hypodynam; Neigung zu Reizblase, Inkontinenz, Blasenentzündung, Prostatitis, Kälteempfindlichkeit, Lumbalgie, Müdigkeit, Klimakteriumsbeschwerden, etc.

Tab. 1: Konstitutionstypen nach den fünf Wandlungsphasen

Wandlungsphasen sind in diesem Sinne direktionale Normkonventionen und erlauben die Beschreibung zyklischer Abläufe, indem sie die Beziehung (Richtung, Direktionalität) des Ist-Zustandes zu einem implizierten Sollwert und damit auch psychische und vegetative Funktionstendenzen beschreiben.

Auch im Taijiquan werden diesen Phasen Direktionalitäten, also Richtungen über die fünf Schritarten, und Gefühlsqualitäten in Form von Tastgefühlen zugeordnet:

- ◆ HOLZ umfasst dabei das Nach-Rechts-Drehen und das Finden des gegnerischen Zentrums,
- ◆ FEUER das Zurückschreiten und das Kontrollieren des gegnerischen Zentrums,
- ◆ ERDE die Zentralposition und den Kontakt ohne Widerstand,
- ◆ METALL das Nach-Links-Wenden und das Herstellen des Kontaktes zum Gegner und
- ◆ WASSER das Vordringen und Vertiefen des Kontaktes.

Leitbahnen (jing luo) und Akupunkturpunkte (shu xue oder qi xue)

Das *qi* verteilt sich über das Leitbahnsystem (Meridiane) im gesamten Organismus. Es werden 12 bilateral paarweise angeordnete Hauptleitbahnen (*shi er jing mai*) und 8 außerordentliche Gefäße (*qi jing ba mai*)

unterschieden, die untereinander vernetzt sind. Sechs der Hauptleitbahnen entsprechen dem *yin* (*taiyin, shaoyin, yueyin*), sechs dem *yang* (*taiyang, yangming, shaoyang*). Hierbei werden jedem der drei *yin* und *yang* Leitbahnen jeweils zwei Organsysteme zugeordnet.

Im Chen-Taijiquan spielen die Taiyin- (Lunge und Milz) und Taiyang- (Dünndarm und Blase) Leitbahnen eine besondere Rolle, da über sie in den Spiralbewegungen sowohl das *qi* und *yi* (Absicht) transportiert, als auch das Öffnen und Schließen induziert werden.

Die 12 Muskelleitbahnen (*jing-jin*) entspringen als Kraitleitbahnen an den Brunnenpunkten, den am weitesten peripher liegenden Akupunkturpunkten, an denen die Energie emporkommt und das *qi* erstmals geschöpft werden kann. Die Muskelleitbahnen ziehen entweder zum Kopf oder in das Muskelfleisch des Rumpfes. Die Muskelleitbahnen spielen im Taijiquan insofern eine besondere Rolle, da sie nicht nur den Körper im Kampf vor Traumata schützen, sondern einen wesentlichen Beitrag dazu leisten, den Körper in seiner aufrechten Position zu stabilisieren und die Integrität des Körpers bewahren. Die Muskelleitbahnen herrschen über die Gelenkbewegungen und ermöglichen somit die Bewegung und Beweglichkeit des Körpers. Sie tragen zur Integration der Körperoberfläche mit dem Inneren bei, verbinden Yang- und Yin-Leitbahnen und sind somit ein Schlüssel zum *wai san he*, den drei äußeren Verbindungen.

Von den 361 Akupunkturpunkten sollen hier einige wenige herausgehoben werden, die für das Taijiquan von besonderer Bedeutung sind. Zunächst sind die den Körper nach oben und unten aufspannenden Punkte *baihui* und *huiyin* zu nennen.

Der **baihui (Du20)** ist auf dem Scheitel lokalisiert. Man findet ihn, wenn man eine Linie durch die Längsachse des Ohres (Mitte des Ohrfläppchens bis zur Mitte der Ohrspitze) zieht und diese leicht nach hinten gerichtete Linie bis hinauf zum Scheitel verlängert. Im Namen *baihui*, hundertfaches Zusammentreffen, klingt die Lokalisation dieses Punktes im Bereich der Krone des Kopfes an, die der Kreuzungspunkt des gesamten *Yang-qi* des Kopfes ist. Als *guimen*, als Geist-Tor zeigt er seine Wirkung bei psycho-emotionalen Erkrankungen und als *tianshan*, Berg des Himmels, hilft er dem Taijiquan Praktizierenden seinen Körper nach oben aufzurichten und auszudehnen, so als ob man wie an einem Faden über diesen Punkt nach oben gezogen würde.

Der **huiyin (Ren1)** liegt im Bereich des Perineums, in der Mitte zwischen dem Anus und dem Skrotum bei Männern bzw. dem Anus und der Commissura labiorum posterior (=Verbindungsstelle der beiden großen Schamlippen) bei Frauen. Dieser Punkt befindet sich direkt unterhalb und gegenüber des *baihui* und damit am tiefen, dunklen, versteckten und beschützten Platz, an dem sich das yin trifft. Dies spiegelt sich in der Wichtigkeit des *huiyin* beim energetischen Übungen wie beispielsweise dem kleinen Energiekreislauf im Taijiquan und Qigong wider.

Noch etwas weiter der Erde entgegen, am Ende der unteren Extremitäten, auf der Sohle des Fußes zwischen dem 2. und 3. Metatarsalknochen, ca. ein Drittel des Abstands der Basis der zweiten Zehe zur Ferse, in einer Vertiefung, die sich bei Plantarflexion des Fußes bildet, liegt der Punkt **yongquan (Ni1)**. Er ist der am tiefsten gelegene Punkt des Körpers und hat als „Kind“-Punkt (*sheng*-Zyklus der 5 Wandlungsphasen) der Nierenleitbahn die stark ausgeprägte Fähigkeit, Fülle im oberen Bereich durch „Rückführung des Unverwurzelten zur Quelle“ zu sedieren. Dies kommt auch zum Ausdruck in der *Ode to Elucidate Mysteries*:¹ „*Yongquan* ahmt die Erde nach“ sowie in seinen alternativen Namen „Erd-Welle“ oder „Erd-Durchgangstraße“. Dieser Erdbezug zeichnet sich im besonderen Maße im *zhanzhuang* aus, wenn der Mensch

1 „[...] Heaven, Earth and Man are the tree powers. Baihui echoes Heaven, Xuanji echoes Man, and Yongquan echoes Earth. [...]“ Erwähnt im *Nan Jing* („Klassiker der Schwierigkeiten“) und wohl erstmalig aufgezeichnet in *Guide to Acupuncture and Moxibustion*, 1241.

seine Position zwischen Himmel (*baihui*, *tianshang*) und Erde (*yongquan*) einnimmt.

Laogong (Pe8), der Palast der mühevollen Arbeit, liegt zwischen 2. und 3. Metakarpal-knochen, proximal des Metakarpophalangealgelenks, in einer Mulde radial des 3. Metakarpalen und kann dort einfach lokalisiert werden, wo sich die Mittelfingerspitze befindet, wenn man eine Faust macht. *Laogong* ist der Quell-Punkt (*ying*-Punkt) der Perikardleitbahn und ein wirkungsvoller Punkt, nicht nur um das Bewusstsein wiederherzustellen, sondern auch um das Bewusstsein zu konzentrieren und den Geist zu beruhigen, in Fällen von emotionalen Störungen. In der Taijiquan- und Qigong-Praxis kann man sich *laogong* als Spiegel von *yongquan* vorstellen. Es ist allgemein gebräuchlich, durch beide Punkte „zu atmen“, d.h. Energie über diese Punkte in der Übungspraxis aufzunehmen und abzugeben oder bei bestimmten Anwendungen in der Taiji-Praxis seine Intention auf diese Punkte zu fokussieren.

Ganz besondere Aufmerksamkeit sollte der **mingmen (Du4)**, das Tor des Lebens oder des Schicksals, erhalten. Dieser Akupunkturpunkt befindet sich auf der Mittellinie des unteren Rückens, in einer Mulde unterhalb des Dornfortsatzes des 2. Lendenwirbels. Im Taijiquan gilt er als „Motor aller Bewegungen“ und zählt zu den drei wichtigen Toren (*sanguan*) für die *qi*-Zirkulation im Lenkergefäß (*dumai* Leitbahn). Durch diese Tore (*weiluguan* bei Du1, *jiajiguan* bei Du4 und *yuzhenwan* bei Bl9), ist die Zirkulation des *qi* erschwert und bedarf besonderer Aufmerksamkeit (*yi*). Da der *dumai* die Wirbelsäule beherrscht, die Hauptstütze des Körpers, kommt dem *mingmen* im Bereich der Lumbalregion die besondere Aufgabe zu, Starrheit und Steifheit in der Lendenwirbelsäule aufzulösen und die Essenz, das *jing*, in dieser Region zu sammeln.

Nicht unerwähnt sollen die zehn Extrapunkte **shixuan** bleiben. Diese sind an den Fingerspitzen lokalisiert und im Taijiquan wichtig für das „Leiten der Energie bis in die Fingerspitzen“. Sie wurden erstmalig im 7. Jahrhundert u. Z. von dem Arzt Sun Simiao erwähnt und zur Herstellung des Bewusstseins verwendet.

Die Meister früherer Zeiten kannten wohl noch weitere Punkte auf dem menschlichen Körper, deren Positionen heute unbekannt sind. Das Wissen über sie hat sich jedoch besonders in Kampfsituationen von Vorteil erwiesen. Ein Merksatz dazu besagt:²

2 Chen, Peiju / Qiao, Fengjie: *Kommentare zu den grafischen Erläuterungen zum Taijiquan des Chen-Clans*, 2016, Seite 330.

Der Körper gleicht einem Bogen, die Leitbahnen
gleichen der Sehne,
die Akupunkturpunkte gleichen der Zielscheibe
und die Hände gleichen dem Pfeil. ...
Keinesfalls soll man schräg auf Akupunkturpunkte
schlagen.

1.2. Das Übungssystem des Chen Taijiquan

Taijiquan ist eine alte chinesische Kampf- und Bewegungskunst, die der Kultivierung des Lebens, der Gesundheit, der ganzheitlichen Entwicklung von Körper und Geist und der Selbstverteidigung dient. Damit finden sich heute in der Vermittlung von Taijiquan neben dem martialischen Aspekt ebenso salutogene (gesundheitserhaltende) und therapeutische Aspekte.

1.2.1. Basislegung

Zhanzhuang sowie Stehen in Einzelpositionen der Form

Zhanzhuang wird im Deutschen als „stehende Säule“ oder „Stehen wie ein Baum“ bezeichnet. Diese jahrhundertealte Qigong-Übung dient dem Zweck, die innere Verbundenheit und den natürlichen Zustand des Menschen als Bindeglied zwischen Himmel und Erde herzustellen. Der Praktizierende lernt, Energie, Materie und Bewegung (auch innere Bewegtheit) zu vereinen, d.h. mental, physisch und energetisch einsgerichtet zu sein. Wesentliche Aspekte des *Zhanzhuang* sind

- ◆ die Aufgerichtetheit des Körpers, d. h. am *baihui*, dem Punkt am Scheitel wie Aufgehungen zu sein, dabei den Körper loszulassen (*fang song*), sich der Schwerkraft bewusst zu werden und den Schwerpunkt des Körpers nach unten sinken zu lassen,
- ◆ die Entspannung der Wirbelsäule, um ihr ihre natürliche Form wiederzugeben, pathologische Lordosen oder Kyphosen zu korrigieren und sie für die Energie durchlässig zu machen,
- ◆ das Entspannen im Brustbereich, um hier frei zu werden, seelische Belastungen und Bedrückungen aufzuheben, eine „Leere“ zu erzeugen und den Oberkörper leicht zu machen,
- ◆ das Herstellen der „drei äußeren Harmonien oder Zusammenschlüsse“, *wai san he*. Hierbei verbinden sich Schultern und Hüften (*jian yu kua he*), Ellenbogen und Knie (*zhou yu xi he*), Hände und

Füße (*shou you zu he*) und ermöglichen so ein Lösen des gesamten Körpers, ein Öffnen und Verbinden der Energiekanäle und das Ausbreiten und Fließen der Energie im ganzen Körper.

Cansigong

Im *Cansigong* oder dem „Abhaspeln des Seidenfadens vom Kokon der Seidenraupe“ liegt die Essenz des Taijiquan. Die Energie, die der Übende im *Zhanzhuang* gelernt hat zu sammeln, zu zentrieren und in Struktur zu organisieren wird in *Cansigong* in Bewegung versetzt. Dadurch wird das Konzept des Universums vervollständigt, das sich in den Trigrammen des *Yijing* mit den Komponenten Energie, Struktur und Evolutionsbewegung, also Phasenübergang, ausdrückt. Aus der Variation der drei Komponenten bezogen auf die Zeit resultieren somit nicht nur die unterschiedlichen Trigramme als Zustände der dynamischen Relationen dieser Komponenten, sondern es zeigt sich in ihrer natürlichen Reihenfolge wiederum die Besonderheit des *Cansigong* und damit des Taijiquan, nämlich in dem diametralen Phasenübergang von *xun*, dem Wind oder auch *jue yin* zu *zhen*, dem Donner oder auch *shao yang*, was eine Spiralbewegung von yin zu yang erzwingt (Abb. 7).

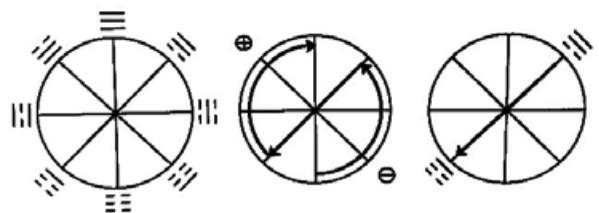


Abb. 7: Symetrie, Wechselfolge, Übergang

Beginn und Ende dieser Spiralen bilden Tai Yin und Tai Yang. Damit wird verständlich warum in der Praxis bei den Armspiralen von Daumen-Drehung (Tai Yin oder Lungenleitbahn) oder Kleinfinger-Drehung (Tai Yang oder Dünndarmleitbahn) und bei den Beinspiralen von Großzeh-Drehung (Tai Yin oder Milzleitbahn) und Kleinzeh-Drehung (Tai Yang oder Blasenleitbahn) gesprochen wird. In der Praxis lernt der Übende diese Spiralbewegung über die Arme und Beine zu induzieren und wahrzunehmen. Der Körper wird vernetzt durch ein Geflecht spiralförmiger Energie, es entwickelt sich schließlich ein gewaltiges Potenzial, das man *cansijin*, „die Kraft der Seidenraupe“ nennt (Abb. 8).

Die 8 Grundtechniken/-kräfte

Peng Jin (*Qian, Himmel*) bedeutet steigende, anschwellende, ausbreitende Kraft. Es ist die Grundenergie des Taijiquan sowie des Universums, die sich durch ihre Ausdehnung kennzeichnet. *Pengjin* ist pure Yang-Energie und damit dem Trigramm *qian* (Himmel) zugeordnet. Sie muss in jeder Bewegung enthalten sein und ist zu vergleichen mit der Kraft, die einen Ball, der unter Wasser gedrückt wird, wieder zurückwirft. *Pengjin* schützt den Körper wie eine Pufferzone, weil durch sie das *weiqi*, die Abwehrenenergie aktiviert wird, die in der Chinesischen Medizin auch vor pathogenen Faktoren wie Wind, Kälte und Hitze schützt. *Peng*-Energie ist die Grundenergie, von der alle anderen ausströmen. Wie entspannt man auch die verschiedenen Taijiquan-Formen übt, *Peng*-Energie sollte nie verloren gehen.

Lu Jin (*Kun, Erde*) bedeutet zurückrollende, zurückziehende Kraft. *Lujin* ist reine Yin-Energie. Sie hat den aufnehmenden, absorbierenden Charakter der Erde (Trigramm *Kun*). Durch *lujin* kann man einen Angriff ins Leere laufen lassen. Für einen Gegner ist es, wie das Einrennen einer Tür. Doch kurz vor dem Zusammentreffen mit der Tür, wird sie geöffnet. *Lujin* ist für das Taijiquan eine wichtige Energie, da man mit ihr eine große Kraft mit wenig Aufwand neutralisieren und umlenken kann. Sie bringt den Angreifer aus seinem Zentrum und ist somit schon Gegenangriff. Für den Gegner ist es, als würde er versuchen, Wasser mit seinen Händen zu greifen. Deshalb heißt es im Taijiquan auch: Verwende nie Kraft gegen die Kraft des Gegners, sondern verwende *lujin*, um die Kraft des Gegners ins Leere laufen zu lassen.

Ji Jin (*Kan, Wasser*) bedeutet vorwärtsdrängende, pressende Kraft. *Jijin* ist eine nach vorne drängende Energie, die unaufhaltsam alles mit sich reißt. Dies wird im Trigramm *Kan* sichtbar. Eine Yang-Linie verborgen

zwischen zwei Yin-Linien, innere Stärke verborgen in äußerer Sanftheit und Nachgiebigkeit. Der Charakter des Wassers ist weich, aber seine Kraft ist enorm, wie ein reißendes Gewässer in einer tiefen Schlucht findet es seinen Weg, ist eindringend und kompromisslos.

An Jin (*Li, Feuer*) bedeutet nach unten gerichtete, drückende, stoßende, anlehrende Kraft. Bei *anjin* wird das *qi* direkt aus den Handflächenpunkten (*laogong*) in den Körper des Gegners transferiert. Das Trigramm *Li* zeigt eine Yin-Linie umgeben von zwei Yang-Linien, Weichheit umgeben von Festigkeit, aber auch Entschlossenheit. Die Energie des Feuers ist heiß, ausbreitend und vernichtend. Sie ist nicht fassbar wegen ihrer inneren Weichheit.

Cai Jin (*Xun, Wind*) bedeutet wickelnde, abwärtsziehende, entwurzelnde Kraft. *Caijin* kombiniert zurückrollende und stoßende Kraft und entwurzelt den Gegner wie ein Orkan. Das Trigramm *Xun*, ein weicher Yin-Strich unter zwei harten Yang-Strichen, verdeutlicht dies. Die Weichheit des Yin entzieht dem Gegner zunächst jegliche Angriffsfläche, die doppelte Härte des Yang beendet den Kampf schlussendlich. Die Kraft des Windes ist unberechenbar, kann blitzschnell in alle Richtungen wirken und entwurzelt die stärksten Bäume.

Lie Jin (*Zhen, Donner*) bedeutet spaltende, trennende Kraft. *Liejin* kombiniert anschwellende und vorwärtsdrängende Kraft. Die angewandte Energie geht bei *liejin* von einem gemeinsamen Ausgangspunkt in zwei entgegengesetzte Richtungen. Für den Gegner fühlt sich das an, als würde sein Körper in mindestens zwei verschiedene Richtungen gleichzeitig verschoben. Seine Angriffskraft wird von seinem Zentrum getrennt. Die Kraft trifft den Gegner so plötzlich und heftig wie ein Gewittersturm, wie ein energiegeladener harter Yang-Strich plötzlich unter zwei weichen Yin-Strichen verborgen wirksam wird und mit seiner Trieb- und Entfaltungskraft bis ins Mark erschütternd wirkt.

Zhou Jin (*Dui, See oder Sumpf*) bedeutet Ellbogenkraft. *Zhoujin* ist gewaltig mit den zwei starken und harten Yang-Strichen unter der weichen Yin-Oberfläche (Yin-Strich) im Trigramm *Dui*. Obwohl die Kraft sehr stark ist, ist die Technik nur kurz und kann von einem geübten Gegner leicht kontrolliert werden, vergleichbar mit einem Tiegel gefüllten Wassers, in dem sich jedoch die schöpferische Quelle spiegelt.

Kao Jin (*Gen, Berg*) bedeutet lehrende oder Schulterkraft. *Kaojin*, die Schulterenergie, bedeutet für den Gegner gegen einen Berg zu laufen. Der Berg ist Symbol

für das Stillehalten im *Yijing*. Die Energie kann nicht abgewehrt werden, genau wie ein sich erhebender Berg. Wenn man für Hand- und Fußtechniken schon zu dicht am Gegner steht, kommt die Schulter zum Einsatz. Die Schulter kommt in vielen Übergangsbewegungen vor und ist, wie die Ellbogentechniken, nicht immer sichtbar, doch ihre Wirkung kann massiv sein.

1.2.2. Formenlehre

In der Formenlehre des Chen Taijiquan unterscheidet man zunächst zwischen Handformen und Waffenformen. Die Waffen lassen sich dann nochmals unterteilen in Hieb- und Stichwaffen, bzw. Kurz- und Langwaffen.

Handformen

Der Schatz des Taijiquan liegt heute in den Handformen. Hier werden alle Prinzipien vereint und in komplexe Bewegungsabläufe umgesetzt. Eine wesentliche Form des Chen-Stils ist die erste traditionelle Langform *Yilu*. Sie beinhaltet in ihrer heutigen Form je nach Zählweise 64, 75 oder 81 Bewegungen. Wann genau diese Handform festgesetzt wurde ist unklar, die gängige Überlieferung setzt den Prozess in der 14. Generation (Chen Youben) und danach an. Frühere, noch aus der Zeit von Chen Wangting herrührende Kampfkunst-Methoden des Chen-Clan sollen darin und in die zweite heute bekannte Handform *Paochui* eingearbeitet worden sein.

Je nach Unterrichtsmethodik wird häufig zunächst die erste Form in langsamen, harmonisch fließenden Bewegungen geübt, die nur selten von schnellen, konzentrierten und explosiven *fajin*-Bewegungen unterbrochen werden, während die zweite Form (*Erlu* oder auch *Paochui*, Kanonenfaust) sich stärker den explosiven Bewegungen widmet. Diese zweite Form wird daher vorwiegend unter martialischen Gesichtspunkten geübt.

Die Ganzheitlichkeit und Vollständigkeit des Taijiquan erfordert aber nicht nur langsame und weiche Bewegungen, sondern auch schnelle und harte. Erst so kann ein ganzheitliches Üben für Körper und Geist stattfinden.

Menschen, die zu einer Yin-Konstitution (Metall) neigen, suchen sich häufig Beschäftigungen aus, die diese Eigenschaften noch unterstreichen, wie etwa ausschließlich weiche Stile des Taijiquan, während kräftigere, dynamischere Menschen (Holz) sich eher entsprechenden Systemen wie Karate, Judo oder Boxen zuwenden. Dabei

findet häufig jedoch kein Ausgleich statt. Die Weichen bleiben weich und die Harten bleiben hart. Taijiquan jedoch will die Harmonie zwischen beidem entwickeln, bei zu viel Yin das Yang und bei zu viel Yang das Yin stärken und fördern. Der Chen-Stil fördert beide Pole und entwickelt die Einheit zwischen ihnen, so dass jeder seine Defizite ausgleichen kann.

Heute unterscheidet man in Deutschland, aber auch weltweit, zwei Ausprägungen, *Xiaojia* („Kleiner Rahmen“) und *Dajia* („Großer Rahmen“). Beide Hauptgruppen kennen dabei noch weitere Ausprägungen durch einzelne Familienlinien. Eine Linie des „Kleiner Rahmen“ steht dabei unter der Führung von Meister Chen Peishan (20. Generation) und wird im deutschsprachigen Raum von Dietmar Stubenbaum vertreten. Neben gemeinsamen Taiji-Prinzipien gibt es auch wichtige Unterschiede sowohl in den inneren Prinzipien als auch in der Größe der äußerlich sichtbaren Bewegungen.

Hat der Praktizierende die Choreographie der Form gemeistert, beginnt die eigentliche Arbeit im Taijiquan. Die Form ist nur das Werkzeug. Was dann beginnt und ein Leben lang andauert, ist die Korrektur und die ernsthafte Entwicklung der Taiji-Prinzipien. Wichtigster, aber auch schwierigster Schritt in der Entwicklung ist die Steuerung der äußeren Bewegung aus der inneren heraus. Für den gesundheitlichen Aspekt gilt hier, dass auch äußerlich eingeschränkte Menschen im Inneren frei sein können. Aus dieser Freiheit, dieser inneren Bewegung kann dann wieder nach außen hingearbeitet und korrigiert werden.

Waffenformen

Die Waffenformen komplettieren das Taijiquan-System. Im Chen-Stil werden hauptsächlich fünf Waffen verwendet: Säbel, Schwert, Hellebarde, Stock/Speer und ein Kantholz (eine Art Streitkolben), das als Klingensbrecher genutzt wurde. Das Waffentraining stellt neben seinen eigentlichen Leistungen auch ein Fitnesstraining dar, da alle Formen körperlich sehr aktiv sind und die Herz- und Lungenkondition stärken.

Allen Taijiquan-Waffen gemeinsam ist das Prinzip der Ausführung. Wie in den Handformen wird der Körper auch hier geschlossen als Ganzes bewegt, so dass sich die Energien im Körper voll entfalten können. Jedoch ist der Körper hier um die Waffe erweitert. Sie geht auf in der Ganzheitlichkeit unserer Bewegung, die Energie fließt nicht nur zu den Fingerspitzen, sondern bis in die äußersten Stellen unserer Waffen. Die Waffe vervollständigt

unseren Eindruck von dem enormen psychischen und physischen Komplex menschlicher Auseinandersetzung.

1.2.3. Partnerübungen

Tuishou, die „Schiebenden Hände“, sind ein der Legende nach von Chen Wangting Mitte des 17. Jahrhunderts entwickeltes Übungskonzept. Ziel des *tuishou* ist es, mit einem Partner zusammen in einem verhältnismäßig ungefährlichen Rahmen Techniken zu üben und anzuwenden, darüber hinaus aber auch, nicht nur die eigenen Energien wahrzunehmen wie dies in den Soloformen

erfolgt, sondern auch die Energien des anderen zu „hören“, das heißt wahrzunehmen und verstehen zu lernen. So kann man lernen, die Absichten seines Gegenübers zu erkennen, bevor sich dieser selbst darüber bewusst wird. Die eigene Kontrolle und energetische Führung wird um den Raum des Partners/Gegners erweitert. Der Praktizierende lernt, die Kraft des Gegenübers intuitiv aufzunehmen, umzuleiten und die eigene Kraft effektiv hinzuzufügen. Hier werden die acht Grundkräfte geübt und erfahren und man lernt, stets gelöst, durchlässig und im Fluss zu bleiben. Niemals darf der Seidenfaden reißen, den man zuvor in den Seidenfadenübungen verinnerlicht haben sollte.

2. Vergleichende Analyse von Taijiquan und moderner Körperpsychotherapie

2.1. Die Einheit von Körper, Geist und Seele

Der heutzutage selbstverständliche Begriff der Ganzheit gewann erst in der Humanistischen Psychologie eine prominente Bedeutung. Ganzheitsvorstellungen waren jedoch schon vorher allgegenwärtig. Insbesondere forderte der Wandel zur technologischen Modernisierung immer wieder die Bewusstwerdung von Ganzheit, Authentizität und Rückbesinnung auf ein natürliches Leben. Vorstellungen bezogen sich dabei vor allem auf Wachstum und Kultivierung des ‚ganzen Selbst‘ – von Körper, Geist und Seele – als Voraussetzung einer kollektiven Ganzheit. In der Entstehung der Körperpsychotherapie treffen wir die Vorstellung an, der Mensch sei ein Ganzes als psychisches und körperliches Wesen. Auch die Atem- und Leibpädagogik folgt diesem Credo vom individuellen Ganzheitserleben hin zum Erkenntnisprozess. Die Leibpädagogin Elsa Gindler schrieb dazu, „dass wir im Menschen ein Ganzes, das selbst wieder nur Teil eines sozialen Organismus ist“, vor uns haben.

Eng mit der Ganzheitsidee verbunden war das Konzept der Selbststeuerung des Organismus, das zwar in die Medizin Eingang fand, aber am Anfang keine bedeutsame Rolle in der Körperpsychotherapie spielte. Man muss sich ‚Ganzheit‘ und ‚Selbstregulation‘ eher als Ideen vorstellen, die im damaligen intellektuellen Diskurs verbreitet waren und daher als Grundlage für andere Konzepte dienten, wie z. B. Wilhelm Reichs Konzept der funktionellen Identität des Physischen und

Psychischen. Erst später wurden diese Ideen vor allem im Zusammenhang mit systemischen Herangehensweisen bedeutend, die ein Gegengewicht zu den wissenschaftlich-technischen Errungenschaften und mechanistischen Weltanschauungen darstellen.

Das mechanistische Denken hat seit dem 18. Jahrhundert in der Philosophie und Technologie unserer westlichen Welt eine tragende und überproportionale Rolle eingenommen. Descartes schuf in der Philosophie, Newton in der Physik und Darwin in der Biologie eine Vorstellung von der Welt, in der alle Materie, belebt oder unbelebt, als komplexer Teil einer Maschinerie erklärt wurde, der nach deterministischen Gesetzen funktioniert. Aber eben diese Überproportionalität der klassischen Wissenschaften zwingt uns zu einer neuen systemischen Sichtweise über die Welt und uns selbst. Diese systemische Anschauung ist aber nicht nur Gegengewicht zum Reduktionismus, sie erlaubt uns auch damit anzufangen, die einzigartigen Aspekte des Lebens zu verstehen, die völlig außerhalb der mechanistischen Wissenschaften liegen. Lebende (autopoietische) Systeme sind selbstheilend, selbsterneuernd, homöostatisch und anpassungsfähig. Das sind emergente Phänomene, die sich auch im Taijiquan finden.

2.2. Systemische Körperpsychotherapie

Warum Körperpsychotherapie?

Die Körperpsychotherapie ist eine Therapieform, die auf die Förderung der verkörperten Selbstwahrnehmung fokussiert. In der Therapie selbst wird auf Körperhaltungen und -bewegungen, das Festhalten der Muskulatur in seinen Mustern und Anspannungen, Bewegungsmustern und Bewegungseinschränkungen der Patienten bzw. Klienten aufmerksam gemacht. Der Patient richtet seine Aufmerksamkeit auf die Atmung und auf Körperrhythmen, aber auch auf Emotionen und Empfindungen.

Die Körperpsychotherapie basiert auf der Annahme, dass Körper, Geist und Seele nicht trennbar sind. Alle geistigen, seelischen und körperlichen Prozesse des menschlichen Organismus unterstehen der Ganzheit des Selbst und sind untrennbar miteinander verbunden.

Als systemische Therapieform eignet sich die Körperpsychotherapie wie keine andere Therapieform für eine vergleichende Analyse mit einem ebenfalls systemischen und gesundheitsfördernden Konzept: dem Taijiquan. Für ein besseres Verständnis und zum Zwecke eines erleichterten Zugangs zu der vergleichenden Analyse in Teil 2.3 soll noch kurz auf die geschichtliche Entwicklung und einige Prinzipien und Ansätze eingegangen werden.

Entwicklung der Körperpsychotherapie

Die Körperpsychotherapie hat ihre Ursprünge in der Psychoanalyse und in den Reform-bewegungen von Gymnastik und Tanz am Anfang des 20. Jahrhunderts. Der Psychoanalytiker Sigmund Freud (1856-1939) hatte anfangs damit begonnen, Patienten zu massieren oder ihnen die Hand auf die Stirn zu legen, um ihre Assoziationen anzuregen. Erst später wollte er alle motorischen Impulse auf das Psychische lenken und begrenzte die therapeutische Intervention auf das Hören. Viele Kollegen Freuds ergänzten ihre psychoanalytischen Behandlungen zur damaligen Zeit auch mit körperintegrierenden Methoden wie Massage, körperlicher Berührung, Betrachtung von Mimik und Gestik als Sprache des Unterbewussten, der Induzierung von Bewegung oder der Aktivierung des Erlebens.

Den größten Einfluss auf die Entwicklung der Körperpsychotherapie hatte Wilhelm Reich (1897-1957), ein Schüler Freuds. Er suchte für Borderline-Patienten, also Menschen mit instabiler ICH-Struktur, die zu verbal-assoziativer Arbeit nicht in der Lage waren, neue

Behandlungstechniken. Als Folge chronifizierter (d. h. dauerhafter) Abwehrvorgänge bildeten sich nach seinen Beobachtungen charakterliche Haltungen aus, die oft mit bestimmten Körperhaltungen einhergingen. Den Grund dafür sah er darin, dass der seelische Prozess der Verdrängung zugleich ein körperlicher Prozess der muskulären Unterbindung von Handlungs- und Triebimpulsen und daher mit Muskelanspannung verbunden sei, die bei einer chronifizierten Abwehr zu chronischen Spannungen führt. Aus diesem Grund setzte er in der therapeutischen Arbeit an der körperlichen Abwehr an, beispielsweise an den verspannten Muskeln oder der zurückgehaltenen Atmung. Er bezog also den Körper in die psychoanalytische Arbeit mit ein. Für seine Methode prägte Reich in den dreißiger Jahren den Begriff *Vegetotherapie*. 1930 lernte Reich in Berlin seine zweite Lebensgefährtin Elsa Lindenberg, eine Tänzerin an der Berliner Staatsoper, kennen. In Berlin befand sich auch das ‚Seminar für Harmonische Körperausbildung‘ von Elsa Gindler (1885-1961), das von allen Schulen der Gymnastikreform am meisten mit den Anfängen der Körperpsychotherapie verbunden war. Gindler vertrat einen leib-pädagogischen Ansatz ohne psychotherapeutischen Anspruch. Menschen sollten durch Erfahren ihres Körpers diejenigen Übungen selbst finden, die es ihnen ermöglichen, von innen aus dem Körper heraus Veränderungen entstehen zu lassen, damit der Körper die ihm zugeordneten Funktionen wahrnehmen kann. Da Elsa Lindenberg Schülerin von Gindler war, wurde auch die psychotherapeutische Arbeit Reichs von Ausdruckstanz und Körpererfahrung inspiriert.

Unter den Teilnehmern von Gindlers Kursen findet man neben Elsa Lindenberg auch Laura Perls, die Frau von Fritz Perls, sowie Charlotte Selver, Lily Ehrenfried oder Gertrud Heller, Bewegungslehrerinnen, die ihr Wissen später an Psychotherapeuten weiterreichten, wie Ehrenfried an Hilarion Petzold oder Selver an Erich Fromm. Auf Selver, die ihre Methode der Körperarbeit in den USA ‚*sensory awareness*‘ nannte, geht wahrscheinlich das Prinzip der Aufmerksamkeit in der Gestalttherapie von Perls zurück, auf Ruth Cohn das Prinzip des beweglichen Gleichgewichts – Prinzipien, die wir auch im Taijiquan finden.

Auf die Arbeit von Elsa Gindler bauen körperpsychotherapeutische Ansätze auf, die die Erfahrung des Körperselbst in den Vordergrund stellen. Eine für den deutschsprachigen Raum folgenreiche Entwicklung war die der *Konzentrativen Bewegungstherapie* durch den Psychoanalytiker Helmuth Stolz.

Marianne Fuchs, Begründerin der *Funktionellen Entspannung*, entwickelte eine Methode, die die Entspannung des Organismus über das Loslassen muskulärer Spannungen im Ausatmen zu erreichen sucht.

Wie bei der Gindler-Arbeit geht es auch bei der Funktionellen Entspannung darum, den propriozeptiven Sinn zu schulen, d. h. die Wahrnehmung des eigenen Körpers zu fördern mit dem Ziel, autonome Körperprozesse ins Gleichgewicht kommen zu lassen, was bei vielen funktionellen Erkrankungen, Schmerzerkrankungen oder Somatisierungsstörungen zum Einsatz kommt.

Während in den bislang beschriebenen Ansätzen die organismische Entspannung und die Selbstregulation psychophysischer Funktionen im Zentrum stehen, fokussieren andere Ansätze der Körperpsychotherapie auf die Lockerung der Charakterabwehr und die Aufdeckung abgewehrter, konflikthafter Seeleninhalte, Impulse oder Triebbedürfnisse.

Damit stehen zwei weltanschaulich verschiedenartige Positionen am Beginn der Körperpsychotherapie. Die leibpädagogische Arbeit, zu der auch die Atemtherapie zählt, hatte ihren Hintergrund in der kulturkonservativen Kritik an der Moderne, die die Natur des Leibes der Dekadenz der Zivilisation gegenüberstellte oder den organischen Rhythmus dem Takt der Maschinen. Wilhelm Reich hingegen ging, geprägt von Freud und Marx, von der gesellschaftlich erzeugten Not der Menschen aus und wollte befreien, was unterdrückt war, in seinem Verständnis insbesondere die Sexualität. Erst in seinem Spätwerk ging auch Reich wie die Theoretiker des ‚organischen Denkens‘ von einem Primat der Biologie aus.

David Boadella, ein Schüler Reichs, begründete 1988 mit der Niederlassung in der Schweiz die Schule der *Biosynthese*, die in Anlehnung an das embryologische Modell der drei Keimschichten besondere Techniken für die Arbeit mit der vegetativen Ebene (Zentrieren), der muskulären Ebene (Erden) und der kognitiven Ebene (Anschauen) lehrt. (Auch hier finden sich wieder deutliche Parallelen zum Taijiquan mit dem Zentrieren, dem Erden und dem Anschauen, d. h. der Vorstellung und der Absicht im *yi*).

Gerda Boyesen, Begründerin der *Biodynamik*, führte eine Form der Massage in die Körperpsychotherapie ein. In ihrem Konzept des ‚vasomotorischen Kreises‘ gibt es Ähnlichkeiten zur Lehre von den Funktionskreisen in der Funktionellen Entspannung und der Chinesischen Medizin.

Alexander Lowen und John Pierrakos entwickelten in den fünfziger Jahren die *Bioenergetik*, wobei Lowen als erster die therapeutische Arbeit im Stehen einführte, die den Weg aus der Regression heraus in das Hier und Jetzt der Realität bahnt, in der man sich befindet. Bekannt wurde sein Begriff des ‚Groundings‘: Im Stehen kann der Patient seinen Bezug zu dem ihn tragenden Boden und damit seinen Stand in der Wirklichkeit körperlich erfahren und sich so ‚erden‘. Während also Reich im Sinne der ersten Freudschen Triebtheorie die Befreiung der Sexualität als zentral ansah, spricht Lowen von der Befreiung einer gehemmten Lebensenergie oder Vitalität.

Jack Lee Rosenberg, Marjorie Rand und Diane Asay vertreten ebenfalls das energetische Modell, bezeichnen aber im Sinne der Selbstpsychologie die Entwicklung des Selbstgefühls als das zentrale Ziel ihrer Psychotherapie.

Seit den vierziger Jahren hatte sich insbesondere in den USA mit der *Tanztherapie* ein weiterer Zweig der Körperpsychotherapie herausgebildet. Körperliche Haltungs-, Spannungs- oder Atemmuster sowie Koordinationsschwierigkeiten wurden als Ausdruck innerer Konflikte verstanden. Zu ihrer Auflösung drücken Patienten Bilder, Vorstellungen und Empfindungen in Bewegung aus.

Fritz Perls, der bei Wilhelm Reich einen Teil seiner Analyse absolvierte, arbeitete im Unterschied zu anderen Körperpsychotherapeuten nicht mit direkten Interventionen am Körper, sondern mit der Aufmerksamkeit für Vorgänge im Körper und deren affektive Bedeutung. Charakteristisch für diese Zeit wie für die gesamte Humanistische Psychotherapie ist auch ein Aufgreifen von Gedanken C. G. Jungs und der Existenzphilosophie sowie eine Verbindung mit Gedanken und Praktiken spiritueller Traditionen. Die Vorstellung, psychotherapeutische Wirkung über innere Achtsamkeit zu erreichen, die sich zunächst einmal auf den Körper richtet, wurde durch die Rezeption östlicher Meditations- und Achtsamkeitstechniken angeregt. Ron Kurtz, der Begründer der *Hakomi-Therapie*, nennt Buddhismus und Daoismus als Quellen seines Denkens. Der Patient wird in einen Zustand der inneren Achtsamkeit geführt und in diesem Zustand beobachtet er, wie er sich habituell selbst organisiert und wie er aus zunächst unbewusster Anschauung heraus die Welt wahrnimmt und sich zu ihr verhält. Hierbei wird davon ausgegangen, dass sich nur das verändern kann, was tief erfahren wurde.

Hätten Kompetenzstreitigkeiten wie so oft im Leben nicht die Forschungsarbeiten von Sandor Ferenczi,

einem ungarischen Neurologen und Psychoanalytiker zum Erliegen gebracht, hätte sich neben den Richtungen der erkundenden und funktionalen Körperarbeit und der aufdeckenden energetisch-expressiven reichianischen Arbeit eine dritte Linie entwickeln können, die einem Modell des ‚dialogischen Körpers‘ folgt, d. h. den Körper vor allem in der Beziehung zum anderen in seinen affektiv-motorischen Aussagen studiert und therapeutisch mit dem körperlichen Beziehungsdialo g arbeitet. (Hier soll explizit auf die Parallelen zu den Partnerübungen des Taijiquan, dem *tuishou*, hingewiesen werden). Diese Linie wurde erst in neuerer Zeit wiederentdeckt, insbesondere unter dem Einfluss der Säuglingsforschung und der Etablierung der Analytischen Körperpsychotherapie. Zentral ist hier, dass der Patient in einen körpersprachlichen Dialog mit dem Therapeuten eintritt.

Fruchtbare Anstöße zur Weiterentwicklung der Körperpsychotherapie kommen heute aus der Neurowissenschaft, die zum Beispiel die Bedeutung des impliziten, an den Körper gebundenen Gedächtnisses, herausgearbeitet hat. Taijiquan-Praktizierende erleben dieses Körpergedächtnis dann, wenn sie sich vermeintlich an bestimmte Teilabläufe einer Form nicht mehr erinnern,

diese aber beim Laufen der Form plötzlich wie automatisch aus dem Unterbewusstsein in die Bewegung einfließen.

Die Körperpsychotherapie ist eine noch relativ junge Wissenschaft und Therapieform und wird als solche davon profitieren, als eigenständiger Ansatz theoretisch, empirisch und klinisch weiter ausgearbeitet und in unterschiedlichem Kontext betrachtet zu werden.

*Fortsetzung im Journal für chinesische
Kampfkunst und Kultur, Ausgabe Nr. 3*

CD ZU BESTELLEN BEI WWW.VERLAG-STUBENBAUM.DE



BAOTA (CD)

MUSIK:
CORNELIUS CLAUDIO KREUSCH
& JOHANNES TONIO KREUSCH

Erleben Sie die wundervolle Musik der Brüder Cornelius Claudio Kreusch und Johannes Tonio Kreusch, welche diese für den Soundtrack der "Sizheng Taijiquan" DVD von Meister Chen Peishan komponiert haben.