

Taiji IM Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining (25. 06. 1999)

I.

Das japanische Wort "Zen", mit dem eine bestimmte Richtung des *Buddhismus* bezeichnet wird, leitet sich vom chinesischen Wort "Chan" ab, das eine Umbildung des Sanskritwortes "dhyana", bzw. des Paliwortes "jhana" darstellt, was "Versenkung" bzw. "Vertiefung" (jhana) bedeutet. Diese Richtung des Buddhismus wurde der Legende nach von dem nach China eingewanderten buddhistischen Mönch Bodhidharma¹ (chin. *Ta Mo*, jap. *Daruma*) begründet und

¹ *"Bodhidharma. Der fünfte Tag des zehnten Monats ist der Geburtstag des Bodhidharma oder Ta Mo, wie die Chinesen ihn nennen, des ersten chinesischen Patriarchen der buddhistischen Kirche, der nach einer dreijährigen Reise aus Indien, ungefähr im Jahre 526 n. Chr., als der Kaiser Wu Ti der Liang-Dynastie den Thron innehatte, nach Kanton kam.*

Ta Mo war Sohn eines indischen Königs, wurde dann ein Mönch, stieg als Nachfolger des großen Kasyapa unter die achtundvierzig Patriarchen des Buddhismus auf und verließ dann sein Land als Missionar.

Zu Hause unbeliebt, als ein Sektierer, der die Feindschaft seiner Mitbuddhisten erregte, kam der fromme Lehrer in die Fremde und gründete dort die 'Chan' oder 'Kontemplative Schule', deren Lehre 'der Gedanke, durch den Gedanken wiedergeben' heißt, das will sagen - wiedergeben ohne Worte, weder durch gesprochene noch durch geschriebene.

Nach der Überlieferung dieser Lehre sollen die Gläubigen den sogenannten Schlüssel zum Gedanken Buddhas oder der Natur Buddhas unmittelbar durch ihre Meditation schauen.

Die Legende sagt: 'Als der Buddha auf dem Geier-Gipfel predigte, erschien plötzlich vor ihm der große Brahma, der dem Gesegneten eine goldfarbene Blüte schenkte und ihn hieß, mit ihr das Gesetz zu predigen. Der Gesegnete nahm die himmlische Blüte an, hielt sie in der Hand, sprach aber kein Wort. Da verwunderte sich die große Versammlung über das Schweigen des Gesegneten. Aber der Verehrungswürdige Kasyapa lächelte. Und der Gesegnete sagte zu dem Verehrungswürdigen Kasyapa: 'Ich habe den wundersamen Gedanken vom Nirwana, dem Auge des Echten Gesetzes, das ich dir jetzt geben will ...'

Einzig auf dem Wege des Denkens wurde die Lehre dem Kasyapa übertragen und einzig durch Denken überlieferte sie Kasyapa dem Ananda und hinfert wurde sie nur durch Gedanken von einem Patriarchen zum anderen weitergegeben, bis zur Zeit des Bodhidharma, der sie seinem Nachfolger, dem zweiten Chinesischen Patriarchen der Sekte, übermittelte.

Ta Mo wurde manchmal mit dem heiligen Thomas verwechselt, der nach Indien zog, um das Volk dort zu bekehren, aber Johnston stellt in seinem 'Buddhist China' diesen Irrtum nachdrücklich richtig, der lediglich auf einer Klangähnlichkeit des Namens Ta Mo und der chinesischen Umschreibung für Thomas zurückzuführen ist." Juliet Bredon / Igor Mitrophanow. Das Mondjahr - Chinesische Sitten, Bräuche und Feste - Darstellung und Kulturbericht. Wien 1937. S. 470 ff.

soll eine Verbindung der buddhistischen Lehre der "Leerheit" (*sunyata*), die besonders Nagarjuna² herausgearbeitet hat, mit dem Daoismus (im Sinne der Gedanken des Lao-tse) bilden, wie er im *Tao Te King*³ niedergelegt ist.

Die *Versenkung* (*Vertiefung, jhana*) soll gewissermaßen in **schauender Bewußtheit**⁴ mit der "Leere" (*sunyata*) bzw. mit dem *Tao* **bekannt** machen, was aber nicht bedeutet, daß dieses in einem **Bewußtsein** auch als Wissen, bzw. mit dem **Verstand** als "Gedanke gefaßt" (*vitakka*) und mit der **Vernunft** im "diskursiven Denken" (*vicara*), auch **erkannt**⁵ wird.

In einem vorangegangenen *Projektpapier*⁶ habe ich zu erläutern versucht, wie die *Meditation* eine mehrstufige Einheit von *Sammlung* (*samadhi*) und *Versenkung* (*Vertiefung, jhana*) bildet. Diese Unterscheidung ist aber nicht so zu verstehen,

² Dem Problem, über die "Leere" etwas zu sagen, hat sich Nagarjuna gestellt. Er lebte vermutlich im zweiten, bzw. dritten Jahrhundert nach Christus und gilt als der 14. Patriarch der indischen Linie des späteren Zen-Buddhismus. Im Zen werden nichtsprachliche Wege gesucht, die "Leere", über die schwer etwas zu sagen ist, wortlos durch "direktes Hindeuten" zu treffen, wozu sich unter anderen die Bewegungskünste besonders eignen. vgl. Horst Tiwald. *Psycho-Training im Kampf- und Budo-Sport - Zur theoretischen Grundlegung des Kampfsports aus der Sicht einer auf dem Zen-Buddhismus basierenden Bewegungs- und Trainingstheorie*. Ahrensburg bei Hamburg 1981.

Über die Philosophie des Nagarjuna vgl.:

Max Walleser (Übers.). *Madhyamika-Sastra*. Die Mittlere Lehre des Nagarjuna. Nach der tibetischen Version übertragen. Heidelberg 1911.

Max Walleser (Übers.). *Die Mittlere Lehre des Nagarjuna*. Nach der chinesischen Version übertragen. Heidelberg 1912.

Max Walleser (Übers.). *Prajnaparamita - Die Vollkommenheit der Erkenntnis*. Nach indischen, tibetischen und chinesischen Quellen. Göttingen/Leipzig 1914.

³ Lao-Tse. (Übers. Günther Debon). *Tao-Te-King - Das heilige Buch vom Weg und von der Tugend*. Stuttgart 1961.

⁴ "Bewußtheit" wird hier mit "Leere" (*Formlosigkeit*) zusammengedacht, die einem Spiegel gleich die "Möglichkeit des Wissens" darstellt: dies im Unterschied zum "Bewußtsein" als "Wirklichkeit des Wissens" und der "Willkür" als das "selbstbestimmte Umsetzen des Wissens".

Vgl. mein Projektpapier Nr. 3: *Bewußtsein, Willkür und Bewußtheit im 'Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining'*. 03. 12. 1998. sowie Horst Tiwald. *Bewegen zum Selbst - Diesseits und jenseits des Gestaltkreises*. Hamburg 1997.

⁵ zur Unterscheidung von "kennen" und "erkennen" vgl. Horst Tiwald. *Im Sport zur kreativen Lebendigkeit. Bewegung und Wissenschaft*. Philosophische Grundlegung der Sportwissenschaft. Hamburg 2000: b&d Verlag.

⁶ vgl. mein Projektpapier Nr. 16: "Konzentration" im "Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining" - Zur Erinnerung an Elsa Gindler. 06. 06. 1999.

daß ab einer bestimmten Stufe der *Meditation* die *Sammlung* (*samadhi*) aufhört und durch die *Versenkung* (*jhana*) ersetzt wird. Ganz im Gegenteil: die *Sammlung* (*samadhi*) schreitet in der *Vertiefung* (*jhana*) weiter voran, obwohl sich in der Phase der *Vertiefung* (*jhana*) der **Akzent verlagert** hat.

Es gibt zwar eine **deutliche** *Sammlung* (*samadhi*) ohne besonders **klare** *Vertiefung* (*jhana*), d. h. ohne Ablösung der *Bewußtheit* vom *Bewußtsein*, aber es gibt keine *Versenkung* (*Vertiefung*, *jhana*) ohne intensive *Sammlung* (*samadhi*).

Das buddhistische Vokabular beschreibt in keiner Weise miteinander im *logischen* Verhältnis stehende und eindeutig *definierte*, d.h. hart voneinander abgegrenzte Begriffe. Deshalb ist die wortgetreue Übertragung buddhistischer Texte in westliche Sprachen, die von derartigen Begriffen leben, sehr schwierig.

So sagte der buddhistische Mönch Nagasena im Gespräch mit König Menandros⁷:

*"Ebenso auch, o König, ist es unmöglich, diese zur Einheit verbundenen Erscheinungen wirklich voneinander zu trennen und ihre Verschiedenheit zu zeigen und zu sagen: 'Dies ist der Sinneneindruck, dies das Gefühl, dies die Wahrnehmung, dies der Wille, dies das Bewußtsein, dies die Gedankenfassung, dies das diskursive Denken'."*⁸

II.

Diesen Gedanken der *"Einheit des Unterschiedenen"* gilt es immer im *Bewußtsein* gegenwärtig zu haben, damit ein Gegengewicht zum Jonglieren mit den unterschiedenen Begriffen besteht. Die indischen Wörter für unsere Übersetzungswörter *"Aufmerksamkeit"* (*manasikara*), *"Sammlung"* (*samadhi*) und *"Achtsamkeit"* (*sati*), sind bloß Benennungen verschiedener *Akzente*, keineswegs solche von *isolierten* Gegebenheiten, die, wie beim Kochen, einem Rezept gemäß miteinander verrührt werden.

⁷ um die Mitte des 2. Jh. V. Chr. beherrschte Milinda, ein indischer König griechischer Abstammung, ein indo-griechisches Königreich im Nordwesten Indiens. Der griechische Name von Milinda ist Menandros.

⁸ Nyanaponika (Hrsg.). Nyanatiloka (Übers. aus dem Pali). Milindapanha - Ein historisches Gipfeltreffen im religiösen Weltgespräch. Bern/München/Wien 1998. S. 90.

Manasikara (*Aufmerksamkeit*⁹) bezeichnet den ganz **fundamentalen** Aspekt des **Gerichtetseins** auf etwas, das ganz elementare "*Zugespitztsein auf Eines*" (*ekaggata*). Diese *Intentionalität* ist bereits in der *Sensibilität* als *Gerichtetsein auf den Reiz* gegeben und zeigt sich später als *Orientierungsreflex*,¹⁰ im *suchenden Appetenzverhalten* und in der **inneren Fragehaltung**.

Samadhi (*Sammlung*) meint wiederum das **Anbinden** des ganzen geistigen Prozesses an den in der *Aufmerksamkeit* (*manasikara*) intendierten Akzent, was das *Schwanken* verhindert und die *Eingipfeligkeit* (*ekaggata*) des *Bewußtseins* erhält, während *sati* (*Achtsamkeit*) die Kraft des überschauenden **In-Eins-bindens** des aktuell Unterschiedenen und des **Einbindens** des bereits in der Vergangenheit Erfahrenen in das aktuelle *geistige Bild* (*nimitta*) darstellt. Sie ist

⁹ S. L. Rubinstein schrieb über die Aufmerksamkeit:

"Insofern als die Aufmerksamkeit die Wechselwirkung von Subjekt und Objekt widerspiegelt, besitzt sie auch eine gewisse Zweiseitigkeit. Einerseits richtet sie sich auf das Objekt, andererseits lenkt das Objekt die Aufmerksamkeit auf sich. Die Ursache dafür, daß es sich diesem und nicht einem anderen Objekt zuwendet, liegt nicht nur im Subjekt, sondern auch im Objekt, und zwar vorallem in diesem, in seinen Eigenschaften und Qualitäten. Aber sie liegen nicht im Objekt als solchem, wie sie noch weniger im Subjekt als solchem liegen, sie liegen vielmehr in dem Objekt, das in seiner Beziehung zum Subjekt genommen wird, und im Subjekt in seiner Beziehung zum Objekt.

Die Aufmerksamkeit wird phänomenologisch meist als auswählendes Gerichtetsein des Bewußtseins auf einen bestimmten Gegenstand charakterisiert, der dabei mit besonderer Klarheit und Deutlichkeit bewußt wird. Die auswählende Gerichtetheit ist das wesentlichste Merkmal der Aufmerksamkeit. In den höheren Formen der Aufmerksamkeit tritt dabei die Aktivität und Spontaneität des Subjekts zutage. Allein bei dieser Charakteristik, die zwar phänomenologisch richtig ist, bleibt sowohl die Verbindung der beiden nebeneinandergeordneten Merkmale der Aufmerksamkeit ungeklärt als auch ihre Natur und ihre Ursachen überhaupt. Diese müssen aufgedeckt werden.

S. L. Rubinstein. Grundlagen der Allgemeinen Psychologie. Berlin 1962. S. 553 f.

¹⁰ *"Auf jeden neuen Reiz reagiert das Tier gewöhnlich mit einem Orientierungsreflex; es wendet seine Nüstern, Ohren oder Augen zur Reizquelle. Gleichzeitig verändert sich auch der Zustand des Muskelsystems und der inneren Organe. Die Pupillen erweitern, die Blutgefäße verengen sich, alle Muskeln des Körpers werden gespannt und ziehen sich manchmal sehr schnell in Form einer Zuckung zusammen. Der Orientierungsreflex ist eine Reaktion auf etwas Neues in der Umwelt. Seine Bedeutung für das Leben des Organismus liegt klar auf der Hand, denn er erlaubt dem Organismus, die Reize erst einmal zu untersuchen, deren Bedeutung noch unklar ist."* A. R. Luria/ G. I. Poljakow. Die höhere

"Die Eigenschaft, nichts aus dem Gedächtnis entfahren zu lassen, o König, und die Eigenschaft des Festhaltens."¹¹

Mit *Achtsamkeit (sati)* ist das beständige *Klarsein* und *bei der Sache des Geistes sein* gemeint. Sie ist aber auch die Kraft des *Erinnerns*, eben des *Einbindens*, des *Assoziierens* in das aktuelle *Bewußtsein*. *Achtsamkeit* schafft *Geistesgegenwart*, sie ist dem *Dasein*¹² verbunden.

Anagarika Govinda merkte hierzu an:

*"Sati bedeutet ursprünglich 'Erinnerung' (Sanskrit: smṛti), hat jedoch im Pali nicht mehr die Bedeutung eines In-der-Vergangenheit-Weilens oder In-die-Vergangenheit-Gehens, sondern eines In-die-Gegenwart-Hebens des Vergangenen. Es ist die Aufhebung des Vergangenheitscharakters aller Betrachtungsobjekte durch **Vergegenwärtigung**. Auch bei der Beobachtung scheinbar gegenwärtiger äußerer Gegebenheiten oder körperlicher und geistiger Funktionen handelt es sich um die Produkte der Vergangenheit, um Auswirkungen früheren Wirkens, das nun objekthaft unseren Sinnen (einschließlich des Geistes) entgegentritt und so der 'gegen'Stand unserer Betrachtung wird."¹³*

Im *Projektpapier Nr. 16*¹⁴ habe ich vom *Geistigen Bild (nimitta)* gesprochen, das in der *Sammlung (samadhi)* aufsteigt. Ich habe dort auf **räumliche** Bilder Bezug genommen, zum Beispiel auf das **visuelle** Bild einer Scheibe. Das Gleiche gilt für

Nerventätigkeit. In: *Psychologie*. Berlin 1962. (Bibliothek des Lehrers Abteilung I Grundlagen der sozialistischen Pädagogik). S. 43 f.

¹¹ Nyanaponika (Hrsg.). *Nyanatiloka* (Übers. aus dem Pali). *Milindapanha* - Ein historisches Gipfeltreffen im religiösen Weltgespräch. Bern/München/Wien 1998. S. 62.

¹² zur Unterscheidung der drei Dimensionen des *Erlebens (Dasein, Sosein, Wertsein)* vgl. Horst Tiwald. *Bewegen zum Selbst - Diesseits und jenseits des Gestaltkreises*. Hamburg 1997.

Anagarika Govinda gibt ein anschauliches Bild der drei Tendenzen, deren Akzent sich im spiraligen Weg des *Achtfachen Pfades* der Lehre Buddhas verlagert. Der Schwerpunkt liegt beim Einstieg auf der *Panna-Tendenz (Sosein, Erkenntnisprinzip, Logos)*, verlagert sich dann auf die *Sila-Tendenz (Wertsein, Sittlichkeitsprinzip, Ethos)*, um sich letztlich in der *Samadhi-Tendenz (Dasein, Einheitsprinzip, Integrierung)* zu vertiefen. vgl. Anagarika Govinda. *Die frühbuddhistische Philosophie und ihre systematische Darstellung nach der Tradition des Abhidhamma*. Wiesbaden o.J. (1961?). S. 90.

¹³ Anagarika Govinda. *Die frühbuddhistische Philosophie und ihre systematische Darstellung nach der Tradition des Abhidhamma*. Wiesbaden o.J. (1961?).

¹⁴ *Projektpapier Nr. 16: "Konzentration" im "Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining"* - Zur Erinnerung an Elsa Gindler. 06. 06. 1999.

alle Sinne. Zum Beispiel auch für das Ohr, wo das *Geistige Bild (nimitta)* des **zeitlich** klingenden Tones eines Gongs, der fließend spannende *Rhythmus*¹⁵ eines *Mantras*¹⁶ oder das zeitliche Ganze einer Melodie als *Ganzheit* aufsteigt. Nimmt man seinen eigenen Körper als *Konzentrationsobjekt*, dann hat man mit seinem *Bewegen raumzeitliche* Bilder im *Bewußtsein*, die als Ganzes *in mehrere Richtungen zu erweitern sind*,

- nach außen hin zum **räumlich** umfassenden *Kontext*; beim Taijiquan zum Beispiel zur imaginären *Frage* der Situation hin (zum bloß vorgestellten Gegner hin), die mit der eigenen Bewegung sinnvoll *beantwortet* werden soll;
- sodann jenes und das Eigene auch in **zeitlicher** Richtung auf das Kommende hin;
- weiter auch in Richtung auf die gleichzeitigen Bewegungen des Geistes, die (assoziativ und diskursiv denkend) Erfahrungen und Erwartungen in das gegenwärtige Bewußtsein einspielen;
- aber auch in Richtung zum inneren *Bewegen*, welches das innen Gegenwärtige, zum Beispiel das Unbewußte **aufhellt**, aber auch aktuell wertende **Gefühle** (*Wertsein des Erlebens*) und qualitative **Empfindungen** (*Sosein des Erlebens*) zu *Bewußtsein* bringen.

Hier wird deutlich, daß die Kraft, in diese Richtungen *achtsam* hineinzugehen (ohne die *Eingipfeligkeit [ekaggata]* des *Bewußtseins* zu verlieren), bei Menschen unterschiedlich ausgeprägt ist, aber **durch Üben verbessert** werden kann. Manche Menschen können kaum drei Töne als melodische Einheit im *Geistigen Bild (nimitta)* aufbauen, wenige andere wiederum haben, bereits bevor sie komponieren, das *Geistige Bild (nimitta)* einer ganzen Symphonie im *Bewußtsein*, das ihnen dann beim Komponieren gleichsam aus der Feder fließt.

Es geht bei der **Bewegungsmeditation** des Taijiquan darum, diese Kraft der *Sammlung (samadhi)* zu verbessern, d.h. die differenzierte Form des eigenen *Bewegens* in einem *eingipfeligen Bewußtsein (ekaggata)* als *Geistiges Bild (nimitta)* geistesgegenwärtig (**simultan mit dem Bewegen**) aufzubauen und in die oben angedeuteten Richtungen hin zu erweitern.

¹⁵ vgl. mein Projektpapier Nr. 5: Rhythmus und Kreativität im Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining. 12. 12. 1998.

¹⁶ ein *Mantra* ist eine Sanskritsilbe, oft auch Worte oder ein ganzer Satz, der als *Konzentrationsobjekt* laut oder nur innerlich rezitiert wird.

Diese *Eingipfeligkeit* (*ekaggata*) der *Sammlung* (*samadhi*) weist auf das Wort "*Taiji*" hin. "*Taiji*" bedeutet "*Dachfirst*"¹⁷. Dieser ist das Höchste und verbindet alle zu ihm hinlaufenden Dachsparren zur Einheit. In diesem Sinne würde "*Taiji*" dann *Sammlung* (*samadhi*) des *Bewußtseins* bedeuten.

Wobei den Hintergrund, aus dem dieses *gesammelte Bewußtsein* geboren wird, die *Bewußtheit* als *Leere* (*sunyata*) bildet. Diese könnte als *Wuji* betrachtet werden. Mit *Wuji* wird ein noch undifferenzierter Urzustand bezeichnet. Aus diesem wird das *gesammelte Bewußtsein* (*samadhi*), welches von komplementären¹⁸ Unterschieden geprägt wird, geboren. Werden diese

¹⁷ Es geht hier nicht um die Frage, was das Wort "*Taiji*" innerhalb des Daoismus bedeutet, sondern um die Frage, was dieses Wort mit der heute mit "*Taijiquan*" bezeichneten Bewegungskunst zu tun hat, welche Bedeutung dieses Wort hier haben könnte und warum und wann es mit den Kampfkünsten in Verbindung gebracht wurde. Das *Taijiquan* ist keineswegs so alt, wie es zu sein scheint.

Dany Vercaemmen kommt in seiner Dissertation zu folgendem Ergebnis:

"Taijiquan ist nicht so alt, wie die Legende und Mythen uns glauben machen wollen. Wir müssen im Hinblick auf die Historie, die wir in einer Anzahl einflußreicher chinesischer Bücher finden, diese in Frage stellen. Auf der Basis unseres Quellenmaterials können wir feststellen, daß ein Vorläufer der heutigen Form des Taijiquan (unter einem anderen Namen) im 17. Jh. entstand, daß am Ende des 18. Jhs. sich wahrscheinlich aufgrund der Vermischung philosophischer und technischer Fragen neue Impulse ergaben und daß, was wir nun Taijiquan nennen, sich im vorigen Jahrhundert entwickelte, ausgehend von der Kampfkunst Chens hin zu den verschiedenen Stilen des Taijiquan, wovon der Yang-Stil der bekannteste und verbreitetste ist."

Dany Vercaemmen. *Neijia Wushu De Inwendige Scholl Der Chinese Vechtkunst, De Teksten Met Historische En Filosofische Achtergronden En De Relatie Met Qigong*. (Dissertation. Universität Gent. 1989/1990) zitiert in: Jörg- Alexander Parchwitz. *Texte zum Taijiquan - Untersuchung der Kampfkunst und ihrer philosophischen Bezüge anhand der 'klassischen' Texte des Taijiquan*. (Magisterarbeit. Sinologie. Freie Universität Berlin. 1997) vgl. auch Rainer Landmann. *Taijiquan - Konzepte und Prinzipien einer Bewegungskunst - Analyse anhand der frühen Schriften*. (Dissertation. Sinologie. Universität Hamburg. 1999)

¹⁸ Das Wort "*komplementär*" ist hier im Sinne von "*sich gegenseitig ergänzend*" gemeint. Das *Ganze* setzt sich zu Polen auseinander, die sich gegenseitig brauchen, obwohl sie einseitig erscheinen. Für sich alleine betrachtet besitzt jeder Pol in sich selbst eine neue *Komplementarität* und setzt sich ebenfalls wieder *komplementär* auseinander und *spannt* wiederum zwischen den Polen ein *Feld* auf. Die *Komplementarität* kehrt auf allen Stufen, bzw. Ebenen des Auseinandersetzens wieder.

Das chinesische Symbol für das gegenseitige "*Verwinden*" 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

Komplementaritäten (sich entwindend und verwindend) in Bewegung gesetzt, dann entsteht Unterscheiden und Trennung, beruhigt man diesen Prozeß, dann gleitet die Sammlung (samadhi) in die Vertiefung (jhana) über.

*"Das Taiji ist, was Wuji hat geboren.
Es ist von Yin und Yang die Mutter.
Bewegt man diese, dann ist Trennung.
Beruhigt man sie, dann ist Vereinigung.
Es gibt weder Übermaß noch Mangel.
Folgt man der Beugung, dann erreicht man Streckung."¹⁹*

Es könnte sein, daß der Name "Taiji", mit dem, was heute mit "Taiji" bezeichnet wird, durch buddhistische Einflüsse in Zusammenhang gebracht wurde. Die daoistische Bedeutung des Wortes "Taiji" (*Dachfirst*) findet sich nämlich auch in buddhistischen Texten, zum Beispiel im Milindapanha, das **bereits im dritten Jahrhundert n. Chr.** ins Chinesische übersetzt worden sein soll²⁰. Dort heißt es im Gespräch des Königs Milinda mit dem buddhistischen Mönch Nagasena:

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. Da die *Pole* nicht hart *begrenzt* sind, "transzendieren" sie aufeinander zu und spannen zwischen sich ein "Feld" auf.

Vergleiche auch den Begriff "Verwinden" bei Martin Heidegger, wie ihn Gianni Vattimo herausarbeitet.

Gianni Vattimo. Nihilismus und Postmoderne in der Philosophie. In Wolfgang Welsch (Hrsg.). Wege aus der Moderne. Schlüsseltexte der Postmoderne-Diskussion. Weinheim 1988.

¹⁹ Wang Zongyue[?] Taijiquan Lun. übersetzt von Rainer Landmann, zitiert in: Rainer Landmann. Taijiquan - Konzepte und Prinzipien einer Bewegungskunst - Analyse anhand der frühen Schriften. (Dissertation). Hamburg 1999.

²⁰ H. Bechert referiert in seiner Einleitung zur Übersetzung des Milindapanha von Nyanatiloka, die Vermutung von F. O. Schrader, "daß die überlieferten Dialoge des alten Teiles des Milindapanha tatsächlich im wesentlichen eine Art Protokoll der Gespräche des Königs mit dem Mönch Nagasena darstellen, so daß sie bis ins zweite Jahrhundert v. Chr. zu datieren sind", und daß ein recht frühes Entstehungsdatum der Urfassung als wahrscheinlich gelte. "Die älteste chinesische Übersetzung soll übrigens bereits im dritten Jahrhundert n. Chr. verfaßt worden sein." Nyanaponika (Hrsg.). Nyanatiloka (Übers. aus dem Pali).

"Der König sprach: 'Welche charakteristische Eigenschaft, o Herr, besitzt die Sammlung?'

'Die Eigenschaft, daß sie als Führer dient, o König, denn die guten Eigenschaften haben alle die Sammlung zum Führer, haben eine Neigung und einen Hang zu ihr, haben sie alle zum Treffpunkte.'

'Mache mir dies durch ein Gleichnis verständlich!'

*'Wie, o König, die Dachsparren eines Giebelhauses sämtlich zum Giebel hinführen, zum Giebel geneigt sind, im Giebel sich treffen und der Giebel da als Höchstes gilt: ebenso, o König, haben die guten Eigenschaften alle die Sammlung zum Führer, haben eine Neigung und einen Hang zu ihr, haben sie zum Treffpunkte.'*²¹

III.

Aus dieser Sicht übt eine **Bewegungsmeditation**, zum Beispiel ein in diesem Sinne ausgeführtes *Taijiquan*, die Fähigkeit der *Sammlung* und entwickelt die *Achtsamkeit*. Es entfaltet sich dabei die **ganz allgemeine** Fähigkeit, immer umfassendere Bewußtseinsinhalte in einer Zusammenschau im "*eingipfeligen Bewußtsein*" **fließend halten zu können**, was Grundlage jeder die Enge des aktuellen *Bewußtseins* überschreitenden (*transzendierenden*) *Kreativität* ist.

Um in die *Bewegungsmeditation* einzusteigen, bieten sich ganz einfache Bewegungen, wie das Atmen oder die **Grundtätigkeiten**, wie Ziehen, Schieben, Tragen, Gehen usw. an. Diese sind oft als sog. *Erbkoordinationen* von der Natur aus mitgegeben.

Die Bedeutung dieser einfachen (auch dem Tier eigenen) natürlichen Bewegungen, die letztlich das **Baumaterial aller komplexen Kulturbewegungen** bilden, darf aber, trotz ihrer fundamentalen Bedeutung, nicht überschätzt werden.

Die *Erbkoordinationen* bieten bloß einen guten Einstieg in die Entwicklung des *achtsamen* Bewegens. Bei ihnen stehen zu bleiben oder das *Achtsamkeitstraining* auf sie zu reduzieren, wäre verkehrt.

Bei der *achtsamen* Analyse der **Kulturbewegungen** geht es daher nicht nur darum, dieses gemeinsame Baumaterial heraus zu destillieren, sondern insbesondere und letztlich darum, das jeweils **Besondere** der jeweiligen

Milindapanha - Ein historisches Gipfeltreffen im religiösen Weltgespräch. Bern/München/Wien 1998. S. 21.

Kulturbewegung, zum Beispiel des Tennisspiels, als *Geistiges Bild (nimitta)* zu erfassen.²²

Letztlich entscheidend ist also genau der gegenläufige Prozeß zum *Abstrahieren* des **Sportartenübergreifenden**, nämlich das Erfassen

²¹ Nyanaponika (Hrsg.). Nyanatiloka (Übers. aus dem Pali). Milindapanha - Ein historisches Gipfeltreffen im religiösen Weltgespräch. Bern/München/Wien 1998. S. 63.

²² vgl. in meinem Beitrag: "Theorie der Leistungsfelder - 'Achtsamkeit' und 'Bewegenlernen' " die 'vier Arten des Bewegens', die eine Einheit bilden:

- *das problemlösende Bewegenslernen, das von der Fragestellung der Umwelt ausgeht und mit der bereits vorhandenen Kompetenz des Bewegens zu antworten versucht;*
- *das nachahmende Bewegenslernen, das von der Antwort eines Vorbildes ausgeht und im ganzheitlichen Vollzug die beobachtete Antwort zu verinnerlichen sucht;*
- *das Ziel-einverleibende Bewegenslernen, das sich in die Fragestellung der Umwelt vertiefen und aus der Klarheit der Frage die Antwort herausziehen will;*
- *das den Weg achtsam durchdringende Bewegenslernen, das aus der Antwort ihren Sinn und somit das Ziel, also die Frage, herausziehen will und die Zeit zu dehnen versucht.*

Beim Nachahmende Bewegenslernen ist der Ausgangspunkt nicht die eigene, sondern eine fremde Wirklichkeit.

Man könnte die fremde Wirklichkeit als Soll-Wert nehmen und dann mit der eigenen Nachahmung als Ist-Stand vergleichen. Dies wäre das normale Verfahren. Im Weg der "Arbeit der Achtsamkeit" bietet sich aber ein anderes an, das im Nachahmen bleibt.

In diesem Weg geht es im Nachahmen dann nicht darum, das "Wesentliche", etwa die Grundstruktur der vorgezeigten Technik zu erfassen, sondern den typischen persönlichen Stil, die persönliche Eigenart des Vorbildes.

Hier führt also der Weg vom konkreten Vorbild nicht weg zu einer abstrakten Technik.

Es soll nicht das Gemeinsame von mehreren Vorbildern erarbeitet werden, sondern gerade umgekehrt. Der Nachahmende soll vielmehr immer tiefer in das konkrete und individuelle Vorbild eindringen.

Auf diesem Weg des Nachahmungs-Lernens wäre es dann die Aufgabe, zum Beispiel zwei verschiedene Vorbilder in ihren ganz individuellen Stilen nachzuahmen und die Achtsamkeit nicht auf das Gemeinsame der zwei verschiedenen Vorbilder zu richten, sondern auf ihre Unterschiede, auf die Variablen des Persönlichen. (zitiert aus: Horst Tiwald. Die Kunst des Machens oder der Mut zum Unvollkommenen - Die Theorie der Leistungsfelder und der Gestaltkreis im Bewegenslernen. Hamburg 1996. S. 90 ff.)

Die Fortsetzung des dort dargelegten Gedankens findet sich in meinem Beitrag: Die '*MuDo-Methode*' im Skisport. In: Horst Tiwald. *Bewegen zum Selbst - Diesseits und jenseits des Gestaltkreises*. Hamburg 1997. S. 175 ff.

des **Sportartspezifischen**. Es geht dabei um das achtsame Erfassen des sportartspezifisch *Besonderen* der **individuellen** Ausführung, also des **lebendig Besonderen** des Menschen

Es ist ohne Zweifel der Fall, daß das derzeitige Aufwachsen unserer Jugend gerade für das Entfalten der *Grundtätigkeiten* zu wenig Anlässe bietet und dadurch den wachsenden *Organismus* **unterfordert**. Dies führt offensichtlich zu erheblichen motorischen und strukturellen Defiziten. Deshalb gibt es einen Nachholbedarf hinsichtlich der Entfaltung der *Grundtätigkeiten*.²³

Diese *lebendigen Grundtätigkeiten* erfassen zwar das Baumaterial der komplexen *Kulturbewegungen*, aber in keiner Weise die **neue Qualität** der jeweiligen kulturellen *Bewegungen* und des speziellen kulturellen **Bewegens**.

Letztlich geht es daher nicht darum, daß der Mensch zum Beispiel bloß achtsam **gehen** kann, sondern daß er in seiner Kultur **achtsam lebt**.

Aus diesem Grunde sind die *Grundtätigkeiten*, sowohl in ihrer äußeren *motorischen Form*, als auch in ihrer *inneren lebendigen Befindlichkeit*, bloß ein besonders geeigneter Einstieg, **nie aber das Ziel der Leibeserziehung**.

Im geistigen Bewegen verhält es sich ähnlich. Auch hier wird die heranwachsende Jugend unterfordert, was auch bei der *Fähigkeit der Sammlung* zu Defiziten führt.

Wer heute daran scheitert, mehrere Zahlen im Kopf addieren zu können, weil er dies nie geübt hat, **der scheitert nicht nur im Kopfrechnen**. Er schleppt meist auch deswegen ein anderes Defizit durchs Leben. Er hat nämlich auch diese Möglichkeit, die *Fähigkeit der Sammlung* zu entfalten, nicht genutzt.

Aber auch hier wäre es verkehrt, nur wegen dieser sich im Kopfrechnen immer mehr zeigenden *geistigen Bewegungsdefizite*, den Nachholbedarf an Kopfrechnen zum Ziel der Ausbildung in Mathematik zu erklären.

Hier geht es ebenfalls **nicht nur** um das Kopfrechnen, wie es beim körperlichen Bewegen **nicht nur** um das Entfalten der Erbkoordinationen geht.

In beiden Fällen ist das Entfalten der *Fähigkeit der Sammlung*, der *Achtsamkeit* usw. wichtiger als das Bearbeiten des *Konzentrationsobjektes*.

²³ vgl. Margarete Streicher. Natürliches Turnen. 1. und 2. Teil. Band 107 und 108 der Reihe: Pädagogik der Gegenwart. (Hrsg. Hermann Schnell). Wien/München 1971.

Es geht eben darum, sich einen größeren "Arbeitsspeicher" und einen *schnelleren Zugriff zur Datenbank* zu erarbeiten, damit man grundsätzlich mehr vor das *geistige Gesicht* bekommt und **vernünftige Brücken schlagen** kann. Diese erscheinen dann als *Kreativität* eines **beweglichen Geistes**.

Die Fähigkeit der *Sammlung* ist für alle Bereiche des Lebens nicht nur brauchbar sondern unentbehrlich.

IV.

Wir wollen dieses *Sammeln* nun praktisch ausprobieren. Ich gebe als *Meditationsobjekt* einige gedankliche Bausteine, die in einer *Sammlung* **überschauend** zusammengebracht und **in Eins gebunden** werden sollen.

- Die *Wahrnehmung* beginnt mit der **bewegten** Begegnung. Die *Be-Rührung* bzw. die *An-Rührung* läßt **gerichtet** aufmerken.
- *Wahrnehmen* und *Bewegen* bilden eine untrennbare Einheit.
- Heraklit soll gesagt haben:
*"Wie die Spinne, die in der Mitte ihres Netzes sitzt, merkt, sobald eine Fliege irgendeinen Faden ihres Netzes zerstört, und darum schnell dahin eilt, als ob sie um die Zerreißung des Fadens sich härmte, so wandert des Menschen Seele bei der Verletzung irgendeines Körperteils rasch dahin, als ob sie über die Verletzung des Körpers, mit dem sie fest und nach einem bestimmten Verhältnis verbunden ist, ungehalten sei."*²⁴
- *"Am merkwürdigsten ist jedenfalls die Theorie von Francis Glisson²⁵, Schüler von Harvey. Er führte die Lehre der Bewegung von noch allgemeineren Gesichtspunkten aus, indem er sagte (in der Schrift 'De naturae substantia energetica'):*
Jeder lebende Körper besitzt die Fähigkeit, von relativ und absolut äußeren Einflüssen zu einer Tätigkeit, Bewegung angeregt zu werden; diese Bewegung bezeichnet er mit dem Namen 'Irritabilität', Reizbarkeit, die dem tierischen Körper vorzugsweise zukommt, aber sich nicht in den gewöhnlichen sogenannten Bewegungen ausspricht, sondern sich in jeder physiologischen Tätigkeit auch der einzelnen Organe manifestiert, also bei Ernährung, Resorption, Sekretion etc. Alle diese Funktionen sind das Resultat eines Einflusses äußerer Reize auf die mit Irritabilität ausgestatteten Organe. Eigentliche Trägerin dieser Eigenschaft ist die 'Fibra', d.h. ein feines,

²⁴ Herakleitos. zitiert nach August Bier. Die Seele. München-Berlin 1942. (1939).

²⁵ William Harvey (1578-1657) entdeckte 1628 den großen Blutkreislauf. Francis Glisson (1597-1677) ist uns bekannt durch die *"Glissonsche Schlinge"*. Diese ist eine Zugvorrichtung zur Streckung der Halswirbelsäule, die bei Kinn und Hinterkopf angreift.

spinnengewebartiges Gebilde. Zum Bewußtsein kommt diese Bewegung nur dann, wenn der Reiz nicht allgemein die tierische Faser trifft, sondern speziell die Nervenfasern.

Diese von Glisson gelehrte 'Irritabilität' hat wenig mit der im 18. Jahrhundert von Haller²⁶ auf experimentellem, Wege nachgewiesenen Muskelirritabilität gemeinsam. Während es sich bei letzterer um eine exakt festgestellte Tatsache handelt, supponiert Glisson auf hypothetisch-spekulativem Wege dem Organismus eine vitale Eigenschaft in ganz allgemeinem Sinne."²⁷

- "Glisson hatte allerdings schon von einer dem tierischen Organismus eigentümlichen Eigenschaft gesprochen, für die er das Wort 'irritabilitas' erfand. Damit wollte er dem tierischen Organismus die Eigentümlichkeit vindizieren, auf Reize zu reagieren. Glisson war aber noch weit davon entfernt, mit Irritabilität eine bestimmte physiologische Eigenschaft, die bestimmten Körperteilen zukomme, zu bezeichnen, sondern er dachte sich vielmehr alle organische Substanz, alle Teile mit dieser Eigenschaft der Reizbarkeit ausgestattet; er sah sämtliche Naturvorgänge, nicht bloß diejenigen im Organismus, in ziemlich verschwommener Weise als Bewegung an.

Haller brachte diese Lehre von der Bewegung mit Muskel und Nerven in Zusammenhang. Er wies zuerst experimentell nach (in der Schrift 'De partibus corporis humani sensibilibus et irritabilibus'), daß in jedem tierischen Organismus zwei Formen von Bewegung vorkommen:

1. eine solche, die von der rein physikalischen Kraft der Elastizität abhängig nicht bloß den Muskel, sondern auch zahlreichen anderen Gewebelementen eigentümlich ist,
2. eine ausschließlich den Muskel zukommende besondere Eigenschaft, auf Einwirkung verschiedener Reize sich zusammenzuziehen.

Diese Kontraktionsfähigkeit bezeichnete Haller als Irritabilität. Gleichzeitig wies er nach, daß diese Irritabilität dem Muskel auch unabhängig von dem Nerveneinfluß innewohnt, daß dieser aber den normalen Reiz für die willkürliche Bewegung der Rumpf- und Extremitätenmuskeln darstellt.

Daneben besteht die Sensibilität, ein ausschließlich an die Nerven geknüpfted Empfindungsvermögen, welches die durch Berührung oder Reizung in einem Teil hervorgerufenen Veränderungen zum Bewußtsein bringt."²⁸

- S. L. Rubinstein schrieb: "Das Vorhandensein der Aufmerksamkeit im Wahrnehmungsprozeß bedeutet, daß der Mensch nicht nur hört, sondern auch zuhört oder sogarinhört oder angestrengt lauscht, daß er nicht nur sieht, sondern auch hinsieht, hinblickt, betrachtet. Seine Wahrnehmung wird zu einem **Operieren** mit Gegebenheiten und erfolgt zuweilen zu einem bestimmten Zweck.

²⁶ Albrecht von Haller (1708-1777)

²⁷ J. L. Pagel's. (bearb. Karl Sudhoff). Einführung in die Geschichte der Medizin. Berlin 1915. S. 269.

²⁸ J. L. Pagel's. (bearb. Karl Sudhoff). Einführung in die Geschichte der Medizin. Berlin 1915.S. 310.

Das Vorhandensein der **Aufmerksamkeit** bedeutet so vor allem die **Veränderung der Struktur des Prozesses**, den Übergang vom Sehen zum Hinsehen, zum Betrachten, vom Wahrnehmen zum Beobachten, vom Prozeß zur zielgerichteten Tätigkeit.

Beobachtungen und spezielle Untersuchungen zeigen, daß eine solche Strukturveränderung eines Prozesses, durch die dieser eine bestimmte Gerichtetheit erlangt, die 'Klarheit', 'Plastizität' und Sichtbarkeit des Wahrgenommenen steigert, die Reizschwellen der Empfindungsfähigkeit erhöht und eine **Sensibilisierung** herbeiführt. Keine dieser Tatsachen für sich alleine, sondern ihre Wechselwirkung macht den realen Gehalt der Aufmerksamkeit aus. Die **Aufmerksamkeit** ist also jene **Veränderung in der Struktur des Prozesses, die eine Sensibilisierung herbeiführt**. Diese Abhängigkeit zwischen Struktur des Prozesses und der Sensibilisierung kann auch umgekehrt vorhanden sein; Ursache und Folge können ihre Stelle wechseln.

Um das Wesen der Aufmerksamkeit zu verstehen, scheint es uns zweckmäßig, den Begriff **Sensibilisierung** so zu verallgemeinern, daß er nicht nur eine Veränderung der Reizschwellen der Sinnesorgane bezeichnet, sondern auch eine Veränderung, also eine Erhöhung (und entsprechend eine Senkung) der 'Rezeptivität' für Eindrücke, Gedanken usw. Als Grundlage für eine solche Erweiterung dieses Begriffs, das heißt für seine Verallgemeinerung, kann die vorausgesetzte Gemeinsamkeit der Mechanismen dieser Erscheinung dienen, die - dieser Annahme nach - mit der tropischen Einwirkung des vegetativen Nervensystems auf das zentrale Nervensystem verbunden sind. Die Sensibilisierung in dieser verallgemeinerten Bedeutung bestimmt auch die Klarheit und Deutlichkeit, die meist in der phänomenologischen Charakteristik der Aufmerksamkeit genannt werden.

In dem Maße, wie die theoretische Tätigkeit des Menschen sich von der praktischen Tätigkeit ablöst und relative Selbständigkeit erlangt, nimmt die Aufmerksamkeit neue Formen an. Eine nebensächliche äußere Tätigkeit wird gehemmt, dafür konzentriert sich der Mensch auf die Betrachtung des Objekts und vertieft sich in den Gegenstand des Nachdenkens. Für die Aufmerksamkeit, die auf ein bewegtes äußeres, mit der Handlung verbundenes Objekt gerichtet ist, ist der nach außen gerichtete Blick typisch, der dem Objekt scharf nachspürt und ihm folgend hin- und hergeht. Dagegen ist für die Aufmerksamkeit, die mit der inneren Tätigkeit verbunden ist, der unbewegte, auf einen Punkt gerichtete, Nebensächliches nicht bemerkende Blick des Menschen charakteristisch. Hinter dieser äußeren Unbeweglichkeit verbirgt sich nicht Ruhe, sondern Tätigkeit, nur eben keine äußere, sondern eine innere. Die Aufmerksamkeit ist innere Tätigkeit unter der Hülle äußerer Ruhe."²⁹

- **Reiz-Zeit-Spannungskurve**

²⁹ S. L. Rubinstein. Grundlagen der Allgemeinen Psychologie. Berlin 1962. S. 553.

Wird ein Nerv oder ein anderes erregbares Gewebe elektrisch gereizt, so gilt: je kürzer der Reizstrom dauert, desto stärker muß er sein, um eine Erregung auslösen zu können.

Verbindet man die Schwellenwerte für die Reizstärke (Reizstärke: Ordinate, Stromflußdauer: Abszisse), so erhält man die Reiz-Zeit-Spannungskurve für das untersuchte Gewebe.

Der bei beliebig langer Einwirkungsdauer des Reizstromes zur Auslösung der Erregung nötige Mindestwert der Reizspannung wird **Rheobase** genannt.

Die zu einer jeweils vorgegebenen Reizstärke gehörige Mindesteinwirkungsdauer der Reizspannung wird die **Nutzzeit** genannt.

Die Nutzzeit einer Reizspannung von doppelter Rheobasestärke wird Kennzeit oder **Chronaxie** genannt.

Die Chronaxie ist eine wichtige Kenngröße für das untersuchte Gewebe.

Allgemein gilt, je größer die Kennzeit eines erregbaren Gewebes, desto träger reagiert es bezüglich der Dauer des Aktionspotentials, der Refraktärzeit, der Verschmelzungsfrequenz und ähnlicher Zeitdaten.

Die mathematische Behandlung der Reiz-Zeit-Spannungskurven wird auch als Theorie der Erregungsgesetze bezeichnet.³⁰

- Auf allen Ebenen des Organischen (und nicht nur dort) finden wir immer wieder ein *grenzsetzendes Unterscheiden* das **in** einer *Qualität* ein *Muster* von *Unterqualitäten* organisiert. Diese *Unterqualitäten* können wiederum zu *Mustern* **auseinandergesetzt** werden.

Auf allen Ebenen herrschen aber **in** den *Qualitäten*, innerhalb ihrer *Grenze*, *Toleranz* und *Flexibilität*, die Raum schaffen für ein **grenzüberschreitend verbindendes *Bewegen***, das die ineinandergeschachtelten **gemusterten *Qualitäten*** zusammenhält. Das *grenzüberschreitend verbindende *Bewegen** hält im übergeordneten *Muster* die *Untermuster* wie ein "Münzstrang" zusammen.

Hier sehe ich also den **verbindenden** Zusammenhang etwas anders als Gregory Bateson, der meinte:

"Meine zentrale These läßt sich nun in Worten andeuten: **Das Muster, das verbindet, ist ein Metamuster.** Es ist ein Muster von Mustern. Und genau dieses Metamuster definiert die weitreichende Verallgemeinerung, daß es in der Tat **Muster sind, die verbinden.**"³¹

Ein "*Muster*" ist für mich eine geordnete Ansammlung von "*Unterschieden*", von *Grenzen*. *Muster* sind daher aus meiner Sicht "**Kinder des grenzsetzenden *Bewegens***".

Verbunden wird dagegen durch das "**grenzüberschreitend verbindende *Bewegen***". Ich sehe dies also **komplementär** und versuche, auf verschiedenen Ebenen der "**gemusterten *Organisation***" der Natur immer wieder die "**Komplementarität**" von:

grenzsetzend zentrierendem ("attraktivem") *Bewegen*

³⁰ Dietrich Burkhardt. Wörterbuch der Neurophysiologie. Jena 1971.

³¹ Gregory Bateson. (Übers. Hans Günter Holl). Geist und Natur - Eine notwendige Einheit. Frankfurt/Main 1982. S. 19.

fließend raumöffnendem ("repulsivem") Bewegen

aufzudecken.

Dieses Aufdecken beginnt für mich bereits beim Thema "Schwerkraft". Dort wird deutlich, daß unsere eigene **Gravitation** dafür sorgt, daß die Verteilung unserer eigenen Körpermasse, trotz unserer Fähigkeit zum *flexiblen Selbstbewegen* und zur **Selbstorganisation**, um den "**relativ ruhenden**" **Körperschwerpunkt** im **Gleichgewicht** zu **verharren** sucht.

Im Rahmen der **Toleranz** wird **flexibel** durch *Pendeln, Rotation* oder *Pulsation* nach **Gleichgewicht**, d. h. nach "**relativer Ruhe**" und "**Identität**" zu streben gesucht.

Es handelt sich bei dieser die **Toleranz eingrenzenden "Trägheit"**, welche die Qualität des **Musters** zu bewahren sucht, wahrlich um eine geheimnisvolle "Kraft".

Die *Gravitation* ist nicht nur **bemüht**, meinen **Leib** und alle seine **Organe**, sondern alle **massigen Körper** überhaupt im Weltall zusammenzuhalten.

Das "**attraktive**" Anziehen **fremder** Objekte ist nicht das **Wesen**, sondern bloß eine **Begleiterscheinung** der *Gravitation*.

Zu fragen ist, ob diese **wirkende "magische Kraft"**, der "**Fülle**"³² oder dem "**Nichts**" nahesteht.

Ich bin der Meinung, daß zwar die "**Fülle**" als "**Repulsion**" die *Grenzen* fließend überschreitet, d.h. "**transzendiert**", es aber das "**Nichts**" ist, das *Grenzen* setzend "**definiert**" und "**wirkend richtet**"³³.

"**Fülle**" und "**Nichts**" bilden im *Bewegen* eine **komplementäre Einheit**.³⁴

Die **Sensibilität** erscheint als **spezifische** und **veränderbare Trägheit** (*Rheobase, Chronaxie*) eines eingegrenzten Ganzen (des Gewebes) hinsichtlich **grenzüberschreitender Einflüsse**. Die *Rheobase* und *Chronaxie* beschreiben *Schwellen*, *Hürden* des *Eingrenzenden*, die genommen werden müssen, damit etwas passiert:

- entweder eine *attraktive*, gleichsam *grenzverstärkende* Folge, wie bei der Kontraktion des Muskels,
- oder eine *grenzdurchbrechende repulsive* Folge, wie bei der überschwelligem Erregung von Synapsen³⁵.

³² vgl. mein Projektpapier Nr. 10: MuDo im 'Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining'. 20. 02. 1999.

³³ vgl. Horst Tiwald. Im Sport zur kreativen Lebendigkeit. Bewegung und Wissenschaft. Philosophische Grundlegung der Sportwissenschaft. Hamburg 2000: b&d Verlag.

³⁴ dieser letzte Punkt ist meinem Projektpapier Nr.14: Das 'kraftschlüssige' Bewegen im 'Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining'. 06. 05. 1999. entnommen.

³⁵ Synapsen sind "*Die Kontaktstellen zwischen zwei Nervenzellen bzw. zwischen einer Sinnes- und einer Nervenzelle und schließlich zwischen einer Nervenzelle und der Zelle eines Erfolgsorgans (Drüsen, Muskeln usw.). Nach der Neuronentheorie sind die Nervenzellen eines Organismus selbständige morphologische und physiologische Einheiten. Die Erregung einer Nerven- oder Sinneszelle wird an den Synapsen durch besondere Mechanismen auf die*

Gewebe (als Einheiten) sind durch *Grenzen* zur "*relativen Ruhe*" gebracht. Es bedarf äußerer Einflüsse, um sie zu bewegen. Diesen Einflüssen werden bestimmte aber veränderbare *Grenzen* gesetzt. Es bedarf dann einer entsprechenden *Quantität* (Reizstärke/Darbietungsdauer), damit sich etwas **bewegt**

Jedes Organ hat so seine *Kennzeit* (*Chronaxie*). Diese *Kennzeiten* sind im umfassenden Ganzen aufeinander abgestimmt, damit die das Ganze zusammenhaltenden und organisierende Bewegungen harmonisch durch den Körper **fließen** können.

Änderungen der *Rheobasen* und *Chronaxien* können diese Abstimmung stören, was sich in **Krankheit** äußern kann. Der harmonische Fluß der **Gesundheit** wird dann durcheinandergebracht. Es entstehen **stauende** Zonen des Überflusses und solche eines **saugenden** Mangels. Im Sinne einer Gesundung geht es dann darum, die *Rheobasen* und *Chronaxien* wieder aufeinander abzustimmen.

In diesem Geschehen gibt es, wie schon angedeutet, zwei Arten des **reaktiven** Bewegens:

- entweder wird das *Grenzsetzen* durch äußere Einflüsse verstärkt. Es folgt dann eine *attraktive* Kontraktion des Gewebes (wie beim Muskel)
- oder es wird das Organ (bzw. Gewebe) *geöffnet* und zu einem *grenzüberschreitenden* (*transzendierenden*) *repulsiven* Fließen angeregt, wie bei den Nervensynapsen.

Dieses *repulsive* Fließen kann dann wiederum auf Organe treffen, die durch dieses Einwirken *attraktiv* gehemmt, oder *repulsiv* angeregt werden.

Wir treffen auch hier auf eine *Komplementarität* des **gleichen** Bewegens, das *pulsierend* seine *Pole* wechseln kann. Es ist das **gleiche** Bewegen, das eine *relative Ruhe* (ein "*gefangenes* *Bewegen*") verstärken (*hemmen*) oder öffnen (*erregen*) kann. Der Wechsel der *Pole* der *Komplementarität* ist im Organismus abgestimmt.

Das *Qui* fließt als *Yin* und *Yang* (auch außerhalb der Nervenbahnen) mit enormer Geschwindigkeit durch den Körper.

Gesundheit ist abgestimmtes, *an-gemessenes* Fließen, Krankheit ein "*relative Ruhe*" suchendes *Pulsieren* zwischen **unangemessenem Überfluß** und *unangemessenem Mangel*.

V.

In der *Sammlung (samadhi)* lassen sich, wie ich aufgezeigt habe, unterschiedliche Akzente setzen. Dieses Setzen von Akzenten muß aber immer vor dem Hintergrund der *Komplementarität* von:

- **grenzsetzendem Bewegen** und
- **verbindendem Bewegen**

gesehen werden.

In der *Sammlung* erfolgt ein Hinwenden auf das:

- **sinnliche** und/oder
- **geistige** Konzentrationsobjekt.

In beiden Fällen ist das Objekt:

- sowohl **unmittelbar** gegeben (*Dasein*)
- als auch **vermittelt**, entweder *sinnlich* und/oder *geistig* (*Sosein*).

Beim *Konzentrieren* auf ein **reales** Objekt ist dieses vorerst geben:

- einerseits in *unmittelbarer*, achtsamer **Kohärenz**³⁶ (*Dasein*),
- andererseits in **Vermittlung** (*Sosein*).

Ist das *geistige Bild* aufgestiegen, dann ist dieses Bild ebenfalls:

- einerseits in einer **Unmittelbarkeit** (*Dasein*) gegenwärtig,
- andererseits aber **geistig vermittelt** (*Sosein*) gegeben, da man ja zum Beispiel die Augen schließen kann und das visuelle *Geistige Bild* auch ohne aktuelle *sinnliche Vermittlung* bestehen bleibt.

Wir müssen bei der *Sammlung* einerseits unterscheiden zwischen:

- dem *unmittelbaren Gegenwärtigsein* (*Dasein des Objektes*)
- und seiner *vermittelten Form*, seinem gegebenen *Sosein*,

andererseits ist aber zu unterscheiden zwischen der *Art der Vermittlung*:

- entweder **sinnlich**
- und/oder **geistig** (aus der Erinnerung, Erfahrung etc.)

Weiters ist, der *Sammlung (samadhi)* entsprechend, beim *Geistigen Bild (nimitta)* zu unterscheiden zwischen:

- dem *eingipfelig zugespitzten "in Eins Binden"* des *geistigen Bildes*, wodurch eine *ganzheitliche Qualität* **geschaut** wird, also **intuitiv** gegeben ist, was uns **klare** Worte und *Begriffe* bringt;

³⁶ vgl. Horst Tiwald. *Bewegen zum Selbst - Diesseits und jenseits des Gestaltkreises*. Hamburg 1997.

- und dem *Unterscheiden im Geistigen Bild* als *auseinandersetzendes Ur-Teilen*, welches über das *Urteilen* (das komplementär auch ein *Ur-Verbinden* ist) zu *deutlichen Sätzen* führt.

Wir finden hier in der *Sammlung* das, was man als **Verstand** bezeichnet, der als die Fähigkeit betrachtet wird, im *Bewußtsein klare Begriffe* und *deutliche Urteile* zu bilden.

Der *Verstand* bearbeitet dabei sowohl *Unmittelbares* als auch *Vermitteltes*, sei dies nun *sinnlich* und/oder *geistig* vermittelt. Er arbeitet in gleicher Weise, ob er sich der *sinnlich vermittelten* Realität oder dem gegebenen *geistigen "Internen Modell der Welt"*, der Welt der *geistigen "symbolischen Formen"* zuwendet.

In der vorgeschritteneren *Sammlung* (wenn durch den Akt des umfassenden *Einbindens* viele *sinnlich* und *geistig vermittelte* Gegebenheiten zur Einheit gebracht wurden) entsteht die Fähigkeit, sich in diesem sich erweiternden Bild **geistig zu bewegen** und, auf der Grundlage der durch den **Verstand** erarbeiteten *Begriffe (Wörter)* und *Urteile (Sätze)*, **intuitiv** kreative Brücken zu schlagen und **denkend** *Schlüsse* zu ziehen.

Diese Fähigkeit wird als **Vernunft** bezeichnet:

- sie ist eine *Komplementarität* von *diskursivem logischen Denken*
- und *intuitiv schauenden kreativem Brückenschlagen*.

Dies ist sie sowohl in der *sinnlich vermittelten* als auch in der *abstrakt* gegebenen *geistigen Welt*.

Verstand und *Vernunft* sind beide (in ihrer Einbettung in die *Sammlung*) sowohl *unmittelbar* als auch *vermittelt* und sowohl *schauend intuitiv* als auch *logisch denkend diskursiv*.

Es gibt aber Ansichten, welche die Unterscheidung "*Verstand - Vernunft*" mit der Unterscheidung "*intuitiv schauend - logisch denkend*" zur Deckung bringen wollen, also zum Beispiel die *Intuition* als das Fundamentalere ansehen und jene entweder dem *Verstand* oder der *Vernunft* zuschlagen.

Die einen sehen dann die **Vernunft** als den *intuitiven* Bezug zu einer auch *unmittelbar* gegenwärtigen und *geistig vermittelten* **Wesenswelt**, die anderen den **Verstand** als den *intuitiven* Bezug zu einer auch *unmittelbar* gegenwärtigen und *sinnlich vermittelten* **Lebenswelt**.

Eigentlich wird hier sogar eine doppelte Verschiebung vorgenommen:

Es wird nämlich die Unterscheidung "**unmittelbar gegenwärtig (Dasein)** - *sinnlich und/oder geistig vermittelt (Sosein)*" mit der Unterscheidung "**intuitiv anschauen** - **diskursiv auseinandersetzen**" so zur Deckung gebracht, als wäre **Unmittelbarkeit** und **Intuition** das Selbe.

Die durch derartige Vereinfachungen (des **Verstandes**) entstehenden Scheinprobleme, haben der **Vernunft** der Philosophen bisher viel Arbeit bereitet. Deshalb ist es für das Denken förderlich, zwar *Verstand* und *Vernunft* zu unterscheiden, aber diese Unterscheidung nicht mit den anderen Unterscheidungen:

- *sinnlich vermittelt und/oder geistig vermittelt*
- *unmittelbar gegenwärtig (Dasein) oder mittelbar gegeben (Sosein)*
- *und intuitives Schauen oder diskursives Auseinandersetzen*
- *kreatives Brückenschlagen oder logisches Denken*

zu vermengen und dabei zu vergessen, daß jede dieser soeben genannten Unterscheidungen selbst eine *komplementäre Einheit* des Unterschieden bildet.

Bei der *Sammlung (samadhi)* geht es also vorerst darum, den **Verstand** zu entfalten und in der eigenen **Erfahrung** *Begriffe (Wörter)* und *Urteile (Sätze)* **selbst zu erarbeiten**. Dies sollte geschehen, um solide Grundlagen für die in der *Sammlung* darauf aufbauende **Vernunft** zu legen. Diese ist dann in der Lage, in *kreativen* und *logischen* Prozessen **vernünftige Schlüsse** vorzubereiten und zu ziehen.

Geschieht dies in **gesammelter** Weise und ist die **Vernunft** auf einem *selbständigen (selbsterarbeiteten)* **Verstand** gegründet, dann erscheint der *Geist* in keiner Weise als "**Widersacher der Seele**" und es gibt auch kein "**Tausendfüßler-Problem**" hinsichtlich des *Tuns* und des *simultanen Denkens*.

Dieser Prozeß kann in einer *Bewegungsmeditation* angebahnt und für die Entwicklung von *Verstand* und *Vernunft* fruchtbar gemacht werden.

Wie heute in der "**Wissenschaft vom körperlichen Bewegen**" nur danach gesucht wird, wie aus einer Bewegung (*Antwort*) die nächste Bewegung (*Antwort*) folgt und wie *Antworten* brauchbar miteinander verknüpft und vermittelt werden können, so spürt auch die **Logik** als die "**Wissenschaft vom geistigen Bewegen**" vorwiegend den *Antworten* nach.

Die *Logik* untersucht, wie *Antworten (Urteile)* mit anderen *Antworten (Urteilen)* verknüpft werden. Sie beginnt mit der "*Lehre der Antworten des Verstandes*" (*Begriffe, Urteile, bzw. Wörter, Sätze*) und steigt zur Lehre von den "*Antworten der Vernunft*" (*Schlüsse*) auf.

Sowohl in der **Logik** als auch in der **sportlichen Bewegungswissenschaft** hängt aber dieses Vorgehen mehr oder weniger in der Luft, denn es wurde übersehen, daß die **Frage** die Grundlage der **Antwort** bildet und die *Antworten* eigentlich "*Frage-Antwort-Einheiten*" sind.

Das **selbständige Fragen** wiederum, das in der *Sammlung (samadhi)* ganz *ursprünglich* als *unmittelbare* und **lebensweltliche Aufmerksamkeit** aufsteigt, sich zur *menschlichen Achtsamkeit* entfaltet und sich in einer **Fragehaltung** niederschlägt, ist in meinem "**fragewissenschaftlichen**" **Ansatz** die elementare Grundlage des *Verstandes* und der *Vernunft* und begründet für mich nicht nur das, was mit dem Schlagwort "*Bewegungsmeditation*" bezeichnet, sondern ganz allgemein mit **Leibeserziehung** angestrebt wird.

Das **Bewegen der Achtsamkeit** ist daher das Fundament meines "**fragewissenschaftlichen**" **Ansatzes**³⁷ **der Bewegungswissenschaft**.

Es kommt auf das Gleiche heraus, ob man meint, daß die *Philosophie* mit dem **Staunen** beginne, oder ob man der Ansicht ist, daß sie mit der **Aufmerksamkeit**, der **Achtsamkeit** und mit dem selbständig **lebendigen Fragen** beginnt.

Entscheidend ist, daß man darüber **nicht nur staunt** (nicht das **Erleben** des *Stauens* isoliert und als **Erlebnis** genießt) und ein **Bekenntnis zum Staunen** ablegt, sondern:

"sich lebendig erstaunt dem Staunen zuwendet und es mit Verstand und Vernunft zusammenbringt",

damit man daraus auch *lebensweltlich* brauchbare Schlüsse ziehen kann und **praktisch umzusetzen** in der Lage ist

³⁷ vgl. Horst Tiwald. Impulse und Modelle sportwissenschaftlichen Denkens. Ahrensburg 1974.

VI.

Als Schlußwort zu meinen Arbeitspapieren zum Projekt "Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining" und als Rückführung zu meinem *Projektpapier Nr. 0*³⁸ soll nun Immanuel Kant zu Wort kommen, der als Vorschau auf das **Wintersemester 1765/66** seine, mir nicht fremde, didaktische Not mit folgenden Worten seinen Studierenden nahezubringen suchte:

"Alle Unterweisung der Jugend hat dieses Beschwerliche an sich, daß man genötigt ist, mit der Einsicht den Jahren voranzueilen, und, ohne die Reife des Verstandes abzuwarten, solche Erkenntnis erteilen soll, die nach der natürlichen Ordnung nur von einer geübteren und versuchten Vernunft können begriffen werden. Daher entspringen die ewigen Vorurteile der Schulen, welche hartnäcklicher und öfters abgeschmackter sind als die gemeinen, und die frühkluge Geschwätzigkeit junger Denker, die blinder ist, als irgend ein anderer Eigendünkel und unheilbarer als die Unwissenheit.

Denn da der natürliche Fortschritt der menschlichen Erkenntnis dieser ist, daß sich zuerst der Verstand ausbildet, indem er durch Erfahrung zu anschaulichen Urteilen und durch diese zu Begriffen gelangt, daß darauf diese Begriffe in Verhältnis mit ihren Gründen und Folgen durch Vernunft und endlich in einem wohlgeordneten Ganzen vermittelt der Wissenschaft erkannt werden, so wird die Unterweisung eben denselben Weg zu nehmen haben.

*Von einem Lehrer wird also erwartet, daß er an seinem Zuhörer erstlich den **verständigen**, denn den **vernünftigen** Mann, und endlich den **Gelehrten** bilde.*

Ein solches Verfahren hat den Vorteil, daß, wenn der Lehrling gleich niemals zu der letzten Stufe gelangen sollte, wie es gemeinlich geschieht, er dennoch durch die Unterweisung gewonnen hat, und, wo nicht vor die Schule, doch vor das Leben geübter und klüger geworden. Wenn man diese Methode umkehrt, so erschnappet der Schüler eine Art von Vernunft, ehe noch der Verstand an ihm ausgebildet wurde, und trägt erborgte Wissenschaft, die an ihm gleichsam nur klebt und nicht gewachsen ist, wobei seine Gemütsfähigkeit noch so unfruchtbar wie jemals, aber zugleich durch den Wahn von Weisheit viel verderbter geworden ist.

Dies ist die Ursache, weswegen man nicht selten Gelehrte (eigentlich Studierende) antrifft, die wenig Verstand zeigen, und warum die Akademien mehr abgeschmackte Köpfe in die Welt schicken als irgend ein anderer Stand des gemeinen Wesens.

Die Regel des Verhaltens also ist diese: zuvörderst den Verstand zu zeigen und sein Wachstum zu beschleunigen, indem man ihn in

³⁸ vgl. mein Projektpapier Nr. 0: Zum Umgang mit den Projektpapieren im 'Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining'. 14. 02. 1999.

Erfahrungsurteilen übt und auf dasjenige achtsam macht, was ihm die verglichene Empfindungen seiner Sinne lehren können.

Von diesen Urteilen oder Begriffen soll er zu den höheren und entlegnern keinen kühnen Schwung unternehmen, sondern dahin durch den natürlichen und gebähnten Fußsteig der niedrigeren Begriffe gelangen, die ihn allgemach weiter führen; alles aber derjenigen Verstandesfähigkeit gemäß, welche die vorhergehende Übung in ihm notwendig hat hervorbringen müssen, und nicht nach derjenigen, die der Lehrer an sich selbst wahrnimmt, oder wahrzunehmen glaubt, und die er auch bei seinen Zuhörern fälschlich voraussetzt.

*Kurz, er soll nicht **Gedanken** sondern **denken** lernen; man soll ihn nicht **tragen** sondern **leiten**, wenn man will, daß er in Zukunft von sich selbst zu **geben** geschickt sein soll.*

*Eine solche Lehrart erfordert die der Weltweisheit eigene Natur. Da diese aber eigentlich nur eine Beschäftigung vor des Mannesalter ist, so ist kein Wunder, daß sich Schwierigkeiten hervortun, wenn man sie der ungeübten Jugendfähigkeit bequemen will. Der den Schulunterweisungen entlassene Jüngling war gewohnt zu **lernen**. Nunmehr denkt er, er werde **Philosophie lernen**, welches aber unmöglich ist, denn er soll jetzt **philosophieren lernen**.*

*Ich will mich deutlich erklären. Alle Wissenschaft, die man im eigentlichen Verstande lernen kann, lassen sich auf zwei Gattungen bringen: die **historische** und **mathematische**.*

Zu den ersteren gehören, außer der eigentlichen Geschichte, auch die Naturbeschreibung, Sprachkunde, das positive Recht etc. etc.

Da nun in allem, was historisch ist, eigene Erfahrung oder fremder Zeugnis, in dem aber, was mathematisch ist, die Augenscheinlichkeit der Begriffe und die Unfehlbarkeit der Demonstration etwas ausmachen, was in der Tat gegeben und mithin vorrätig und gleichsam nur aufzunehmen ist: so ist es in beiden möglich lernen, d. i. entweder in das Gedächtnis, oder den Verstand dasjenige einzudrücken, was als eine schon fertige Disziplin uns vorgelegt werden kann.

*Um also auch Philosophie zu **lernen**, müßte allererst eine wirklich vorhanden sein. Man müßte ein Buch vorzeigen und sagen können: sehet, hie ist Weisheit und zuverlässige Einsicht; lernet es verstehen und fassen, bauet künftighin darauf, so seid ihr Philosophen: bis man mir nun ein solches Buch der Weltweisheit zeigen wird, worauf ich mich berufen kann, wie etwa auf den **Polyb**, und einen Umstand der Geschichte, oder auf den **Euklides**, um einen Satz der Größenlehre zu erläutern, so erlaube man mir zu sagen: daß man des Zutrauens des gemeinen Wesens mißbrauche, wenn man, anstatt die Verstandesfähigkeit der anvertrauten Jugend zu erweitern, und sie zu künftig reifern **eigenen** Einsicht auszubilden, sie mit einer, dem Vorgeben nach, schon fertigen Weltweisheit hintergeht, die ihnen zu gute von andern ausgedacht wäre, woraus ein Blendwerk von Wissenschaft entspringt, das nur an einem gewissen Orte und unter gewissen Leuten vor echte Münze gilt, allerwärts sonst aber verrufen ist.*

*Die eigentümliche Methode des Unterrichts in der Weltweisheit ist **zetetisch**, wie sie einige Alten nannten, d. i. **forschend** und wird nur bei schon geübterer Vernunft in verschiedenen Stücken **dogmatisch**, d. i. **entschieden**.*

*Auch soll der philosophische Verfasser, den man etwa bei der Unterweisung zu Grunde legt, nicht wie das Urbild des Urteils, sondern nur als eine Veranlassung, selbst über ihn, ja so gar wider ihn zu urteilen, angesehen werden, und die Methode, **selbst** nachzudenken und zu schließen, ist es, deren Fertigkeit der Lehrling eigentlich sucht, die ihm auch nur allein nützlich sein kann, und wovon die etwa zugleich erworbene entschiedene Einsichten als zufällige Folgen angesehen werden müssen, zu deren reichem Überflusse er nur die fruchtbare Wurzel in sich zu pflanzen hat."³⁹*

³⁹ Immanuel Kant. Nachricht von der Einrichtung seiner Vorlesungen in dem Winterhalbenjahre von 1765-1766. In: Immanuel Kant. Von den Träumen der Vernunft - Kleine Schriften zur Kunst, Philosophie, Geschichte und Politik. Wiesbaden 1979. S. 103 ff.