

Bewegung und Pulsation im Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining

Zur Erinnerung an Friedrich Engels¹ (23. 04. 1999)

I.

Beim Wort "*Pulsation*" denken wir an den "*Puls*" und damit an die Tätigkeit des Herzens. Hier handelt es sich um eine **mechanische Pulsation**. Eine andere Art der *Pulsation* habe ich am Beispiel des **Atmens**² beschrieben. Dort habe ich neben dem *pulsierenden* Aus- und Einatmen insbesondere die **Pulsation** von zwei gegenläufigen "*Bewegungen der Achtsamkeit*" aufgezeigt. Diese *Pulsation* hängt eng mit der psychisch relevanten **Komplementarität**³ von "*Öffnen*" und "*Zentrieren*" zusammen.

¹ Der Philosoph Friedrich Engels (1820-1895) ist insbesondere durch seine Zusammenarbeit mit Karl Marx (1818-1883) bekannt geworden. Seine Arbeiten über ökonomische und sozialphilosophische Fragen verdecken leider seine große Bedeutung für die Grundlegung einer modernen Bewegungswissenschaft.

² vgl. mein Projektpapier Nr. 6 Atmen und Achtsamkeit im 'Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining'. Hamburg 14. 12. 1998.

³ Das Wort "*komplementär*" ist hier im Sinne von "*sich gegenseitig ergänzend*" gemeint. Das Ganze setzt sich zum Beispiel dialektisch zu einem Dualismus, zu einer Zweiheit, auseinander. Die so auseinandergesetzten Pole brauchen sich gegenseitig, obwohl sie einseitig erscheinen.

Für sich alleine betrachtet ist das jeweils Auseinandergesetzte nicht absolut einseitig. Es besitzt in sich selbst eine neue Komplementarität und setzt sich ebenfalls wieder komplementär auseinander.

Die Komplementarität kehrt auf allen Stufen, bzw. Ebenen des Auseinandersetzens wieder.

Das chinesische Symbol für die gegenseitige "*Verwindung*" von Yin und Yang ("*verwinden*" im doppelten Sinn: sowohl im Sinne von "*gegenseitig verdrehen*", als auch im dem Sinne, wie man zum Beispiel "*ein Leid verwindet*") bringt das gut zum Ausdruck. Das Yin hat das Yang nicht "*überwunden*", sondern bloß "*verwunden*". Das Yin ist zwar souverän, aber es steckt in ihm das bloß "*verwundene*" Yang. Und umgekehrt.

Es gibt daher keine harte Grenze zwischen Yin und Yang. Deshalb kann weder das eine noch das andere "*definiert*", d.h. begrenzt werden, ohne den immer wieder bloß "*verwundenen*" und deshalb zur Bewegung antreibenden Widerspruch aufzuwerfen.

Vergleiche auch den Begriff "*Verwinden*" bei Martin Heidegger, wie ihn Gianni Vattimo herausarbeitet. Gianni Vattimo. Nihilismus und Postmoderne in der Philosophie. In Wolfgang Iser (Hrsg.). Wege aus der Moderne. Schlüsseltexte der Postmoderne-Diskussion. Weinheim 1988.

Auf allen Ebenen der sich immer höher organisierenden Materie treffen wir auf Erscheinungen der *Pulsation*.

Auch in unserem menschlichen *Dasein* öffnen wir uns immer wieder und überschreiten uns, d.h. wir **transzendieren** uns zur Welt, zum **Kontext** hin.

Wir *grenzen* uns aber auch wieder vom *Kontext* ab und *zentrieren* uns auf uns selbst. In diesem **Verweilen** in uns finden wir als Individualität unsere **Identität** und unser **Selbstbewußtsein**. Unsere Identität finden wir aber nur deshalb, weil wir uns immer wieder **zum Kontext hin überschreiten**.

So meinte Friedrich Engels:

*"daß die Identität mit sich von vornherein den Unterschied von allem andern zur Ergänzung nötig hat, ist selbstredend."*⁴

Erst dadurch, daß sich der Mensch in seiner **Pulsation** selbsttätig überschreitet und sich im **Kontext realisiert**, entsteht die Möglichkeit der **Selbstorganisation**. Bereits vor über hundert Jahren schrieb Friedrich Engels:

*"Naturwissenschaft wie Philosophie haben den Einfluß der Tätigkeit des Menschen auf sein Denken bisher ganz vernachlässigt. Sie kennen nur Natur einerseits, Gedanken andererseits. Aber grade die **Veränderung der Natur durch den Menschen**, nicht die Natur als solche allein, ist die wesentliche und nächste Grundlage des menschlichen Denkens, und im Verhältnis, wie der Mensch die Natur verändern lernte, in dem Verhältnis wuchs seine Intelligenz."*⁵

Die Natur wirkt immer als *Reiz* auf den Menschen ein, aber dieser wirkt in der **Pulsation** auf sie zurück. Es geht daher darum, dieses Geschehen als ein einheitliches **Ereignis** zu sehen und nicht zu vergessen,

*"daß der Mensch auch auf die Natur zurückwirkt, sie verändert, sich neue Existenzbedingungen schafft."*⁶

*"Der Mensch ist das einzige Tier, das sich aus dem bloß tierischen Zustand herausarbeiten kann - sein Normalzustand ein seinem Bewußtsein angemessener, **von ihm selbst zu schaffender**."*⁷

⁴ Friedrich Engels. Dialektik und Naturwissenschaft. In: Dialektik und Natur. Marx-Engels Archiv. (Hrsg. D. Rjazanov). II. Bd. Frankfurt 1927. S. 158.

⁵ Friedrich Engels. Dialektik und Naturwissenschaft. In: Dialektik und Natur. Marx-Engels Archiv. (Hrsg. D. Rjazanov). II. Bd. Frankfurt 1927. S. 165.

⁶ Friedrich Engels. Dialektik und Naturwissenschaft. In: Dialektik und Natur. Marx-Engels Archiv. (Hrsg. D. Rjazanov). II. Bd. Frankfurt 1927. S. 165.

⁷ Friedrich Engels. Dialektik und Naturwissenschaft. In: Dialektik und Natur. Marx-Engels Archiv. (Hrsg. D. Rjazanov). II. Bd. Frankfurt 1927. S. 175 f.

Hier ist aber nicht nur das **mechanische** Wechselwirken des Menschen mit der Natur gemeint, denn die

*"mechanische Bewegung erschöpft die Bewegung überhaupt nicht. Bewegung ist nicht bloß Ortsveränderung, sie ist auf den übermechanischen Gebieten auch Qualitätsveränderung"*⁸.

*"Die Bewegung der Materie aber, das ist nicht bloß die grobe mechanische Bewegung, die bloße Ortsveränderung, das ist Wärme und Licht, elektrische und magnetische Spannung, chemisches Zusammengeh'n und Auseinandergeh'n, Leben und schließlich Bewußtsein."*⁹

Bewegung ist Veränderung überhaupt, und:

die **Pulsation** ist die Erscheinungsform der Bewegung, wobei sie im weitesten Sinne als **"Richtungsänderung einer Bewegung"** erscheint.

Die ausdehnende, sich **weitende** und raumaufspannende Bewegung kehrt sich in der *Pulsation* immer wieder zu einer sich **verengenden** und raumverkleinernden, bzw. **begrenzenden** Bewegung um.

Die **Pulsation** ist die Erscheinungsweise der Bewegung, sie ist aber **nicht** das Wesen der Bewegung. **Pulsation** setzt Bewegung voraus, erklärt sie aber nicht.

Bei der *Pulsation* geht es um das Zusammenspiel der beiden fundamentalen Bewegungsformen, des **"Raum öffnend ausdehnenden Bewegens"** und des **"Raum zentrierend grenzsetzenden Bewegens"**¹⁰, die selbst wiederum bloß zwei Seiten einer **komplementären** Einheit darstellen.

Die **Pulsation** erscheint somit als das sich ständig **Ändern** einer Bewegung. Sie ist dabei, als **Ändern**, das **"Bewegen der Bewegung"**.

Das Ändern kann zum Beispiel die **Richtung** der Bewegung betreffen, was bei einem **Pendel** deutlich im Vordergrund steht. Sie kann aber auch (wie eine **Welle**) als ein in der Richtung fortlaufendes *Pulsieren* der **Größe der**

⁸ Friedrich Engels. Noten zum 'Anti-Dühring'. In: Dialektik und Natur. Marx-Engels Archiv. (Hrsg. D. Rjazanov). II. Bd. Frankfurt 1927. S. 232.

⁹ Friedrich Engels. Alte Einleitung zur 'Naturdialektik'. In: Dialektik und Natur. Marx-Engels Archiv. (Hrsg. D. Rjazanov). II. Bd. Frankfurt 1927. S. 253.

¹⁰ vgl. mein Projektpapier Nr. 2: Natur und Kunst im 'Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining'. Hamburg 30. 11. 1998.

Geschwindigkeit erscheinen. Dies sind alles Bilder, denen als Modell eine **mechanische** Bewegung zugrundeliegt. Die mechanische Bewegung ist aber, wie schon angemerkt, bloß **eine** Form der Bewegung.

Ein allgemeineres Bild gibt das chinesische Symbol von **Yin** und **Yang**, das ebenfalls das *Pulsieren* zu formalisieren sucht.

So gibt es viele Bilder für das Rätsel der *Pulsation*. Es geht in ihnen meist um ein **"Umschlagen ins Gegenteil"** und um das **"Auseinandersetzen"** einer komplementären Einheit in ein **"Feld"**, das sich zwischen zwei auseinandergesetzten **"Polen"** aufspannt, die selbst wieder (ebenfalls als Bewegung aufgefaßt) irgendwann in ihr Gegenteil **"umschlagen"**.

Es gibt aber auch Bilder, bei denen sich aus einer **Einheit** zwar zwei *Pole* auseinandersetzen, dabei aber keine ausbalancierte Spannung erzeugen. Mit diesen Fällen soll die Dominanz eines *Poles* verdeutlicht werden, der (wiederum als Bewegung) zum *Umschlagen* verurteilt ist, wodurch dann das Gegenteil das Ganze dominiert. Dieses Bild liegt zum Beispiel Modellen zugrunde, die veranschaulichen, wie im **dialektischen** Geschehen die **These** in die **Antithese** umkippt, die, zur **Synthese** erneut umkippend, ein höheres Niveau erklimmt, wobei die **Synthese** sich dann wiederum als **These** setzt und sich zur **Antithese**, ein *"Erkenntnisfeld"* aufspannend, **auseinandersetzt**.

So erzeugt in diesem *dialektischen* Geschehen das **Auseinandersetzen** immer wieder ein *"spannendes Feld"*, eine **Weite**, die sich in ihrem Sprung zur *Synthese* wiederum zu einer **engen** Einheit mit *"relativer Ruhe"* zusammenballt.

Es lassen sich *Pulsationen* in den verschiedenen Dimensionen der Natur aufdecken. Allen ist gemeinsam das **verbiegende** oder **umkehrende** *"Bewegen der Bewegung"*.

Der **revolutionär** erscheinende abrupte Richtungswechsel einer Bewegung kann aber auch permanent gedacht werden. Es kann auch ein Modell erstellt werden, in dem sich die Richtung einer **stetigen Phase** der Bewegung nicht

plötzlich umkehrt, sondern die Bewegungsrichtung **laufend** etwas geändert, also **bewegt** wird.

Wir gelangen in diesem Modell dann zu Kurven, zum Beispiel zum Kreis, zur Ellipse, zur Spirale oder zur Schraubenlinie, als einer **evolutionären** Pulsation im Unterschied zu einer **revolutionären**, wie sie uns durch das Bild des Pendels veranschaulicht wird.

Beim **Pendel** gibt es zwei "*Punkte der Richtungsumkehr*", in denen die Bewegung **scheinbar** zur Ruhe kommt.

Diese "*Ruhe der Umkehr*" erscheint aber nur deshalb als Ruhe, weil wir **unterstellt** haben, daß der Aufhängepunkt des Pendels in Ruhe ist.

Dies ist aber nirgends der Fall. Somit ist bei jedem Pendel nur "*relative Ruhe*" (zwischen zentralem Aufhängepunkt und Umkehrpunkten) erreichbar. **Objektiv** bewegt sich das pendelnde Objekt immer entlang einer einzigen "*rückläufigen Kurve ohne Ecken*".

An diesem Modell können wir erkennen, daß *Pulsation* "**relative Ruhe**" schafft und daß diese "*relative Ruhe*" eine Einheit von "*Bewegung*" und "*Bewegen der Bewegung*" darstellt.

Die in der *Pulsation* auf diese Weise zur **in sich verharrenden** "*relativen Ruhe*" gebrachte Bewegung kann als materieller und massiger "*Stoff*" erscheinen, der wiederum als "*relative Einheit*" (Körper) dann Objekt eines **weiteren** Bewegens werden kann.

Der Menschen öffnet sich in seiner *Pulsation* zu seinem **Kontext** hin und ist in dieser Phase ein **weites**, aber zur "*relativen Ruhe*" gebrachtes **begrenztes** und **spannendes Feld**. Kehrt er *pulsierend* zum "*relativ ruhenden*" Zentrum seiner *Pulsation* zurück, dann erreicht er das **engere**, ebenfalls zur "*relativen Ruhe*" gebrachte, **begrenzte** und **spannende Feld** seiner zentrierten Individualität.

In dieser **selbsttätigen** *Pulsation* **realisiert** der Mensch einerseits "**sich im Kontext**", andererseits "**den Kontext in sich**". Dies gibt der "*Einheit von Lebendigkeit und Erleben*" bzw. der "*Einheit von Bewegen und Wahrnehmen*" die Grundlage.

Bei der Realisation des "*Kontextes in sich*" baut der Mensch **in sich** ein "*internes Modell der Welt*", ein "*Feld symbolischer Formen*" d.h. einen "*semantischen Raum*" auf, in dem er in der *Pulsation* die **reale** Welt traumhaft **kreativ transzendieren**, d.h. überschreiten kann.

Friedrich Engels schrieb über die Bewegung:

"Die Grundform aller Bewegung ist hiernach Annäherung und Entfernung, Zusammenziehung und Ausdehnung - kurz, der alte polare Gegensatz von Attraktion und Repulsion.

Ausdrücklich zu merken: Attraktion und Repulsion werden hier nicht gefaßt als sogenannte 'Kräfte', sondern als einfache Formen der Bewegung. Wie denn schon Kant die Materie aufgefaßt hat als die Einheit von Attraktion und Repulsion¹¹. ...

In dem Wechselspiel von Attraktion und Repulsion besteht alle Bewegung. Sie ist nur möglich, wenn jede einzelne Attraktion kompensiert wird durch eine entsprechende Repulsion an anderer Stelle."¹²

Aus dieser Perspektive betrachtete Friedrich Engels die als **Gleichgewicht** erscheinende *"relative Ruhe"* als *"Vorherrschen der Attraktion über die Repulsion"*.¹³

*"Das Gleichgewicht untrennbar von der Bewegung. In der Bewegung der Weltkörper ist **Bewegung im Gleichgewicht** und **Gleichgewicht in der Bewegung**, relativ. ...*

Alle speziell relative Bewegung, d. h. hier alle Einzelbewegungen singulärer Körper auf einem sich bewegenden Weltkörper, ist Streben nach Herstellung der relativen Ruhe, des Gleichgewichts.

Die Möglichkeit der relativen Ruhe der Körper, die Möglichkeit temporärer Gleichgewichtszustände ist wesentliche Bedingung der Differenzierung der Materie und damit des Lebens.

Auf der Erde hat sich die Bewegung differenziert in Wechsel von Bewegung und Gleichgewicht: die einzelne Bewegung strebt dem Gleichgewicht zu, die Masse der Bewegung hebt das einzelne Gleichgewicht wieder auf. ...

Im lebenden Organismus endlich sehen wir die fortwährende Bewegung aller kleinsten Teilchen wie größerer Organe, die während der normalen Lebensperiode das fortwährende Gleichgewicht des Gesamtorganismus zum Resultat hat und doch

¹¹ Anmerkung von mir: treffender wäre für mich die Formulierung, daß *"Materie als Einheit von Attraktion und Repulsion in der Natur erscheint"*, denn die Materie selbst ist in meinem Ansatz form- und wirkungslos. Das pulsierende Wirken, bzw. Wechselwirken zeigt sich aus meiner Sicht nur in den erscheinenden Aspekten der *"Materie"*, in *Stoff, Energie* und *Information*.

¹² Friedrich Engels. Grundformen der Bewegung. In: Friedrich Engels. *Dialektik der Natur*. Berlin 1975. S. 60 f.

¹³ Mein Kollege Peter Weinberg würde hier vermutlich sagen, daß das *"Verweilen"* das *"Vagabundieren"* dominiere, was auf das Gleiche hinzielt.

*stets in Bewegung bleibt, die lebendige Einheit von Bewegung und Gleichgewicht. - Alles Gleichgewicht nur **relativ** und **temporär**.*"¹⁴

Für Friedrich Engels war die durch **Pulsation** hergestellte "relative Ruhe" Grundlage jeder Entwicklung. Sowohl der **objektiven** als auch der **subjektiven** in unserem Geiste.

*"Die Dialektik, die sog. objektive, herrscht in der ganzen Natur, und die sog. subjektive Dialektik, das dialektische Denken, ist nur Reflex der in der Natur sich überall geltend machenden Bewegung in Gegensätzen, die durch ihren fortwährenden Widerstreit und ihr schließliches Aufgehen ineinander, resp. in höhere Formen, eben das Leben der Natur bedingen. Attraktion und Repulsion."*¹⁵

II.

Friedrich Engels ordnete zum Beispiel der **Attraktion** die **Gravitation**, der **Repulsion** die Wärme, bzw. die **Energie** zu. Er verfolgte auch den Gedanken, wie über die Sonnenstrahlung in unser irdisches Bewegen permanent ursprüngliche *Repulsion* (*Energie*) eingebracht wird.

Unsere Muskelbewegung ist aus dieser Sicht letztlich nichts anderes als eine oftmalig umgewandelte ursprüngliche *Repulsion* der Sonne. Sie erscheint aber nicht als **repulsive Ausdehnung**, sondern als **attraktive Muskelverkürzung**. Erst unser Bewegungsapparat, der den Muskelattraktionen **Grenzen setzt**, ermöglicht es, über Hebelwirkungen auch **repulsive Streckbewegungen**¹⁶ herzustellen.

Mit diesen *repulsiven* Streckbewegungen suchen wir nun wiederum **Kontakt** mit "*grenzsetzenden Bewegungen*", zum Beispiel beim Springen den Widerstand der Erde, um sogenannte **Reaktionskräfte** zu mobilisieren, welche die Bewegungsrichtung des abstoßenden Streckens **umkehren** und den Körper der **attraktiven** Schwerkraft entgegen **repulsiv** fortbewegen.

Die auf die Erde hinwirkende Bewegung meiner Extremitäten ist, bezogen auf mein Körperzentrum, eine "*ausdehnende Bewegung*", bezogen auf die Erde

¹⁴ Friedrich Engels. Dialektik und Naturwissenschaft. In: Dialektik und Natur. Marx-Engels Archiv. (Hrsg. D. Rjazanov). II. Bd. Frankfurt 1927. S. 163 f.

¹⁵ Friedrich Engels. Dialektik und Naturwissenschaft. In: Dialektik und Natur. Marx-Engels Archiv. (Hrsg. D. Rjazanov). II. Bd. Frankfurt 1927. S. 191.

¹⁶ vgl. mein Projektpapier Nr. 2: Natur und Kunst im 'Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining'. Hamburg 30. 11. 1998.

jedoch eine dieser *"Grenzen setzende Bewegung"*. Umgekehrt ist wiederum der bewegte Widerstand der Erde für meine Streckbewegung ein gegengerichtetes *"grenzsetzendes Bewegen"*, welches in der **Begegnung** die Richtung meiner Streckbewegung *pulsierend umkehrt*.

Deshalb erscheint beim **Kontakt** eine **Reaktionskraft**, die **gleich groß** ist wie meine **Aktionskraft**, jedoch genau **entgegengesetzt wirkt**.

III.

Zur Veranschaulichung des Gedankens der **Pulsation** soll nun ein kurzer Hinweis auf eine chinesische Bewegungskunst gegeben werden. Wir wollen uns das Bild des Pendels in Erinnerung rufen. Ich habe aufgezeigt, daß beim **Pendeln** sich eigentlich **keine** plötzliche Umkehr ereignet, sondern das Pendel sich nur in *"relativer Ruhe"* befindet. Objektiv kehrt das Pendel vielmehr **in einer Schleife** um. Ganz ähnlich werden auch im Taijiquan **runde** Bewegungen angestrebt. Es geht um ein *"wendiges Pulsieren"* der Bewegung.

*"Was die Bewegung von Händen und Füßen betrifft,
so ist es nicht mehr als Kreisen,
unter keinen Umständen strecke man sich hierhin und dahin."*¹⁷

*"Während der Ausführung der Kunst des Taijiquan enthält jede der Gesten abwechselnd einmal Bewegung und einmal Ruhe. In den Bewegungen dieser Kunst, Vor und Zurück, Links und Rechts, Aufwärts und Abwärts, gibt es ohne Ausnahme Yin und Yang, Leere und Fülle, die einander folgen können."*¹⁸

*"In der Bewegung entsteht Yang, in der Ruhe entsteht Yin.
Einmal Bewegung, einmal Ruhe: Sie sind die Wurzel.
Erkennt man tatsächlich das Vergnügen,
das im Erhalten der Kreisförmigkeit liegt,
dann folgt man hin und her wandelnd der 'Vorstellung'
und erblickt das Wahre des Himmels."*¹⁹

¹⁷ Chen Xin, übersetzt von Rainer Landmann, zitiert in: Rainer Landmann. Taijiquan - Konzepte und Prinzipien einer Bewegungskunst - Analyse anhand der frühen Schriften. (Dissertation) Hamburg 1999.

¹⁸ Xu Longhou, übersetzt von Rainer Landmann, zitiert in: Rainer Landmann. Taijiquan - Konzepte und Prinzipien einer Bewegungskunst - Analyse anhand der frühen Schriften. (Dissertation) Hamburg 1999.

¹⁹ Chen Xin, übersetzt von Rainer Landmann, zitiert in: Rainer Landmann. Taijiquan - Konzepte und Prinzipien einer Bewegungskunst - Analyse anhand der frühen Schriften. (Dissertation) Hamburg 1999.

*"Das Taiji ist kreisförmig.
Unabhängig, ob Innen, Außen, Unten, Rechts, Links,
diese Kreisförmigkeit wird nicht verlassen.
Das Taiji ist gerichtet.
Unabhängig, ob Innen, Außen, Unten, Rechts, Links,
diese Ausrichtung wird nicht verlassen.
Die Kreisförmigkeit ist Herausgehen und Eindringen.
Die Ausrichtung ist Vorgehen und Zurückgehen.
Das Folgen der Ausrichtung und das Erreichen der Kreisförmigkeit
sind im Wechsel miteinander verbunden.
Die Ausrichtung bewirkt Öffnen und Ausbreiten.
Die Kreisförmigkeit bewirkt Kompaktheit.
Das Erreichen der Regel von Ausrichtung und Kreisförmigkeit.
Was vermag darüber hinauszugehen.
Auf diese Weise kann, was man im Herzen wünscht,
die Hand auch ausführen.
Man schaut zum Hohen empor und durchdringt das Feste."²⁰*

²⁰ Taiji Zhenggong Jie, übersetzt von Rainer Landmann, zitiert in: Rainer Landmann. Taijiquan - Konzepte und Prinzipien einer Bewegungskunst - Analyse anhand der frühen Schriften. (Dissertation) Hamburg 1999.