

Die Wandlungen des Lebens in den Bewegungsbildern des Taijiquan

Taijiquan als Schlüssel zu Gesundheit, Selbst- und Weltverständnis

DR. WILFRIED J. R. SCHMIDT*

Zusammenfassung

Das Verstehen der verschiedenartigsten Wechselwirkungen und Wandlungen von Yin und Yang, wie es im Yijing - dem Klassiker der Wandlungen - tradiert ist, bildet die Essenz im Taijiquan. Es nimmt die Idee auf, dass in jeder Veränderung ein Prinzip wirkt, das denjenigen, der es erkennt, ins Zentrum des Handelns versetzt. Diese Idee ist der Punkt, wo Geist und Realität sich zu berühren beginnen und zur Formung schöpferischer Kräfte führen. Eine kurze Einführung in die Entstehungsgeschichte des Taijiquan sowie in die Wandlungsdynamik des Yijing legen die Basis für diese Abhandlung. Anhand ausgewählter Bewegungsbilder des Chen Stil Taijiquan und ihrem Bezug zu den Hexagrammen des Yijing mitsamt deren Symbolik, wie sie in den "Grafischen Erläuterungen zum Taijiquan des Chen Clan" von Chen Xin (1849-1929) beschrieben sind, wird zunächst eine psychosoziale Tiefenschau auf die Bewegungsmuster des Lebens vorgenommen. Diese werden in den Kontext körperpsychotherapeutischer Arbeit oder systemisch-konstruktivistischen Coachings eingebettet. Ressourcen stärkende sowie Blockaden abbauende Zugangswege zum Patienten bzw. Klienten werden aufgezeigt. Schließlich wird der Versuch unternommen, ein biopsychosoziales Modell des Taijiquan abzubilden, welches Gesundheit durch Ganzheit und ein starkes Zukunfts-ICH des Patienten fördert und Möglichkeitsräume für Entwicklung erschließt.

Abstract

Understanding the various interactions and changes between Yin and Yang, as it is handed down in Yijing, the classic of changes, is the essence of Taijiquan. It takes up the idea that in every change there is a principle at work that puts the one who recognizes it at the center of action. This idea is the point where mind and reality begin to touch and lead to the formation of creative forces. A brief introduction to the history of the origins of Taijiquan and the change dynamics of the Yijing lay the foundation for this essay. On the basis of selected postures or movements of the Chen style Taijiquan and their relation to as well as the symbolism in the hexagrams of the Yijing, as they are described in "The Illustrated Canon of Chen Family Taijiquan" by Chen Xin (1849-1929), first, a psychosocial in-depth analysis of the movement patterns in life is carried out. These will be embedded in the context of body psychotherapeutic work or systemic-constructivist coaching. Access routes to patients or clients that strengthen resources and reduce blockages are shown. Finally, the attempt is made to depict a biopsychosocial model of Taijiquan, which promotes health through wholeness and a strong "Future Me" of the patient and opens up opportunities for development.

In einer Zeit der Umbrüche, Krisen und rasanten Veränderungen kommt dem Taijiquan mit seinen philosophischen Wurzeln eine besondere Bedeutung zu. Diese Wurzeln sind es, die Orientierung für Gesundheit, Selbst- und Weltverständnis bieten und Impulse für eine gesunde und erfolgreiche Zukunft liefern können.

Taiji-Philosophie versteht sich als Reflexion und Modifikation des Selbst- und Weltbezugs. Damit

*Dr. rer. nat. Wilfried J. R. Schmidt ist seit mehr als 30 Jahren für die Gesundheit tätig, in Forschung, Lehre, Industrie und Praxis. Als Naturwissenschaftler (Chemie, Zellbiologie, Biomedizin), Coach, Therapeut sowie Lehrkraft für Taijiquan (ISCT, GCT) und Qigong (DGTCM) widmet er sich im Rahmen der Taiji-Praxis in besonderem Maße der Erforschung salutogener, therapeutischer sowie philosophischer Grundlagen Information: <https://qimed.de/>.

ist gemeint, dass man sich mit seinen persönlichen Lebensumständen auseinandersetzt. Es geht um das Erschließen neuer Entwicklungsräume, das Erwecken neuer Sichtweisen und den Mut zur Anpassung und Veränderung gegenwärtiger Lebenssituationen. Wesentliche Quellen hierfür sind Lebens- und Bewegungsmuster, die die Beziehungen des Menschen in seinen Lebensumwelten, seine Resonanz und damit Psychosozialogie der Weltbeziehungen darstellen.

Die bewegte Philosophie des Taijiquan ist etwas Dynamisches, etwas, das immer wieder neu geschieht, ein Erweitern des eigenen Horizontes, ein Übergang des Denkens und Wahrnehmens auf eine neue Ebene. Es ist die Dauer im Wechsel, die Kraft gibt, um dem Neuen so zu begegnen, dass es produktiv gestaltet werden kann. Gleichzeitig ist Taiji auch im Rahmen der Partnerübungen immer ein kommunikativer und transformativer Prozess, bei dem Menschen sich begegnen und austauschen. "Die Wahrheit beginnt zu zweien", so Karl Jaspers.

Schließlich soll die Taiji-Philosophie zu Bewegung und Wandlung, also zu Handlung anregen. Kant zufolge fühlt der Mensch sein Leben durch Handlungen. Ein erfülltes Leben ist eines, das durch Handlungen ausgefüllt wird, wobei die Quelle der Handlungen in der Spannung liegt, wenn wir mit dem jeweiligen Zustand unseres Lebens unzufrieden oder nicht ausgefüllt sind.

Der Mensch stellt sich – wie der deutsche Psychologe und Begründer der Integrativen Therapie Hilarion Gottfried Petzold 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 in seinem individuellen sozialen Gefüge tritt in den Vordergrund der Betrachtung.

Taijiquan verbindet in einzigartiger Weise Bewegung und Wandlung, Selbstreflexion, Wahrnehmung und Achtsamkeit, Lebenspflege und Body-Mind-Arbeit und beinhaltet somit wesentliche Aspekte ganzheitlicher Ansätze für gesunde Lebens- und Handlungsweisen, wie sie auch in biopsychosozialen Interventionen zum Tragen kommen.

Im Rahmen dieses Essays sollen die Wandlungen des Lebens, wie sie durch das *Yijing*, den altchinesischen "Klassiker der Wandlungen" überliefert sind, in ausgewählten Bewegungsbildern der tradierten chinesische Kampf- und Bewegungskunst des Chen-Taijiquan philosophisch betrachtet und ihre Bedeutung für die biopsychosoziale Gesundheit aufgezeigt werden.

Kurzer historischer Abriss zur Entstehung des Taijiquan

Taijiquan ist mit der Geschichte der Chen-Familie eng verbunden, die über 2000 Jahre in das alte China der "Zeit der Streitenden Reiche" (475-221 v.u.Z.) zurückreicht. Taijiquan hat seinen Ursprung als Kampf- und Bewegungskunst in Chenjiagou, einem Dorf in der chinesischen Provinz Henan. In der Ming-Zeit (1368-1644 u.Z.) war es Chen Bo, welcher mit der Chen-Familie von Hongdong in Shanxi auswanderte und sich am nördlichen Ufer des Gelben Flusses, in der Nähe des heutigen Chenjiagou niedergelassen hatte. Später wurde Chen Bo in Chenjiagou als 1. Generation der Chen-Familie gezählt. Chen Wangting, einem Nachkommen in der 9. Generation des Chen Clans, am Ende der Ming-Dynastie wird nachgesagt, das Taijiquan entwickelt, perfektioniert und tradiert zu haben. Chen Xin (1849-1929), als Vertreter der 16. Generation, erforschte die dem Chen Taijiquan eigene Körpermechanik und wies auf die Bedeutung der klassischen chinesischen Medizin sowie der Philosophie von *Yin* und *Yang*, wie sie im *Yijing*, dem "Klassiker der Wandlungen" umfassend beschrieben ist, als Basis für das Taijiquan hin.¹ Im *Yijing* wurden nicht nur Erkenntnisse zu den beobachteten Veränderungen und Bewegungen in der Natur und damit auch im menschlichen Körper erfasst, sondern auch der gesellschaftliche, kulturelle Wandel mit seinen fördernden oder hemmenden Auswirkungen menschlichen Handelns.

Auf diese Weise wurde ein in sich komplettes System erschaffen, aus dem sich in einem über drei

¹Chen Peiju, Qiao Fengjie: Kommentare zu den grafischen Erläuterungen zum Taijiquan des Chen-Clans; Verlag Dietmar Stubenbaum, 2016

Jahrhunderte andauernden Prozess der Entwicklung weitere Stile abgeleitet haben. Innerhalb des Systems des Chen-Stil Taijiquan, ist der "Kleine Rahmen" (Xiao Jia) die traditionellste Übungsmethode, die heute von Chen Peishan in 20. Generation vertreten wird.

Anfang des 19. Jahrhunderts kam es zu einer Öffnung und Weitergabe der zuvor nur innerhalb des Chen Clans tradierten Taijiquan-Formen an Außenstehende, die im Laufe der Zeit eigene Varianten entwickelten und sich so neben dem Chen-Clan Taijiquan Stile wie der Yang-, Wu-Hao-, Wu-, Sun-, sowie He-Stil etablieren konnten.

Zu den Inhalten der überlieferten Übungssysteme zählen Qigong-Übungen wie Zhanzhuang (Stehen wie ein Baum) und Cansigong (Seidenfadenübungen), Taijiquan-Handformen (z.B. Yilu, Paochui), Waffenformen (Säbel, Schwert, Hellebarde, Stock/Speer und ein Kantholz), sowie Partnerübungen (Tuishou).

Im Rahmen der Chinesischen Medizin nimmt Taijiquan heute, neben Qigong, eine zentrale Position ein und umfasst zwei Bedeutungsdimensionen: regelmäßiges Praktizieren von Taijiquan zeigt sowohl bei körperlich-funktionellen als auch bei psychisch-emotionalen Dysfunktionen seine Wirksamkeit und weist damit Parallelen zu modernen ganzheitlichen Therapieformen auf, kann also durchaus als klassisch-chinesische Form der Körperpsychotherapie^{2 3} betrachtet werden. Berücksichtigt man noch den sozialen Aspekt des gemeinsamen Übens in einer Taiji-Gruppe bzw. den respekt- und verantwortungsvollen Umgang mit dem Gegenüber in den Partnerübungen, kann man durchaus auch von einer bio-psycho-sozialen Therapieform sprechen.

Bewegungsdynamik des Lebens im Yijing

Das *Yijing* besteht aus einer Sammlung von Hexagrammen, bestehend aus Strichcodes, die entweder geteilt (- -) oder ungeteilt (-) sind. Die geteilten gelten als *Yin*-, die ungeteilten als *Yang*-Striche. In den sich daraus ergebenden 64 Hexagrammbildern findet sich das bewegte Leben und damit alle Themen des Menschseins wieder. Jedem Hexagramm ist ein Name mit Kurzbeschreibung und Kommentar zugeordnet. Die Hexagramme sind durch Wandlung miteinander verwoben und zeigen uns somit ein dynamisches Bild unserer Lebensumstände auf. Alles hängt mit allem zusammen, ist eingebunden in ein größeres Netzwerk von Abläufen, die sich zwar oft einseitig vordergründig präsentieren, aber von ihrem Hintergrund leben und gespeist werden.

Das primär mit einem Bewegungsbild des Taijiquan verbundene Hexagramm, das sich aus sechs Yin- bzw. Yang-Strichen zusammensetzt, wird Mutterhexagramm (MH) genannt und bezeichnet damit das Grundthema des Bewegungsbildes. Der tieferliegende Hintergrund dieses Mutterhexagramms ergibt sich aus dem sogenannten Inneren Hexagramm (IH), das sich aus den Kerntrigrammen mit den Linien 2, 3, 4 und 3, 4, 5 zusammensetzt.

Weitere Hexagramme die sich aus dem Mutterhexagramm ableiten sind das Brückenhexagramm (BH – es verbindet Oben mit Unten, Zweig mit Wurzel und beschreibt somit den thematischen Überbau des Zeichens), das umgekehrte Hexagramm (UH – es zeigt die Kehrseite der Medaille), das polare Hexagramm (PH – die polare Ergänzung und somit der vollkommene Ausgleich), das Ho Tu Hexagramm (HT – der geistige Hintergrund der weltlichen Manifestation) und die Linienhexagramme (LH – die sich durch Wandlung der einzelnen Striche ergebenden inhärenten und verwandten Themen). Abbildung 1 zeigt die einzelnen Hexagrammformen, wie sie sich exemplarisch aus dem Mutterhexagramm MH24 (Fu, Die Wiederkehr – Altes umgestalten und Neues verwirklichen) ergeben.⁴ Diese werden uns bei dem Taiji-Bewegungsbild »Goldener Fasan steht auf einem Bein« wieder begegnen.

²Ausführlich beschrieben im Essay "Die Wandlung des Selbst durch die Phänomenalität des Taijiquan. Eine gesundheitsphilosophische und vergleichende Analyse zum Taijiquan." Journal für Chinesische Kampfkunst und Kultur, 2018 (Teil 1) und 2019 (Teil 2)

³Wilfried Schmidt: Sensomotorische Körperarbeit im Taijiquan; Taijiquan & Qigong Journal, 04/2019

⁴Rene van Osten: Die Muster des Lebens in den Wandlungen des Yijing; Zhan Dao Yijing Edition

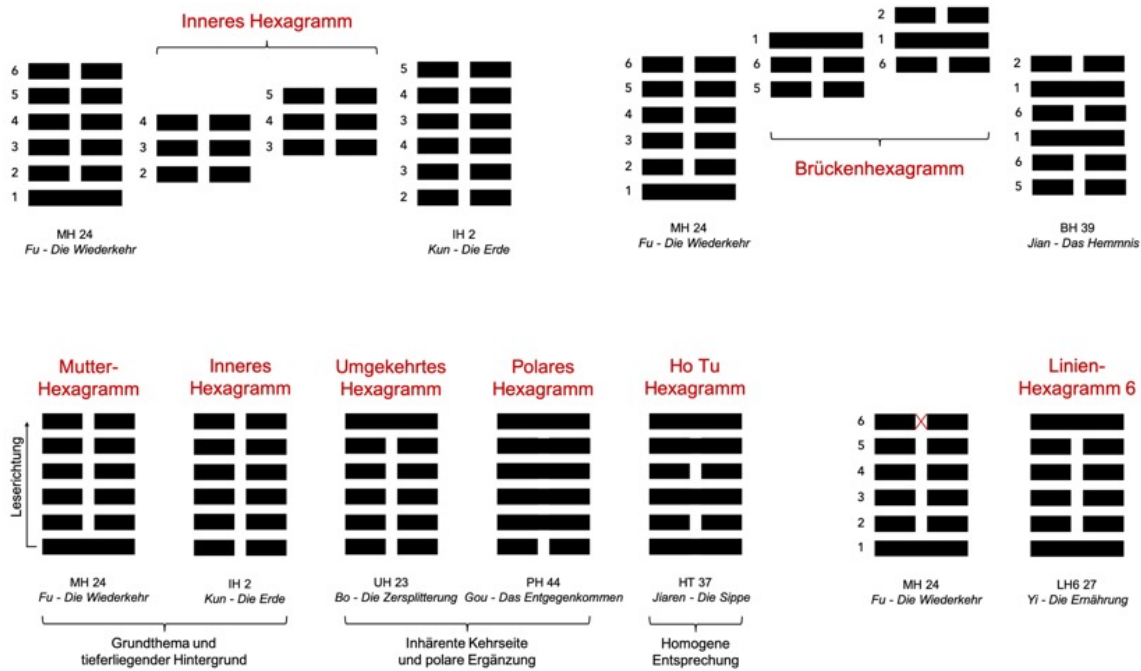


Abb. 1: Hexagramm 24 und seine Beziehungsmuster

Die Bewegungsbilder des Taijiquan beschreiben somit über ihren philosophischen Hintergrund der Hexagramme des *Yijings* mit seinen Wandlungsebenen das gesamte Spektrum menschlicher Lebensumstände und deren Entstehung, Verlauf und Veränderung. Das Vermögen der Entschlüsselung und Darstellung von Lebensumständen basiert auf seiner inneren Übereinstimmung mit Psyche und Physis des Menschen. Ein Zugangsschlüssel zum Menschen also, der beeindruckende und zukunftsstragende Antworten eröffnen kann.

Bewegungsbilder in Wandlung

IN dem "Klassiker der Wandlungen" (chin. *Yijing*) verbirgt sich somit eine philosophische Wissensessenz von Zusammenhängen, die eine Tiefenschau auf Bewegungsmuster des Lebens erlaubt. 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 das Taijiquan von diesen Einflüssen befruchtet wurde, indem der Praktizierende sich mit sich selbst und dem Leben auseinandersetzt. Nicht die Befriedigung persönlicher Interessen ist es, die zu wahrer Selbsterkenntnis führt, sondern das Verlangen, sich gemäß den "Gesetzen von Himmel und Erde" von "Yin und Yang" zu entwickeln und damit wegzukommen von einer negativen Lebenshaltung hin zu einem polaren, Ausgleich schaffenden, Lebenssinn. Somit erfahren Fühlen, Wahrnehmen, Denken und Handeln eine Integration.

Dies ist gerade in der systemisch-konstruktivistischen Beratung oder dem Coaching relevant, die es den Klienten ermöglichen sollen, eingefahrene Gleise zu verlassen und neue Wege zu gehen. Mit ihrer Hilfe werden unterschiedliche Perspektiven ermöglicht, Sichtweisen verändert und entwickelt, um mehr Handlungsoptionen zu ermöglichen. Ziel ist also die Ressourcenaktivierung beim Klienten bzw. Taiji-Praktizierenden durch Überprüfung von Wirklichkeitskonstruktionen und Generierung von

Handlungsoptionen, die ihm beim Üben und philosophischen Reflektieren über die Bewegungsbilder geboten werden.

Systemische Verfahren differenzieren sich insofern von anderen psychotherapeutischen Verfahren, als sie sich nicht auf die intrapsychische Betrachtung beziehen, sondern auf das Erleben und Verhalten mit der sozialen Umwelt und somit Interaktionen zwischen Klient und Umwelt mit in Betracht ziehen.

Philosophie und Psychotherapie sind seit ihren Anfängen eng miteinander verbunden. Sie teilen die Welt in Subjekt und Objekt, in Ursache und Wirkung, in Anfang und Ende, in Materie und Geist. Sowohl die Dynamik des *Yijing*, die darauf aufbauende Wirkweise des Taijiquan und der systemische Konstruktivismus folgen einer zirkulären Logik: Ursache und Wirkung bedingen sich gegenseitig, das Leben konstruiert sich selbst. Im Begriff der Kontingenz spiegeln sich die Reaktionen von Menschen auf bestimmte Aktionen oder Reize, die – bezogen auf eigene Wahrnehmung und Erkenntnis – anders als erwartet aussehen können. Damit sind also unterschiedliche Betrachtungsweisen eines Themas möglich. Kontingenz definiert sich somit in der Möglichkeit aus diesen Alternativen auswählen zu können und zu müssen. Bewegungsbilder in Wandlung liefern genau diese Möglichkeiten. Das Spiel mit der Kontingenz führt zu einem Abgleich der persönlichen Wirklichkeitskonstruktionen und ihrer Brauchbarkeit im sozialen Leben. Taijiquan kann somit Sinn stiften, Optionen eröffnen und Aufmerksamkeit fokussieren auf den Zusammenhang zwischen äußerem Bewegungsbild und innerer Bedeutung. Eine »sowohl-als-auch« Denkweise ersetzt die häufig eingeschliffene »entweder-oder« Denkweise. Mit jedem Bewegungsbild und den darin enthaltenen Wandlungen ist eine Mitteilung verbunden, wie Dinge „auch“ gesehen werden können. Diese bildet die Basis für Sichtänderungen. Taijiquan ermöglicht somit über Erfahrung und Reflexion eine Erkenntnisveränderung, um damit möglicherweise Handlungsveränderungen auszulösen.

Schon Cheng Lingxi aus der Liang-Dynastie um 554 u.Z. soll über das legendäre Taiji-Gong, einem Vorläufer des Taijiquan, geschrieben haben, dass es nur über ein Studium des *Yijing* vollständig zu verstehen, zu erlernen und zu verinnerlichen sei. Dabei bezog er sich möglicherweise genau auf den Erkenntnisgewinn durch Kontingenz, wie er in der Wandlungsdynamik des *Yijings* und den darin enthaltenen Beziehungsmustern offensichtlich wird und in den Bewegungsbildern des Taijiquan zum Ausdruck kommt. Chen Xin (1849 – 1929), Vertreter des Chen Taijiquan in 16. Generation, wies in seinem Monumentalwerk "Grafische Erläuterungen zum Taijiquan des Chen-Clans" jedem Bewegungsbild des Taijiquan ein oder mehrere Hexagramme als Symbolik für die sich in diesem Bewegungsbild verbergenden Aspekte zu. Dabei lassen sich drei Kategorien von Wandlung in den Bewegungsbildern unterscheiden:

- (1) Wandlung von Hexagrammen durch den Kontext eines sich im Formablauf wiederholenden Bewegungsbildes
- (2) Wandlung durch die Beziehungsmuster eines spezifischen Hexagramms als Symbolik für ein Bewegungsbild und
- (3) Wandlung durch die Bewegungsmuster des Taijiquan in Bezug auf körper- und psychotherapeutische Wirkungen

Dass Taijiquan im körper- sowie im psychotherapeutischen Bereich Wirkung zeigt, wurde in vielen klinischen Studien belegt.⁵ Die Mechanismen dieser Wirkungen sowie ein Vergleich zwischen Taijiquan und moderner Körperpsychotherapie wurden bereits in meinem Essay "Die Wandlung

⁵Eine Zusammenstellung von Studienabstracts kann beim Autor angefordert werden.

des Selbst [...]”⁶ beschrieben und decken somit im weitesten den dritten Punkt ab, weshalb ich mich im Rahmen dieses Essays mit der Frage beschäftigen werde, ob, und wie sich Taijiquan mit seiner philosophischen Tiefenschau für die psychosoziale Gesunderhaltung bzw. im Rahmen einer systemisch-konstruktivistischen Beratung nutzen lässt.

Zunächst werden an einem ausgewählten Bewegungsbild (*Lan Zha Yi* – Lange Robe am Bund befestigen) der traditionellen Handform (*Yilu*) des Chen Taijiquan die ihm von Chen Xin zugewiesenen Hexagramme mit ihrer Symbolik dargestellt, und die sich daraus ergebenden Wandlungen auf Aspekte psychosozialer Salutogenese und systemisch-konstruktivistischer Beratung übertragen.

Abschließend soll ein spezifisches Hexagramm (Hex 24 – Fu, Die Wiederkehr) mit einigen seiner Beziehungs- und Wandlungsmuster beleuchtet werden, wie sie sich aus dem Bewegungsbild *Jin Ji Du Li* (Goldener Fasan steht auf einem Bein) demaskieren lassen.

Gelingt dieses Vorgehen, lässt sich damit das Gesamtsystem Taijiquan, sein Einsatz und seine Bedeutung für den Kontext der biopsychosozialen Gesunderhaltung bzw. Intervention ergänzen und abrunden.

1. *Lan Zha Yi* und seine kontextbezogenen Wandlungsbilder

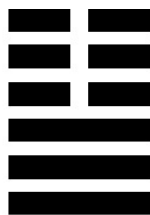
Das Bewegungsbild *Lan Zha Yi* (Abb. 2) findet sich viermal in der ersten Handform (*yilu*) des Chen Taijiquan, wobei es je nach seinem Kontext in der Abfolge der Form ein anderes Hexagramm symbolisiert. Da die Zählweise der Bewegungsbilder in der von Chen Xin überlieferten *Yilu* je nach Meister variiert, beziehe ich mich im Folgenden auf die Zählweise in der englischen Übersetzung von Chen Xin’s Werk ”The Illustrated Canon of Chen Family Taijiquan”.⁷



Abb. 2: Taiji-Bewegungsbild *Lan Zha Yi* (Lange Robe am Bund befestigen)

Lan Zha Yi an Position 2

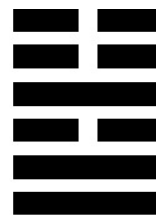
mit Bezug zu den Hexagrammen 11 (*Tai*, Der Friede) und 1 (*Qian*, Der Himmel)



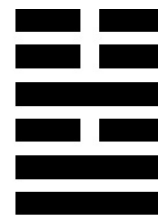
Hex 11
Tai - Der Friede



Hex 1
Qian - Der Himmel



Hex 54
Inneres Hex zu Hex 11



Hex 12
Polares Hex zu Hex 11

⁶Wilfried Schmidt: Die Wandlung des Selbst durch die Phänomenalität des Taijiquan. Eine gesundheitsphilosophische und vergleichende Analyse zum Taijiquan; Journal für Chinesische Kampfkunst und Kultur, 2018 (Teil 1) und 2019 (Teil 2).

⁷Chen Xin: The Illustrated Canon of Chen Family Taijiquan; INBI Matrix Pty Ltd, 2007, Translation Alex Golstein

Symbolische Bedeutung nach Chen Xin:

»Im *Lan Zha Yi* Bewegungsbild ist Yang mit den nach links gerichteten und ausdehnenden Bewegungen verbunden, während Yin mit den nach rechts orientierten und beugenden Bewegungen verbunden ist. Yang ist auch mit dem Inneren, dem Starken und Gesunden verbunden; während das Nachgiebige und das Äußere mit Yin assoziiert ist.

Harmonie kommt daher in diesem Bewegungsbild von der rechten Hand, die sich in einem kleinen Kreis bewegt, gefolgt von der linken Hand, die sich von ihrer erhöhten Position nach links, dann nach oben und rechts und dann wieder nach unten bewegt, um schließlich als Gabelhand an der Taille zur Ruhe zu kommen. Dies schafft eine Form in der Taille, die außen rund und innen eckig und knochig ist; das Bild eines Drachens, der tief verborgen ist und passiv abwartet. Die linke Hand ist mit dem Bild des Friedens und der Ruhe verbunden, die sich in Aktivität wandeln, sobald sie ihr Extrem erreichen. Nach der Lehre von der natürlichen Entwicklung wird daher gesagt, dass die linke Hand ihre Funktion innerhalb eines Sieben-Tage-Zyklus erneuert. Das rechte Bein folgt dem rechten Arm, während das linke Bein seine stabile und verwurzelte Position beibehält.«

Erläuterungen zur Symbolik und psychosoziale Tiefenschau:

Das Bewegungsbild *Lan Zha Yi* ist hier auf Position 2 primär mit Hex 11 - dem Frieden - verbunden, ausgedrückt in der Haltung der linken Hand. Eine Andeutung auf Hex 1 in Form des erwähnten Drachens, welches sich in in der letzten Position wiederfinden wird, weist hier schon auf eine Wechselwirkung in einem zyklischen Prozess hin.

In diesem Bild spiegelt sich das harmonische Gleichgewicht zwischen erneuernder und schöpferischer Kraft des Trigramms Himmel und dem rezeptiven Prinzip des Trigramms Erde wider. Die Kraft des Himmels entspricht dem Peng-Jin im Taijiquan und ist nach oben gerichtet, die Kraft der Erde entspricht dem Lu-Jin, die empfangend und aufnehmend ist. Die perfekte Harmonie ohne widerstreitende Aspekte und mit der Assoziation durch Zusammenarbeit Frieden zu schaffen. Peng-Jin und Lu-Jin gehören zu den acht Kraft-Charakteren (Jin) im Taijiquan und finden ihre Entsprechungen in den acht Trigrammen des *Yijing* (Tab. 1).⁸

Grundkräfte im Taijiquan	Trigramme	Trigramm-Entsprechungen
Peng Jin 	 Qian (Himmel)	Kreis, Energie, Zeit, Schöpfungskraft, Härte, Gewahrsein, Entschlossenheit, Mut, Erneuerung, Macht, Führerschaft, Wille, Erkenntnisfähigkeit, ...
Lu Jin 	 Kun (Erde)	Quadrat, Materie, Raum, Empfangendes, Hingabe, Wollen, Akzeptanz, Geduld, Offenheit, Aufnahmefähigkeit, Dienen, Geborgenheit, Geschehenlassen, ...
Ji Jin 	 Kan (Wasser)	Das Selbst, Autorität, Kreativität, Inspiration, Abgründe, Tiefe, Verdrängung, Angst, Schwierigkeiten, Hindernisse, Schicksal, Misstrauen, ...
An Jin 	 Li (Feuer)	Klarheit, Kognitivität, Intelligenz, das Haftende, Ratio, Optimismus, Einsicht, Pflichtbewusstsein, Vernunft, hitziges Temperament, Akribie, ...
Cai Jin 	 Xun (Wind)	Veränderung, Sensitivität, sanft Durchdringendes, Zielstrebigkeit, Flexibilität, Glaubwürdigkeit, Beeinflussbarkeit, ...
Lie Jin 	 Zhen (Donner)	Impuls, Bewegung, Triebkraft, Keimhaftes, Erschütterndes, Expansives, Vitalität, Ideenreichtum, Erregung, Jähzorn, Wut, Rücksichtslosigkeit, ...
Zhou Jin 	 Dui (See)	Kommunikation, Persönlichkeit, das Heitere, Schönheit, Charme, Offenheit, Erlebnisdruck, Leidenschaft, Freude, Manipulation, Geschwätzigkeit, ...
Kao Jin 	 Gen (Berg)	Festigkeit, Ruhe, Konstruktivität, Beharrlichkeit, Weisheit, Standhaftigkeit, Genügsamkeit, Unabhängigkeit, Würde, Zurückhaltung, Starrsinn, ...

Tab. 1: Die acht Grundkräfte des Taijiquan mit ihren Trigrammzuordnungen und Entsprechungen

Die Verschmelzung von Himmel und Erde begünstigt Wachstumsprozesse, sowohl in der Natur,

⁸Rene van Osten, *Yijing – Das Buch vom Leben*; Windpferd-Verlag 2018

als auch in der Persönlichkeitsentwicklung. Sie birgt eine Zeit der Erneuerung und Reifung. Der Stärkere unterstützt den Schwächeren, der Schwächere nimmt im Gegenzug dankbar die Unterstützung an. Zwischenmenschliche Diskrepanzen finden ihr Ende und neue Beziehungen können entstehen. Sowohl in geschäftlichen als auch privaten Vorhaben führt eine konstruktive Zusammenarbeit zu gegenseitigen Gewinnen. Das Überwinden von Neid und Missgunst trägt dazu bei. Lange unterdrückte und eingestaute Wahrheiten gelangen ins Bewusstsein und können so eine außergewöhnliche Persönlichkeitsentwicklung auslösen. Das Zusammenspiel des vorwärtsdrängenden *Yang* (Himmel) und des rezeptiven *Yin* (Erde) ist die Basis für Harmonie, natürliches Wachstum und letztlich den Frieden der Welt.

Ausschlaggebend ist jedoch die Unterordnung des Starken und Gebenden (*Yang*-Kraft des Himmels) unter das Schwache, Empfängliche und Beeinflussbare (*Yin*-Kraft der Erde). Es ist das Empfindsame, welches konstante Entwicklung und Erfolg beschert. Diese Konstellation ist aber sehr fragil, was sich in den triebhaften Neigungen des inneren Hexagramms 54 sowie in der Stockung des polaren Hexagramms 12 andeutet, und es gehört eine ordentliche Portion Anstrengung dazu, sich ihrer immer wieder bewusst zu sein.

Lan Zha Yi an Position 21

mit Bezug zu den Hexagrammen 9 (*Xiaoxu*, Des Kleinen Zähmungskraft) und 26 (*Da Xu*, Des Großen Zähmungskraft)



Hex 9
Xiao Xu – Des Kleinen Zähmungskraft



Hex 26
Da Xu – Des Großen Zähmungskraft

Symbolische Bedeutung nach Chen Xin:

»Die Haltung von *Lan Zha Yi* korreliert mit zwei Hexagrammen: *Xiao-xu* (9), »Des Kleinen Zähmungskraft«, und *Da-xu* (26), »Des Großen Zähmungskraft«.

Hexagramm *Xiao-xu* (9) bedeutet »dichte Wolken, aber kein Regen kommt von unseren Grenzen im Westen.« Dies bedeutet, dass sich die rechte Hand von Westen nach Osten bewegt. Die Erklärung für das gesamte Hexagramm von *Xiao-xu* (9) besagt dies: »In *Xiao-xu* nimmt die schwache Linie ihre richtige Position ein, und die darüber und darunter liegenden Linien reagieren darauf.« Dies bedeutet, dass die rechte Hand mit *Yin* korreliert und der einzigen schwachen und geteilten Linie in der vierten (geraden) Position entspricht.

Somit wird starkes *Yang* in starken Positionen gefunden, die sich in den Zentren beider Trigramme befinden, d.h. der zweiten und fünften Position. Die Bewegung der rechten Hand sollte in der *Yin*-Natur des Themas der vierten Linie liegen. Die Erklärung zum gesamten *Xiao-xu* (9) - Hexagramm lautet: »Seine Kräfte reichen nicht aus, um alle starken Linien zu beherrschen, daher der Name *Xiao-xu* (9) – Des Kleinen Zähmungskraft. Sein inneres Trigramm 'Himmel' steht für Stärke und das äußere Trigramm 'Wind' steht für Flexibilität. [...] (sic!)

Die große Symbolik des *Xiao-xu* (9) - Hexagramms besteht aus den Trigrammen, die Himmel und Wind repräsentieren, wobei sich der Wind über dem Himmel bewegt. Dies bedeutet, dass sich die rechte Hand wie ein Windstoß über das Firmament des Himmels bewegt. [...] Die rechte Hand ist mit *Yin*, dem oberen Trigramm *Xun* und dem schnellen Fluss von *Zhong-Qi* assoziiert, der mit einem Windstoß verglichen werden kann, der einzigen Kraft, die *Yin*-Substanz zerstreuen kann. Somit verwandelt sich das Motiv der obersten Linie in Wasser. Regen fällt auf den Betrachtungsgegenstand

der dritten starken und ungeteilten Linie, um die Tugend eines edlen Menschen zu reinigen und zu kultivieren. [...]

Das Da-xu (26) - Hexagramm wird durch das Trigramm gebildet, das den Berg darstellt, mit dem Trigramm für den Himmel in seinem Inneren. Berg entspricht den Armen - die rechte Hand bewegt sich solange vorwärts, wie sie mit Qi gefüllt wird. So interagiert das himmlische Qian mit dem irdischen Kun, was bedeutet, dass fest und weich, stark und schwach miteinander ausgeglichen sind. Der Berg verwandelt sich in Donner (nach der Anordnung von König Wen), der dem Osten entspricht. Die rechte Hand erstreckt sich von West nach Ost. Das Trigramm Zhen oder der Donner ist mit den Füßen verbunden - beide Füße sind gleich schwer und stehen in einer stabilen Haltung fest auf dem Boden.

Daher lautet die Erklärung für das gesamte Hexagramm: „In den Trigrammen, die Da-xu bilden, sehen wir die Eigenschaften der größten Stärke (Himmel) und der wesentlichen Festigkeit (Berg).“ Dies deutet darauf hin, dass Zhong-qi in dieser Körperhaltung voll ist. [...] Darüber hinaus heißt es: „Es gibt die gebührende Kraft der fünften geteilten Linie in der Mitte des oberen Trigramms Berg, damit dieser den Stärksten (Himmel) zähmt.“ Dies zeigt 'die große Korrektheit', die im Hexagramm erforderlich ist. Dies impliziert, dass die rechte Hand allein den Angriff des Gegners stoppen kann, da ihre Macht im Zuge der Goldenen Mitte liegt. [...] die Ansammlung von Ressourcen und Kräften die Verfolgung des Weges über einen langen Zeitraum erleichtern wird. Zhong-Qi fließt in den rechten Arm, als würde er Hindernisse auf dem herrlich offenen Weg, dem Dao, beseitigen.«

Erläuterungen zur Symbolik und psychosoziale Tiefenschau:

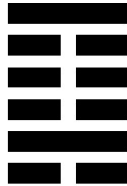
Die Bewegung des rechten Armes symbolisiert im zweiten *Lan zha yi* Bewegungsbild der Taijiquan Form sowohl Hex 9 – Des Kleinen Zähmungskraft – mit dem Thema der kontinuierlichen (Persönlichkeits-)Entwicklung sowie Hex 26 – Des Großen Zähmungskraft – mit dem Thema der Kanalisierung vorwärtsdrängender Kräfte. Im Gesamtbild von *Lan zha yi* geht von innen (Trigramm Himmel) ein entschlossener und starker Impuls aus, der gegen außen aber wieder ausgeglichen wird. Sowohl das Trigramm 'Wind' in Hex 9, das sich zum Trigramm 'Wasser' in oberster Linie wandelt, als auch das Trigramm 'Berg' in Hex 26 bringen Ruhe, Ausgeglichenheit und reinigende Wirkung in die starke Bewegung, die aus dem Inneren hervorbringt. Der Blick wird nach Innen gerichtet, es wird zur kritischen Reflexion der äußeren Umstände und damit zur Sozialisierung von Gedanken, Gefühlen und Empfindungen angeregt, die einen bedrängen. Ungestüme und ungezügelte Ich-Anteile werden gebahnt und im Blick der psychosozialen Dynamik einer Selbsterziehung zugeführt. Die vierte schwache Linie in Hex 9 weist sowohl auf die durch die Außenwelt verursachten Beschränkungen und Missverständnisse, als auch auf die innerlich bewirkten Zweifel hin, die der Umsetzung eines schöpferischen Lebens (Hex 1 - Qian) im Wege stehen. Zielführend sind somit nur die Veränderungen im Kleinen, der Wandel im Auftreten, Verhalten und im Erscheinungsbild.

Selbstzweifel und Unstimmigkeiten der eigenen Glaubwürdigkeit müssen durch die soziale Instanz des Herzens, dem die schwache vierte Linie entspricht, überwunden werden.

In Hex 26 – Des Großen Zähmungskraft – findet eine Energiekonzentration statt. Die ungestüme Energie des Himmels (unteres Trigramm) wird durch den haltenden Charakter des Berges (oberes Trigramm) kontrolliert und gezielt zum Einsatz gebracht. Gerade im sozialen Umgang miteinander ist es von höchster Wichtigkeit, die eigenen starken und vorwärtsstrebenden Kräfte, Ehrgeiz, Leidenschaft und Mitteilungsdrang, zu kanalisieren und zielgerichtet, aber auch sozialverträglich in Handlung umzusetzen. So wie Chen Xin den Ausgleich der Gegensätze "fest - weich", "stark - schwach" sieht, so müssen auch Engagement und Zurückhaltung in einem sozialen Ausgleich sein. Die Art und Weise, wie man seine Ziele erreicht, spielen also die entscheidende Rolle. Gelingt es, das gewaltige intrinsische Kraftpotenzial, das von Chen Xin mit dem Trigramm 'Donner' (oberes Kerntrigramm und zugleich homologes Trigramm) beschrieben wird, weise in sein Leben zu integrieren, wird man

sowohl inneres persönliches Wachstum als auch äußere materielle Erfolge erzielen. Dies gelingt nur dann, wenn "Maß und Mitte" nicht aus den Augen verloren werden. Ansonsten könnten die angesammelten Ressourcen und Kräfte, der angestaute Leistungsdruck, egoistische Ansprüche und Aktionismen zu hohem innerem Druck und somit zu Burnout, einem Verbrennen von innen heraus, führen, was sich in der Wandlung der zweiten Linie des inneren Trigramms *Qian* (Himmel) zum Trigramm *Li* (Feuer) andeutet.

Lan Zha Yi an Position 42 mit Bezug zu Hexagramm 4 (Meng, Die Jugendtorheit)



Hex 4
Meng - Die Jugendtorheit

Symbolische Bedeutung nach Chen Xin:

»Die dritte Ausführung von Lan Zha Yi folgt dem Bewegungsbild Yun Nü Quan Suo (Die Fee pendelt hin und her). Es wird verwendet, um entgegenkommende Angriffe in Situationen der Gefahr und Not abzuwehren. Die rechte Hand verkörpert das Bild des 'Inhibitors', welches "Gefahr" und "Hindernis" gemäß Hexagramm Meng (4) - Die Jugendtorheit - repräsentiert, dem Symbol der Aufklärung der Unwissenden. Meng besteht aus dem Trigramm Berg (Gen) oben und dem Trigramm Wasser (Kan) unten, d.h. einem stabilen Erscheinungsbild mit einem Fluss darin, was auf die Idee eines risikoreichen Fortschritts hindeutet.

Ignorante Menschen, die kommen, um dich zu besiegen, treffen auf das Bewegungsbild Ye Ma Fen Zong (39 - Das Wildpferd teilt seine Mähne) und dann auf Yun Nü Quan Suo (Die Fee pendelt hin und her), mit dem du dich auf dem risikoreichen und schwierigen Weg nach vorne durch alle Hindernisse schlägst. Deine Gegner wissen jedoch nicht, wie sehr du an deinen festen Prinzipien, moralischen Handlungen und Tugenden festhältst, die sich in der ungeteilten starken Linie inmitten von Trigramm Kan (Wasser) widerspiegeln. Die äußeren Linien oben und unten sind geteilt und schwach, um den Gegner weiter in ihre Falle der Leere zu locken, woraufhin deine Kontrolle über ihn vollständig ist. Daher wagen diejenigen, die dich kennen, nicht vorschnell anzugreifen, und du solltest, indem du dich gemäß dem Bild des Hexagramms Meng (4) verhältst, diejenigen aufklären, die noch immer ignorant sind, um sie auf den wahren Weg der Rechtschaffenheit zu bringen, wo sie alle Vorstellungen von Aggression verlieren werden.

In der obersten ungeteilten Zeile von Meng (4) sehen wir also das Thema "Begegnung mit der unwissenden Jugend." [...] Tatsächlich erkennen nicht viele Menschen, dass die Unwissenheit der Jugend die Verkörperung einer Zielstrebigkeit ist, um große Ziele zu erreichen.«

Erläuterungen zur Symbolik und psychosoziale Tiefenschau:

Lan Zha Yi auf Position 42 in der Bewegungsabfolge der Taijiquan-Form, repräsentiert durch das Hexagramm 4 (Die Jugendtorheit), weist hin auf Schwierigkeit, Hindernisse und Stillstand. Es ist ein Mangel an Wissen, der zu Ratlosigkeit führt. Es ist der Jugendzustand der Dinge, wie die Quelle am Fuße des Berges noch nicht weit und breit fließen kann. Wie ihr steter Fluss der Erde (Oberes Kerntrigramm) Fruchtbarkeit spendet, so führt stetiges und überlegtes Handeln zur Festigung des

eigene Charakters und schließlich zur Zielerreichung und zum Erfolg. Auf dem Weg dorthin muss sie lernen, Hindernisse im Fluss auf schwierigem, häufig auch risikoreichem Terrain zu überwinden. Thematisch beinhaltet das Bewegungsbild somit auch die Unerfahrenheit im Umgang mit neuen Situationen, auf die man trifft. Der Weg der Lebenserfahrungen ist von vielen Gefahren gesäumt, die man durch stetes Lernen zu überwinden hat. Orientierung und Richtung im Leben werden langsam sichtbar. Lernen wird zur Antriebskraft, die den Menschen zum Höhepunkt seiner Entwicklung und Erkenntnis trägt.

Chen Xin erwähnt in in seiner Beschreibung der Symbolik auch die Ignoranten, die die moralische Festigkeit und Tugend ihrer Gegenspieler unterschätzen. Dies weist auf die eigene – in Unwissenheit gefangene – Ignoranz und die widerstehenden Persönlichkeitsanteile hin. Verstrickt in unrealistische Vorstellungen und starrsinnig auf den eigenen Weg beharrend, muss man sich hüten, durch solch eine Haltung den weiteren Reifungsprozess zu behindern, sowie wohlgesinnte Menschen auf unsoziale Weise vor den Kopf zu stoßen.

Lan Zha Yi an Position 54 mit Bezug zu dem Hexagrammen 1 (Qian, Der Himmel)



Hex 1
Qian - Der Himmel

Symbolische Bedeutung nach Chen Xin:

»[...] Das aktuelle Lan Zha Yi Bewegungsbild ist mit einem Drachen verbunden, der in der Tiefe schlummert und versteckt ist und auf die Zeit für aktive Taten wartet, wie es der am Ellenbogen gebeugte linke Arm nahelegt. Der ausgedehnte rechte Arm entspricht einem Drachen, der auf dem Feld erscheint im Bild von Hexagramm Qian (1), das anzeigt, dass die Veränderungen des himmlischen Verlaufs jenseits der Bestimmung liegen. Das einzig Sichere ist, dass sie der Yang-Substanz und den soliden Tugenden zugeordnet sind. Somit manifestieren beide Hände den Weg der Veränderungen und damit ihre Assoziation mit Drachen.«

Erläuterungen zur Symbolik und psychosoziale Tiefenschau:

Die Symbolik in diesem Bewegungsbild weist auf die noch im Verborgenen liegenden Keime hin, die sich entfalten werden und die Richtung des Geschehens bestimmen, so wie aus einem Samen eine Pflanze erwächst. Dieser bewegende Impuls ist die Grundlage für jede Entwicklung, genetisch zwar bereits im Keim angelegt, schicksalsoffen jedoch, um sich im Möglichkeitsraum des sozialen Gefüges epigenetisch zu entfalten und zu verändern. Durch sein uneingeschränktes Gewahrsein wird der Mensch ermutigt, sein Leben zu gestalten. Die Kraft in diesem Bild muss aber mit Bedacht genutzt werden, da sie neben dem schöpferischen Element gleichzeitig die Gefahr der Zerstörung birgt. Erschöpfendes, zügelloses oder anmaßendes Verhalten können zur Entfremdung und Vereinsamung führen. Schöpferische Kraft kann ihre positive Wirkung nur durch das Aufnehmende im Gegenüber erzielen, ansonsten läuft sie Gefahr, destruktiv zu werden. Eine weise Persönlichkeit mit starkem Willen und Durchsetzungskraft für Veränderung und Gestaltung ist deshalb gut beraten, die Folgen für ihr Handeln zu erwägen und sich um Akzeptanz für ihr Tun zu bemühen. Der in Chen Xins Beschreibung erwähnte Drachen zieht sich im Hexagramm 1 durch alle seine Linienhexagramme und

weist dabei auf lebensweltliche Konstellationen hin, die mit dieser schöpferischen Kraft verbunden sind. Große Ziele brauchen eine stabile und unerschütterliche Basis. Die erste, unterste Linie in Hexagramm 1 weist darauf hin, dass ganz zu Anfang einer Entwicklung häufig noch der soziale Rückhalt fehlt, und es zeugt von Klugheit, seine Willenskraft und seinen Tatendrang noch zu bändigen, um Misserfolg zu vermeiden.

Die durch Reflexion gewonnene innere Klarheit (Wandlung der zweiten Linie zum Trigramm Feuer) und die Unterstützung durch gleichgesinnt denkende Menschen lässt die angestrebten Ziele etwas näher rücken. Linie 3 weist auf das Überprüfen der eigenen Motivation sowie die Einflussnahme anderer auf das eigene Handeln hin. Das Vertrauen, das man sich aufgebaut hat, darf man jetzt nicht durch Versuchungen oder Vereinnahmung anderer aufs Spiel setzen. Mit Linie 4 - der Linie der sozialen Verantwortung und des Herzens - schwingt sich der Drache über die Tiefe des unteren Trigramms. Diese erste Linie des oberen Trigramms lädt nochmals zur Innenschau ein, um zu entscheiden, ob man mit seinen Plänen und seiner schöpferischen Kraft weiter nach außen dringen will, um sein Wirken in die Öffentlichkeit zum Wohle der Allgemeinheit zu tragen oder ob man sich zurückziehen will, um in der Stille die eigene Persönlichkeit auszubilden. Linie 5 weist auf die Zielerreichung hin. Erfolg hat sich eingestellt durch Verantwortungsbewusstsein und konsequentes Handeln. Führungsqualität zeichnet sich durch konstruktiven und gleichberechtigten Austausch mit Gleichgesinnten auf verschiedensten Führungsebenen aus. Die Wandlung in Linie 6 schließlich warnt im Bilde des Sees vor Überheblichkeit und somit sozialer Isolation.

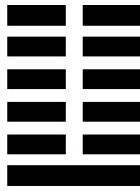
2. Hex 24 und seine Beziehungsmuster im Bewegungsbild "Goldener Fasan steht auf einem Bein"

Jin Ji Du Li (Abb. 3) an Position 47
mit Bezug zu den Hexagrammen 35 (*Jin*, Der Fortschritt), 22 (*Bi*, Die Anmut), 24 (*Fu*, Die Wiederkehr).



Abb. 3: Taiji-Bewegungsbild Jin Ji Du Li (Goldener Fasan steht auf einem Bein)

(Auch wenn dieses Bewegungsbild Bezug zu mehreren Hexagrammen aufweist, werde ich mich in diesem Essay bei meinen Betrachtungen nur auf Hexagramm 24 und seine Beziehungsmuster beschränken.)



Hex 24
Fu - Die Wiederkehr

Symbolische Bedeutung nach Chen Xin:

»Nach der Lehre von Yin und Yang ist die rechte Hand mit Yang und der Sonne verbunden, während sich die linke Hand auf Yin und den Mond bezieht. Das Bild Kun (die Erde) entspricht dem Bauch, der Seite, von der aus sich die rechte Hand nach oben bewegt, bis sie über dem Kopf stoppt und die Handfläche zum Himmel zeigt. [...].

Der Zustand, der durch das Bewegungsbild von Jin Ji Du Li impliziert wird, zeigt an, dass die Gefahr erfolgreich überwunden wurde. Wie das Sprichwort sagt: "Aus den Tiefen des Unglücks kommt Glückseligkeit", was bedeutet, dass die dunkelste Stunde vor Tagesanbruch liegt und "am siebten Tag die Wiederkehr kommt." Das Hexagramm Fu (24), Symbol von Wiederkehr und Neubeginn wird durch das Trigramm für Erde und das für den Donner im Inneren dargestellt. Die Erde ist mit dem Bauch verbunden, während der Donner mit der Bewegung und den Füßen und in diesem speziellen Fall mit dem angehobenen rechten Knie korreliert, bis dieses auf Bauchhöhe zu stehen kommt, eine Bewegung, die Gewittern und Blitzen gleicht. Deshalb heißt es: "Das Subjekt dieses Hexagrammbildes bewegt sich geradezu in die Mitte zwischen denen, die durch andere schwache Linien dargestellt werden, und kehrt dennoch allein auf seinen richtigen Weg zurück", aufgrund seines reinen Geistes und seiner rechtschaffenen Bestrebungen. Auf diese Weise kann der Ausführende dieses Bewegungsbildes Gefahren selbst überwinden und zum Zustand des Friedens und der Ruhe zurückkehren [...].

Ebenso ist der natürliche Weg des Taijiquan grenzenlos, da das Ende immer zum Anfang zurückkehrt. Dies ist das Prinzip der Wiederkehr, was durch Fu (24), dem Hexagramm, das mit dem Jin Ji Du Li Bewegungsbild assoziiert ist, so brillant erklärt wird.«

Erläuterungen zur Symbolik und psychosoziale Tiefenschau:

Das Bewegungsbild des Fasans auf einem Bein, zusammen mit der darin liegenden Symbolik der Wiederkehr impliziert das wiedererwachende Leben, die Umkehr zu sich selbst und den neuen Anläufen im Leben. Wie schon in Abb. 1 angedeutet, wird das Bild der Wiederkehr durch seine Beziehungsmuster in einen größeren Sinnzusammenhang gestellt. Wiederkehr bedeutet ein Erwachen, ein Wiederauferstehen nach langer Zeit der Stagnation, Krankheit, Misserfolg oder sozialer Isolation. Der Donner unter der Erde repräsentiert den Impuls, der wieder Bewegung ins Leben bringt. Aber die Rückkehr kann auch als ein „Zu-sich-finden“ nach langer Zeit der Verausgabung in einer fordernden und betriebsamen Welt interpretiert werden, als eine Art Rückbesinnung auf die wahren Werte des Lebens und die eigene Identität. Sich von einer Niederlage wieder erholen, wieder aufstehen, neu anpacken, die Welt neutral betrachten und sich an einem neuen erstrebenswerten Zukunftsbild orientieren. "Nach einer Zeit des Zerfalls kommt die Wendezeit. Das starke Licht, das zuvor vertrieben war, tritt wieder ein. Es gibt Bewegung."⁹ Das Bild des Fasans, der sich aus der Tiefe nach oben erhebt, impliziert zum einen das Reaktivieren von unerkannten oder verschütteten Ressourcen und Potenzialen, zum anderen den Neubeginn aus einem gesetzten Keim, wie er im Donner, dem unteren

⁹Richard Wilhelm: I Ging - Das Buch de Wandlungen; Diederichs, 2001

Trigramm im Hexagramm der Wiederkehr sichtbar wird. Hex 24 deutet also auf die Zukunft, auf neue, kreative Perspektiven und als Brückenhexagramm zu Hex 8, dem Zusammenhalten, ebenso auf gesellschaftliche und zwischenmenschliche Situationen, in denen eine zentrale Kraftquelle die Menschen vereint. Mit einem starken Zukunftsbild wird man so zu einer Führungspersönlichkeit, der es gelingt, Menschen mit frischen, kreativen Ansichten zusammenzubringen.

Ein weiterer wichtiger sozialer Aspekt entspringt dem starken *Yang*-Strich des Donners im unteren Trigramm. In der Chinesischen Medizin steht das Stadium der Wiederkehr für den Zeitpunkt der Befruchtung und den Beginn der Schwangerschaft, also der Verschmelzung der weiblichen und männlichen Essenz *Jing*, ausgedrückt im polaren Hexagramm 37 – Die Sippe. Diese eine, unterste *Yang*-Linie der Wiederkehr enthält die komplette Information der Zugehörigkeit und zugleich den Raum der Möglichkeiten in der Zeit. Das untere Trigramm Wind in Hex 37 steht für die Rückverbundenheit (Religio) im Glauben, das obere Trigramm Feuer für die Ratio, den Verstand. Beide zusammen eröffnen den Möglichkeitsraum für Entwicklung in sozialer Eingebundenheit durch Reaktivierung des sozialen Bewusstseins im Sinne der Wiederentdeckung abhanden gekommener Grundwerte, die verbindend sind.

Für den Taijiquan-Praktizierenden, den Taiji-Therapeuten oder den Coach, der Taiji als Interventionsmethode einsetzt, eröffnet sich durch ein weiteres Beleuchten der im Bewegungsbild, sowie in der Symbolik inhärenten Muster ein weites Feld für Erkenntnisgewinn – sowohl auf rationaler als auch auf emotionaler Ebene.

Resümee zu den betrachteten Bewegungsbildern

Bei der Verfolgung des Bewegungsbildes *Lan Zha Yi* (Die Robe am Bund befestigen) durch den Formlauf des Taijiquan hindurch offenbart sich uns ein thematischer Zyklus. Beginnend mit der Absicht Frieden durch Zusammenarbeit zu schaffen (Hex 11) folgt der Fluss dieses Ausdrucksmusters über den Selbstzweifel (Hex 9) und die Kanalisierung von Ehrgeiz und ungestümen Energien (Hex 26), über Lernen und Belehrenlassen von Wissenden, dem In-Acht-nehmen vor der eigenen Ignoranz (Hex 4) und endet im Schöpferischen mit seiner bewegenden und gestaltenden Kraft (Hex 1), das wiederum nur in psychosozialer Stabilität und fruchtbringender Kooperation gänzlich zum Tragen kommt.

Im Bewegungsbild *Jin Ji Du Li* (Der Fasan steht auf einem Bein) spiegelt sich eine Umorientierung im Leben, ein Umgestalten von Altem und ein Verwirklichen von Neuem wider. Wesentliche Quellen sind hier die philosophischen Lebens- und Bewegungsmuster, die die Beziehungen des Menschen in seinen Lebensumwelten, seine Resonanz und damit Psychosozologie der Weltbeziehungen darstellen.

„Philosophie war von jeher mehr als nur universelle Betrachtung, sie gab Impulse, stellte Werttafeln auf, gab dem Menschenleben Sinn und Ziel, gab ihm die Welt, in der er sich geborgen fühlte, gab ihm mit einem Wort: Weltanschauung.“

Karl Jaspers, Psychologie der Weltanschauungen.

Philosophischer Dialog im Taijiquan ist somit etwas Dynamisches, ein Erweitern des eigenen Horizontes, ein Übergang des Denkens auf eine neue Ebene. Gleichzeitig ist er ein kommunikativer und transformativer Prozess, bei dem Menschen sich im Gespräch austauschen. „Die Wahrheit beginnt zu zweien“, so Karl Jaspers. Schließlich soll er zu Handlung anregen. Kant zufolge fühlt der Mensch sein Leben durch Handlungen. Ein erfülltes Leben ist eines, das durch Handlungen ausgefüllt wird, wobei der Keim der Handlungen in der Spannung liegt, wir also mit dem jeweiligen Zustand unseres Lebens unzufrieden sind oder es als nicht ausgefüllt betrachten.

Psychosozial gesehen verstehen wir die Welt und das Leben immer vor dem Hintergrund eines bestimmten Horizontes. Dieser Horizont ist nach H.G. Gadamer (Philosoph, 1900 - 2002) durch die Lebenswelt des Individuums – also die eigene Geschichtlichkeit, die eigenen Erfahrungen, das eigene Wissen – bestimmt. Wie eine Brille, die wir nie ablegen können, wenn wir die Welt betrachten, bestimmt die eigene Herkunft unseren Blick auf die Welt. Dennoch ist es möglich, den eigenen Horizont zu erweitern. Dazu bedarf es neben dem guten Willen einer Offenheit gegenüber Neuem. Und hier setzt die Idee der Tiefenschau im Taijiquan an. Gelingt es über die Bewegungsbilder und ihre Symbolik in den philosophischen Dialog zu kommen, dann verschmelzen die beiden Horizonte, der eigene sowie der impulsgebende, miteinander. In diesem Prozess öffnet der Patient/Klient die Tür seines Käfigs und betritt einen Ort, an dem er das Skript seines Lebens umschreiben kann, den Beziehungsraum. Dieser ist der psychische und soziale Raum, an dem er der Mensch sein kann, der er ist und an dem er mit anderen Menschen in Beziehung treten kann. Dieser Beziehungsraum beginnt mit der Beziehung zu sich selbst, wo er emotional und kognitiv verstanden hat, wie er sein Lebensskript bisher geschrieben hat und wie er es neu weiterschreiben möchte. Resultat ist also eine Erweiterung des psychosozialen Sichtfeldes und damit auch Ziel jeder systemischen Therapie oder Beratung.

Zugangswege zum Patienten / Klienten

ZU klären bleibt noch die Frage, wie Taiji in Therapie oder Coaching eingesetzt werden kann. Zu unterscheiden ist hierbei, ob der Patient oder Klient bereits Erfahrungen mit Taijiquan hat oder nicht.

Für bereits Taiji Praktizierende lässt sich der Einstieg in die psychosozialen Aspekte der Bewegungsbilder und ihrer Symbolik dadurch finden, dass der Coach oder Therapeut beim Üben der Taiji-Form im Dialog mit dem Klienten oder Patienten die Bewegungsbilder identifiziert, die entweder resonieren oder dissonieren. Fühlt sich der Übende mit einem Bild besonders wohl, gelingt die Ausführung leicht, wird bereits ein "FLOW" wahrgenommen, so zeugt das von Resonanz. Fällt hingegen die Ausführung eines Bildes besonders schwer, mogelt sich der Übende über die exakte Ausführung eines Bildes hinweg oder mishagt ihm dieses schlichtweg, so liegt hier eine Dissonanz vor. Im ersten Fall führt der philosophische Dialog über die Symbolik des Bewegungsbildes eher zum Erkennen und Stärken von Ressourcen und Potenzialen, im zweiten Fall zum Erkennen von Blockaden mit der Chance, an diesen zu arbeiten, sie zu überwinden und an ihnen zu wachsen.

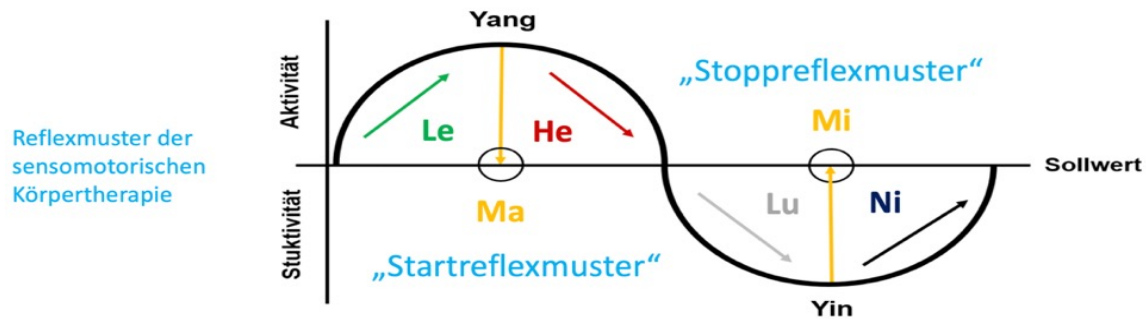
Bei Patienten oder Klienten, die bisher noch keine Erfahrungen mit Taijiquan sammeln konnten eröffnen sich zwei Wege: (1) In einem über einen längeren Zeitraum angelegten Coachingprozess oder einer therapeutischen Betreuung, wie sie in der Psychotherapie durchaus üblich sind, kann der Klient zunächst in eine Taiji-Gruppe eingeführt werden, um dort die positiven Wirkungen dieser Bewegungskunst zu erfahren. Nach einiger Zeit kann der Patient bzw. Klient dann mit der philosophisch-therapeutischen Praxis vertraut gemacht werden. (2) Für Patienten oder Klienten, die sich keiner Taiji-Gruppe anschließen möchten, besteht die Möglichkeit des Privatunterrichtes oder die Nutzung von Spontanbewegungen während einer Coachingsitzung oder therapeutischen Behandlung. Patient oder Klient werden gebeten, eine zu ihrem Gemütszustand passende Spontanbewegung auszuführen. Diese Vorgehensweise ist auch in einigen körperpsychotherapeutischen Interventionen üblich. Die Spontanbewegung wird dann zu einem oder mehreren Taiji-Bewegungsbildern korreliert und dem Patienten/Klienten zum Nachmachen angeboten. Jetzt gilt auch hier wieder sowohl auf Resonanz als auch auf Dissonanz zu achten, um über diese Aspekte in den philosophischen Dialog einzutreten.

Die Bewegungsbilder mit ihrer Symbolik zu reflektieren, zu analysieren und in konstruktive Muster und Impulse zu wandeln, kann Teil einer psychosozialen Intervention sein, um den Fokus

des Patienten/Klienten von einer defizitorientierten Sichtweise hin zu einer Ressourcenorientiertheit zu verschieben.

Ein weiterer Zugang, der hier nur kurz erwähnt werden soll und der Kenntnisse in chinesischer Medizintheorie zugrunde legt, ist der vegetativ-funktionelle Zugang. Jeder Patient/Klient kommt mit einem funktionellen vegetativen Zustandsbildes, einer bestimmten Stimmungslage, seiner spezifischen Emotionalität in die Praxis. Diese Emotionalität (e-motio = Herausbewegtheit) weist meistens ein unharmonisches Schwingungsmuster auf. Eine betonte oder unterdrückte Emotionalität resoniert mit seinen Trigrammen (Abb. 4), die wiederum Zugang zu den entsprechenden Bewegungsbildern im Taiji erlauben. Die verschiedenen Herangehensweisen eröffnen sowohl die Möglichkeit einer psychosozialen als auch einer körperpsychotherapeutischen Intervention.

Trigramme:



Struktur der Psyche:

- Emotionen

Hun	Shen	Yi	Po	Zhi
Wut, Zorn	Erregung	Grübeln	Traurigkeit	Angst

Abb. 4: Emotionalitäten, funktionell-vegetative Muster und Trigramme
(Le=Leberfunktionskreis; Ma=MagenFK; He=HerzFK; Lu=LungenFK; Mi=MilzFK;
Ni=NierenFK)

Der Zugang zur psychosozialen Tiefenschau mit ihren Ressourcen stärkenden und Hemmnisse abbauenden Wirkungen ist für Therapeut oder Coach sicher nicht einfach zu bewerkstelligen, da sie ein tiefes Verständnis der Taiji-Bewegungskunst und tiefreichende Kenntnisse der dazugehörigen philosophischen Praxis erfordern. Der Zugang zur körperlichen und damit auch psychischen Wirkung des Taijiquan ist bei längerfristigem und regelmäßigem Praktizieren der Bewegungsformen einfacher zu erfahren, erfordert aber vom Üben ein "Sich-Einlassen-Können", sowie die Bereitschaft zu einer erhöhten Achtsamkeit und Wahrnehmungsfähigkeit. Eine Auseinandersetzung mit sich und seiner sozialen Umwelt, speziell auch in den Partnerübungen des Taijiquan, führt letztendlich zur Integration der körperlichen, der psychologischen und der öko-sozialen Dimensionen. Im letzten Kapitel soll der Versuch unternommen werden, ein bio-psycho-soziales Modell des Taijiquan zu bilden.

Versuch einer biopsychosozialen Modellbildung im Taiji

Das im medizinischen Kontext verwendete 'biopsychosoziale Modell' ist aus Studien zur Allgemeinen Systemtheorie und seiner Anwendung auf die Biologie hervorgegangen und ist im Wesentlichen das Verdienst von L. v. Bertalanffy und P. Weiss. Die Grundlegung dieses Modells für

die psychosomatische Medizin erfolgte maßgeblich durch G. L. Engel und führte zu dem gegenwärtig bedeutendsten Theoriekonzept, innerhalb dessen der Mensch in Gesundheit und Krankheit erklärbar und verstehbar wird.¹⁰ Innerhalb des Daoismus wiederum ist Taiji ein Ausdruck für das höchste Wirkprinzip. Genauer betrachtet, ist Taiji ein harmonisches Wechselspiel zweier entgegengesetzter Kräfte: *Yin* und *Yang*. Ein erfülltes Leben besteht darin, die Harmonie dieses Wechselspiels nachzubilden.

Und genau dort setzt Taiji als biopsychosoziale Interventionsmethode an. Taiji versucht mit seinen Übungen und Bewegungsbildern, Gegensätzliches zusammenzubringen und dadurch Einheit zu finden - etwas, worum sich auch seine philosophische Komponente auf geistiger-sozialer Ebene bemüht. Im Taijiquan weist das *yi*, die Idee oder Absicht, der Kraft den Weg, und damit den Weg zur Einheit. Das *yi*, die Idee, ist der Punkt, da Geist und Wirklichkeit sich zu berühren beginnen. Das *yi* selbst ist noch keine greifbare Wirklichkeit, aber es ist etwas anderes als ein rein geistig intellektueller Begriff. Das *yi* ist nicht nur eine Vorstellung, sondern eine Formung schöpferischer Kräfte. Das *yi* zu entwickeln, um die Dimensionen des Körperlichen, Geistigen und Sozialen harmonisch zu integrieren, ist somit der Schlüssel zu Wohlbefinden, Gesundheit und Erfolg.

Im Gegensatz zum biopsychosozialen (Krankheits-)Modell, in dem Krankheit in der Schnittmenge der drei Dimensionen dargestellt wird, ist das Ziel des biopsychosozialen Modells des Taijiquan, diese Schnittmenge zu maximieren, da genau in dieser gegenseitigen Abhängigkeit und Ergänzung Gesundheit und Lebenszufriedenheit liegen (Abb. 5 und Tab. 2).

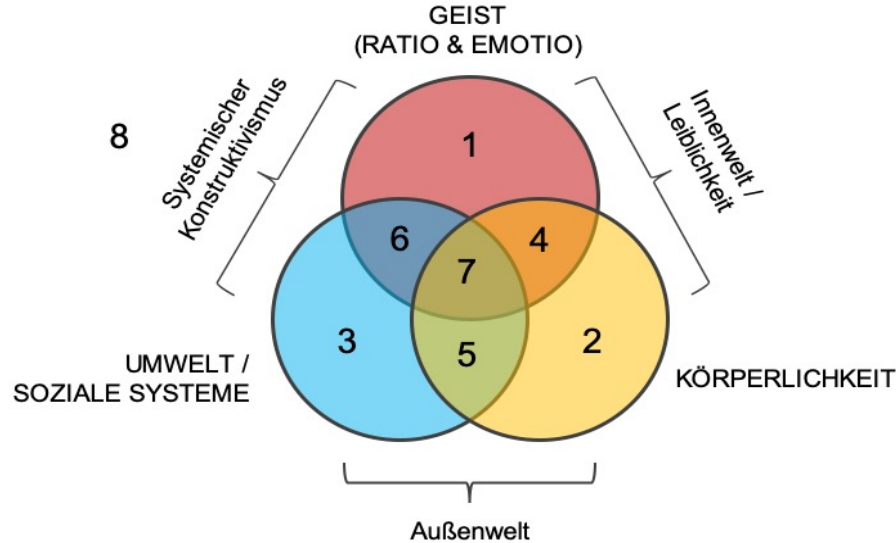


Abb. 5: Biopsychosoziales Modell des Taijiquan

¹⁰Josef W. Egger: Das biopsychosoziale Krankheitsmodell; Psychologische Medizin, 2005, 2

1:	Geistwesen, Verstand, Vernunft, Denken, Emotion, Res cogitans (R. Descartes); aber auch: geistige Isolation, Imaginärwelt	} Persönliches SEINSSYSTEM
2:	Körperwesen, Körperlichkeit, Physikalismus, Descartes' Res extensa	
3:	Sozialwesen, soziale Systeme, Rollen, Umwelt, aber auch: soziale Abhängigkeit, ausgenutzter Altruismus	
4:	Leibwesen (mit sozialer Verarmung), Handeln, Leibverständnis, Selbstwahrnehmung, ICH in Abgrenzung vom anderen	
5:	Homo sociologicus (ohne Reflexionsvermögen)	
6:	Intellektualität (mit Vernachlässigung ihres eigenen Körpers)	
7:	Einheit, biopsychosoziale Ausgewogenheit und Verbundenheit, Gesundheit, Wohlbefinden, Erfolg	
8:	Welt außerhalb der bewussten Wahrnehmung und Einflussnahme	} Persönliches NICHTSEINSSYSTEM

Tab. 2: Biopsychosoziales Modell

Das Thema der gegenseitigen Abhängigkeit wird anschaulich von G.F.W. Hegel (Philosoph, 1770 – 1831) im Herr-und-Knecht-Kapitel seines Werkes »Phänomenologie des Geistes« entwickelt. Der Knecht wird wie ein Gegenstand behandelt, und doch bearbeitet er einen Gegenstand, wie Körper und Geist beim Taijiquan Praktizieren bearbeitet werden. Ist der Knecht dieselbe Art von Ding oder Gegenstand wie der Gegenstand, den er bearbeitet? Während er den Gegenstand bearbeitet, sieht er die Wirkung seiner eigenen Arbeit, und sein Selbstbewusstsein erwacht in Zuge dieser Erkenntnis. Zweifellos war es schlimm, ein Ding zu sein, doch nur indem er in äußerer Form außerhalb seiner selbst existierte, war er imstande, sich selbst zu sehen und zu erkennen, dass er etwas anderes ist als der Gegenstand, den er wahrnimmt. Sein Gegenstand trägt menschliche Züge. Als arbeitender Körper trägt der Körper ebenfalls Züge des Gegenstands. Selbstbewusstsein ist nur innerhalb einer Objektwelt möglich, und ohne Dinge, Objekte, Gegenstände würde sich keiner von uns als Mensch erkennen können. Sie sind nicht das Gegenteil von uns, sie sind das, was uns hält, die Bedingungen unserer Existenz. Der Knecht ernährt den Herrn, er baut dessen Unterkunft, er umgibt ihn mit einer Welt von Dingen. Während zuvor der Knecht an den Herrn und den Gegenstand gekettet war, sieht der Herr nun, dass er wegen all der Güter, die er zum Leben braucht, an den Knecht gekettet ist.¹¹

Selbsterkenntnis, verstanden als ein Zustand, in dem man sich selbst zum Gegenstand des Wissens macht, zu einem lebendigen Gegenstand des Wissens im Sinne Hegels, ist gesellschaftlich. Selbstbewusstsein ist niemals vollkommen einsam, es ist abhängig von einer anderen Verleiblichung des Bewusstseins, was bedeutet, dass ich nur als soziales Wesen beginnen kann, über mich selbst nachzudenken. Es ist die Begegnung, die Selbstbewusstsein artikuliert, weshalb das Selbstbewusstsein per definitionem gesellschaftlich ist.

Chen Peishan, Linienhalter des Chen Taijiquan in 20. Generation vergleicht das Leben gerne mit einer Seereise, bei der unser Körper wie ein Boot ist. Taijiquan ist eine Methode, das eigene Boot zu schützen und immer wieder zu erneuern.¹² Das Meer stellt dabei das soziale System, unsere Umwelt, dar. Meer, Boot (unser Körper) und Steuermann (unser Geist) müssen zu einer Einheit werden, um sicher und wohlbehalten durch die Zeit zu gelangen.

Zu Krankheiten kommt es, wenn sich eine der Dimensionen zu weit aus der Verbundenheit abspaltet und der Mensch dadurch seine autoregulative Kompetenz zur Bewältigung von auftretenden Störungen des Gesamtsystems einbüßt (Abb. 6).

¹¹Judith Butler: Warum jetzt Hegel lesen? Die Zeit, 13.02.2020

¹²Wilfried Schmidt: Taijiquan – Von der Kampfkunst zur integrativen Körper- und Bewegungstherapie, CO.med, 12/2017

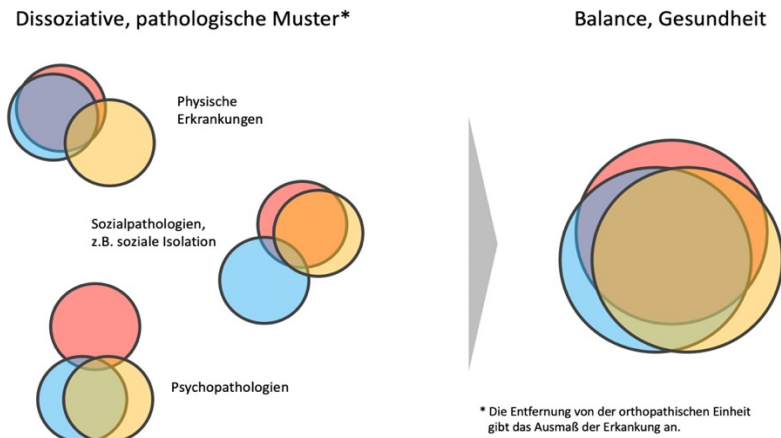


Abb. 6: Biopsychosoziale Einheit als Zielsetzung für Gesundheit im Taijiquan

Das Fundament dieses Modells veranschaulicht ein einziger Grundgedanke, der des *tian ren he yi*, der Einheit von Himmel, Erde und Mensch. Dieser Gedanke bildet die Basis der klassischen chinesischen Medizin ebenso wie die des Taijiquan und entstammt dem Yijing, dem Klassiker der Wandlungen. Der Himmel repräsentiert den Geist, die Erde die Körperlichkeit und der Mensch als Bindeglied zwischen Himmel und Erde den ökosozialen Aspekt.

Betrachten wir die Dimensionen und ihr Zusammenspiel einzeln, eröffnen sich uns weitere Erkenntnisse. »Mens sana in corpore sano«, ein gesunder Geist wohnt in einem gesunden Körper, das wusste schon der römische Dichter Juvenal. Taiji vermag die beiden Dimensionen Geist und Körper effektiv zu vereinen, wie bereits an anderer Stelle ausführlich beschrieben.¹³ Das Ergebnis ist ein ausgeglichenes ICH (Abb. 7A), das in einem weiteren Schritt in seine ökosozialen Systeme eingebettet werden muss (Abb. 7B), und dies nicht nur für den Augenblick, das HIER und JETZT, sondern in besonderem Maße auch für die Zukunft, um mit einem starken Zukunfts-ICH¹⁴ und einem ausgewogenen Zukunfts-WIR ein (eigen-)verantwortliches und gesundes Leben führen zu können.

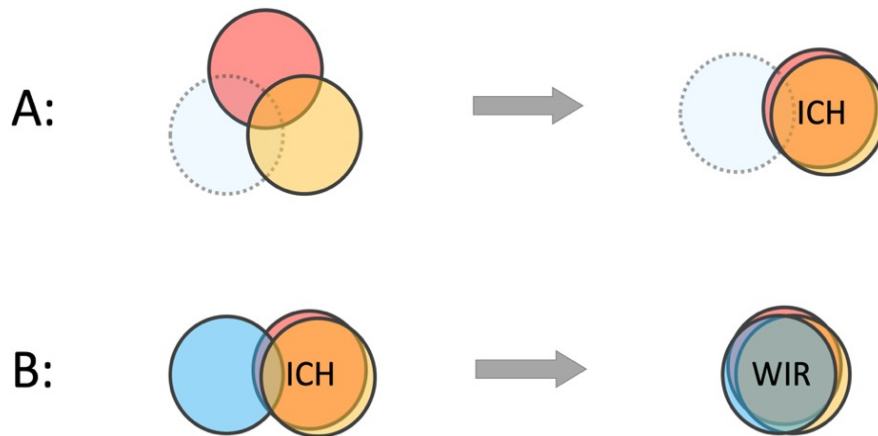


Abb. 7: Entwicklung und Stabilisierung von ICH und WIR

¹³siehe Fußnoten 2, 4, 5 und 10

¹⁴Begriffe entliehen aus dem Zukunftsmanagement; Vortrag von Pero Micic "Wecke den Zukunftsmanager in dir"; <https://www.futuremanagementgroup.com/de/vortraege/themen>

Wie aber kann das gelingen? Der Mensch ist ein Homo praesens, er lebt in der Gegenwart und trifft seine Entscheidungen, auch die über seine Gesundheit, hauptsächlich emotionsgesteuert. Wird der Neurotransmitter Dopamin ausgeschüttet, empfinden wir Vorfreude, Lust, Verlangen, Begehren und Antrieb. Dopamin lässt uns danach trachten, uns wohlfühlen. Es speist unser WOLLEN. Das eigentliche VERGNÜGEN findet danach durch die Wirkung körpereigener Opioide in anderen Hirnarealen statt. Zusammen bestimmen sie das emotionsdominierte neuronale System für das HIER und JETZT. Das vernunftdominierte neuronale System für die ZUKUNFT wird meistens unterdrückt. Die Ratio alleine bewirkt nichts. Nur die Emotio bringt den Patienten/Klienten ins Handeln.

Therapie über Einsicht alleine funktioniert somit nicht. Sie funktioniert nur über Emotion. Neurologen und Psychologen nennen dies die "ventrale Schleife". Eine für die Zukunft getroffene Entscheidung wird nicht direkt in die Tat umgesetzt, sondern durchläuft zuvor noch einmal das emotional dominierte und unbewusst agierende limbische System. Jede Entscheidung muss dort erst freigeschaltet werden. Und dies erfolgt erst, wenn die mit der Entscheidung verbundene Emotionalität positiv ist.

Durch die philosophische Auseinandersetzung mit der Hexagrammsymbolik und ihrer Beziehungsmuster sowie den Bewegungen im Taiji werden Ratio und Emotio miteinander verbunden. Die Keime, die Impulse, die so gesetzt werden, sollen den Patienten/Klienten unterstützen, sein WOLLEN und VERGNÜGEN zukunftsstragend zu machen, ein starkes Zukunfts-ICH zu entwickeln und dieses mit seinen Rollen in den verschiedenen sozialen Systemen (Beruf, Familie, Verein, etc.) positiv abzugleichen und zur größtmöglichen Überlappung zu bringen, d.h. zum Zukunfts-WIR auszubauen.

Taijiquan in seiner Ganzheit erfüllt somit in gewisser Weise die Kriterien eines biopsychosozialen Gesundheitssystems. Es entsteht Raum für neues Denken und Fühlen, zum Infragestellen des eigenen Selbstverständnisses, Raum für Entwicklung durch Erkennen, Ermutigung zu neuen systemisch-orientierten Sichtweisen sowie zum Perspektivwechsel, zu Veränderung und zum »Ins-Handelkommen«.

»Bewegung (geistige und körperliche) bedeutet, dass nichts stillsteht, dass nichts bleibt, wie es eben erst war, sondern sich alles wandelt, verändert, transformiert, bis hin zum ursprünglich gesetzten Ziel, das auf dem Zeitstrahl der Veränderung ebenfalls Veränderung erfährt. Dadurch wird Leben lebendig, Entwicklung und Wachstum möglich, im Bewussten wie im Unbewussten«

W.J.R. Schmidt

QUELLENVERZEICHNIS

- Butler, Judith (2020): Warum jetzt Hegel lesen? In: Die Zeit, Ausgabe 8/2020 vom 13.02.2020, S. 57-58.
- Chen, Peiju & Qiao, Fengjie (2016): Kommentare zu den grafischen Erläuterungen zum Taijiquan des Chen-Clans; übersetzt von Hermann Bohn. Friedrichshafen: Verlag Dietmar Stubenbaum.
- Chen, Xin (2007): The Illustrated Canon of Chen Family Taijiquan; translated by Alex Goldstein. Maroubra: INBI Matrix Pty Ltd.
- Egger, Josef W. (2005): Das biopsychosoziale Krankheitsmodell.
In: Psychologische Medizin, Jahrgang 16, Nummer 2, S. 3-12.
- Schmidt, Wilfried (2017): Taijiquan – Von der Kampfkunst zur integrativen Körper- und Bewegungstherapie.
In: CO.med, Ausgabe Dezember 2017, S. 4-8.
- Schmidt, Wilfried (2018) (2019): Die Wandlung des Selbst durch die Phänomenalität des Taijiquan. Eine gesundheitsphilosophische und vergleichende Analyse zum Taijiquan (Teil 1 und 2).
In: Journal für chinesische Kampfkunst und Kultur, Ausgabe 01|2018 bzw. 01|2019, S. 33-49 resp. S. 51-70.
- Schmidt, Wilfried (2019): Sensomotorische Körperarbeit im Taijiquan.
In: Taijiquan & Qigong Journal, Ausgabe 04/2019, S. 16-23.
- van Osten, Rene (2016-2020): Die Muster des Lebens in den Wandlungen des Yijing. Münchenstein, CH: Zhan Dao Yijing Edition.
- van Osten, Rene (2018): Yijing – Das Buch vom Leben. Aitrang: Windpferd-Verlag.
- Wilhelm, Richard (2001): I Ging - Das Buch de Wandlungen. München: Diederichs.