

Von der phänomenologischen Hervorhebung der Leiblichkeit zum Denken der Grenze im *Taijiquan*

Jianjun Li

The thinking of the boundary, according to Bernhard Waldenfels' phenomenology of the living body, actually deals with the very old question: "Who am I?" The identity of the self is the result of boundary drawing, which cannot avoid the problem of the body-soul split and eventually leads to the fundamental suffering of human beings. In order to be liberated from the theoretical dilemma and to realize the existential freedom, it is necessary to cultivate the human body in a specific sense. The deep implications in the cultivation of the human body is being demonstrated, in the present discussion, through *Taijiquan*, a form of the Chinese martial arts, which is based on the philosophy of *Taiji* and focuses on the cultivation of *Qi* energy, and which is described here as a bodily meditation on the subtle relationship between boundary and boundlessness.

Einleitung

Der vorliegende Beitrag entwirft eine Analyse der grundlegenden Grenzziehung im Leben des Menschen im Zusammenhang mit dessen Leiblichkeit. Zur Verdeutlichung desselben werden hier die Phänomenologie des Leibes und das *Taijiquan* 太極拳 (wörtlich: „Faustkampf aufgrund des *Taiji*-Prinzips“) miteinander verbunden.

Den Ausgangspunkt bildet eine kurze Darstellung der Phänomenologie des Leibes nach Bernhard Waldenfels, welche durch ihre Aufdeckung des Mechanismus der Grenzziehung am Leitfaden des Leibes die innere Spannung in der menschlichen Selbstidentifikation intensiv zum Ausdruck bringt. Wegen des Leibes sind Grenzen gezogen; aber eben auch wegen des Leibes sind alle gezogenen Grenzen veränderlich und überwindlich. Für Waldenfels geht es deshalb um den kreativen Umgang mit den Grenzen, der von ihm als „Responsivität“ bezeichnet wird. Das Problem besteht in der Möglichkeit von Responsivität, wenn der Leib zur sich begrenzenden Gewöhnung neigt und das leiblich verwurzelte Denken Grenzen benötigt. Zur Beantwortung dieser Frage bildet der zweite Teil einen Übergang, indem die Notwendigkeit der Kultivierung des Leibes erläutert wird. Im dritten Teil wird das *Taijiquan*

vor dem Hintergrund der vorbereitenden Diskussionen als ein geeignetes Beispiel für die konkrete Kultivierung des leiblichen Selbst detailliert behandelt. Dabei bleibt die phänomenologische Philosophie der Leiblichkeit konsequent in Betracht und erweist sich letztlich als nicht ausreichend in Anbetracht der Bedeutung der Kultivierung des Leibes.

Die Phänomenologie hat eine ausgeprägt praktische Implikation, während das *Taijiquan* sich auch als eine meditative Philosophie des *Dao* versteht. Die beiden treffen sich in meiner Arbeit aufgrund der Leiblichkeit, die eine unauflösliche Einheit von Theorie und Praxis darstellt. Das *Taijiquan* und die Phänomenologie des Leibes erhellen einander und tragen zusammen zu einer tiefgreifenden Auslegung der Grenze bei.

Phänomenologisches Denken der Grenze am Leitfaden des Leibes nach Bernhard Waldenfels

Leiblichkeit und das Ziehen der Grenze

Das Leibproblem ist direkt mit der uralten Schwierigkeit der Selbstidentifizierung des Menschen verknüpft. Inkarniert in einem Leibkörper, „der als gelebter Leib zugleich Züge eines materiellen Körperdings annimmt“,¹ stellt sich der Mensch die Frage nach der eigenen Identität: Wer bin ich? Bin ich einfach mein Leib? Waldenfels' Phänomenologie des Leibes zufolge bedeutet Leiblichkeit die „Unfasslichkeit des Selbst“.²

Mit einer Rede vom Leib ist das unlösbare Leib-Seele-Problem verknüpft. Die Fragestellung bezüglich des Leib-Seele-Problems ist aber selbst problematisch, weil eine Trennung des Leibes von der Seele dabei schon vorausgesetzt ist. Wenn wir über den Leib sprechen, dann konfrontieren wir uns sofort mit etwas Eigenartigem, denn im wirklichen Leben hat der

1 Bernhard Waldenfels: *Ortsverschiebungen, Zeitverschiebungen: Modi leibhaftiger Erfahrung* (Frankfurt am Main: Suhrkamp, 2009), S. 239. Die Doppelheit eines Leibkörpers „zeitigt ihre Wirkung in allen Registern der Erfahrung, im Hören so gut wie im Sehen, in der Wahrnehmung so gut wie in der Bewegung, im Sprechen so gut wie im Handeln, im Erinnern so gut wie im Vergessen.“ Ebd.

2 Bernhard Waldenfels: *Das leibliche Selbst. Vorlesungen zur Phänomenologie des Leibes* (hrsg. v. Regula Giuliani) (Frankfurt am Main: Suhrkamp, 2000), S. 393.

menschliche Leib die geistige Seite integriert. Ohne die geistige Dimension können wir nicht mehr von einem Leib, sondern nur von einer toten Hülle oder einem physikalischen Objekt bzw. einem Gegenstand des Bewusstseins sprechen wie von irgendeinem anderen Gegenstand.

Obwohl die phänomenologische Philosophie seit Husserl den Leib hervorgehoben hat, müssen wir fragen: Wie hat die Phänomenologie sowohl die natürliche als auch die traditionell auf die Subjektivität zentrierte philosophische Haltung gegenüber dem Leib problematisiert? Oder anders gefragt: Was bedeutet es eigentlich, als ein Mensch leiblich da zu sein? Die allgemein faszinierende Motivation zur unausweichlichen Thematisierung des Leibes in der Geschichte der Phänomenologie fasst Zahavi nach einem prägnanten Überblick über die vielfältigen Diskussionen des Leibphänomens wie folgt zusammen: „Leiblich zu existieren heißt weder als reines Subjekt noch als reines Objekt zu existieren, sondern auf eine Weise da zu sein, die diesen Gegensatz überschreitet.“³ Eine ähnliche Formulierung finden wir auch bei Waldenfels in seiner Darstellung der Phänomenologie von Merleau-Ponty: „Allgemein gesprochen ist er [der Leib] weder ein *Objekt* in der Welt, wie die mechanistische Physiologie und die klassische Psychologie voraussetzen; er ist aber auch nicht reduzierbar auf ein reines *Bewußtsein*, das alles überschaut und zu seiner Verfügung hat.“⁴ Mit der Hervorhebung der Leiblichkeit ist also auch eine Möglichkeit zur Überwindung des Subjekt-Objekt-Dualismus eröffnet.

Wenn das Ich wegen seiner Leiblichkeit nicht mehr so ein klares Subjekt wie in dem Subjekt-Objekt-Verhältnis ist, ist die Frage „Wer bin ich?“ noch dringender geworden. Um Missverständnisse zu vermeiden, gebraucht Waldenfels statt „Subjekt“ die Begriffe „das Eigene“ oder „Selbst“. Damit veranschaulicht er die kreative Dynamik der Grenzziehung, denn das Eigene erweist sich als ein Resultat der andauernden Grenzziehung. „Das Selbst, das sich in einer Eigensphäre bewegt [...], läßt sich nicht länger auf ein Selbes reduzieren [...]. Selbstheit und Eigenheit entspringen einer Grenzziehung,

3 Dan Zahavi: *Phänomenologie für Einsteiger* (München: Wilhelm Fink Verlag, 2007), S. 75.

4 Bernhard Waldenfels: *Phänomenologie in Frankreich* (Berlin: Suhrkamp, 2010 [1987]), S. 166 (Hervorhebung im Original).

die ein Drinnen vom Draußen absondert und somit die Gestalt einer *Ein- und Ausgrenzung* annimmt.“⁵

Trotz der Grenzziehung kann das Eigene aber eben wegen der Leiblichkeit nicht in den gezogenen Grenzen ruhen. Die leibliche Existenz des Menschen hat zur Folge, dass das Eigene immer wieder vom Fremden herausgefordert, beunruhigt, angesprochen usw. wird. Anders gesagt: Die Grenzen, die ein Ich zur Identifikation des Eigenen um sich gezogen hat, sind labil und einer stetigen Entgrenzung unterworfen.⁶ Deshalb besteht ein innerer Zusammenhang zwischen der Fremderfahrung und der Leiblichkeit.

Die leibliche Verankerung in der Welt bedeutet eine begrenzte Existenz im Raum und in der Zeit. Normalerweise denkt man, wenn von einer Grenze die Rede ist, an etwas Räumliches. Waldenfels selber neigt ebenfalls dazu, „die Differenz zwischen Eigenem und Fremdem von einem situativen Ort, von einer gelebten Räumlichkeit her zu denken“.⁷ Für ihn ist Fremdes „nicht zu denken ohne eine gewisse Form des Anderswo“.⁸ Die Topographie des Fremden mit einer Betonung der gelebten Räumlichkeit führt zu der Aufdeckung der Ortsverschiebung, die aber als ein Verschiebungsphänomen zwangsläufig auch eine zeitliche Dimension umfasst. Das Fremde entstammt nicht nur einem Anderswo, sondern auch einem unwiderruflichen Einst: In der Fremderfahrung erfahren wir auch eine Zeitverschiebung, die Waldenfels als „zeitliche Diastase“ bezeichnet.

Das in Phänomenen der Orts- und Zeitverschiebung zutage geförderte Fremde ist radikal, d. h., es hat nichts mit einem Wissensmangel zu tun. Die Radikalität der Fremdheit hängt an der Leiblichkeit, die immer eine räumlich und zeitlich situierte und daher in Grenzen verfangene Existenz des Eigenen impliziert. Obwohl wir wissen, dass der Raum und die Zeit grenzenlos sind, können wir nicht grenzenlos leben oder die Grenzenlosigkeit des Raumes und der Zeit leibhaftig erleben. Jede alltägliche Erfahrung trägt eine räumli-

5 Bernhard Waldenfels: *Grundmotive einer Phänomenologie des Fremden* (Frankfurt am Main: Suhrkamp, 2006), S. 20 (Hervorhebung im Original).

6 Es ist auch auf folgenden Punkt zu achten: „Eigenes entsteht, indem sich ihm etwas entzieht, und das, was entzieht, ist genau das, was wir als fremd und fremdartig erfahren.“ Waldenfels: *Grundmotive*, S. 20.

7 Bernhard Waldenfels: *Topographie des Fremden. Studien zur Phänomenologie des Fremden, Band 1* (Frankfurt am Main: Suhrkamp, 1997), S. 188.

8 Waldenfels: *Topographie des Fremden*, S. 142.

che und eine zeitliche Dimension in sich und ist somit eine Erfahrung der Grenze, denn der gelebte Raum und die gelebte Zeit haben ihre Grenzen.

Responsivität und kreatives Umgehen mit eigenen Grenzen

Der Mensch als ein leibliches Wesen ist den Ansprüchen des Fremden ausgeliefert und kann ihnen nicht nicht antworten. Im weitesten Sinne sind die Ansprüche des Fremden das, was die Antworten (nämlich das Denken, Sprechen und Handeln überhaupt) eines dabei entstehenden Ichs hervorruft. Daraus hat Waldenfels die mit dem Leben gleichursprüngliche Responsivität offengelegt. Die Responsivität erfordert ein Offensein gegenüber dem Fremden. Dabei geht es nicht um die Bewältigung des Fremden um des Eigenen willen, sondern um den kreativen Umgang mit der eigenen Grenze.

Der leibliche Mensch lebt immer in bestimmten Grenzen, die sich sowohl als situative Örtlichkeit und Zeitlichkeit im natürlichen Sinne begreifen lassen als auch als genuin menschliche Welt der Kultur, Tradition, Religion usw., welche die Grenzen im Bewusstsein andeuten und begreifen lassen. Wegen der Leiblichkeit ist die Welt, die sich der Mensch durch seine eigenen Bewegungen erschließt, immer eine gelebte Welt, die auch als eine abgegrenzte, strukturierte, geordnete und daher sinnvolle Welt bezeichnet werden kann. Das Fremde als das Außerordentliche stellt unsere Grenze immer in Frage und verändert deshalb auch unsere Wahrnehmung der Welt. Die mögliche Veränderung, Erneuerung oder Erweiterung der Welterfahrung verdankt sich deswegen unserem Antworten auf die Ansprüche des Fremden. Dementsprechend sind die Grenzen eben auch wegen der Leiblichkeit veränderlich. Die mögliche Freiheit des menschlichen Seins bedeutet demnach weder die Bestätigung einer substanziellen unsterblichen Seele noch die Überwindung der Grenzen überhaupt, sondern die Kreativität im Umgang mit den eigenen Grenzen.⁹

9 Für eine detaillierte Untersuchung der responsiven Phänomenologie von Waldenfels mit Fokus auf die Spannung zwischen Zeitlichkeit und Freiheit, bei der die Leiblichkeit mit betrachtet wird, sei auf die abgeschlossene Dissertation des Verfassers verwiesen: Jianjun Li: *Leben als kreatives Antworten. Eine Untersuchung der responsiven Phänomenologie von Bernhard Waldenfels im Hinblick auf den Dialog der Religionen in der Lebenswelt* (Dissertation, Fakultät für Philosophie, Wissenschaftstheorie und Religionswissenschaft, Ludwig-Maximilians-Universität München, 2015).

*Von der Phänomenologie des Leibes zur Kultivierung
des leiblichen Selbst*

Die Kreativität im Umgang mit den eigenen Grenzen, welche gleichzeitig als kreatives Antworten auf die Ansprüche des Fremden verstanden werden muss, wird, wie erläutert, von Waldenfels als Responsivität begriffen, die wiederum die Möglichkeit der menschlichen Freiheit trotz seines leiblich begrenzten Seins eröffnet. Wie können wir aber auch dann responsiv sein, wenn wir zu der Erkenntnis gelangt sind, dass wir nicht nicht antworten können? Die Notwendigkeit des Antwortens klingt wie ein Zwang. Es geht dabei aber um die responsive Kompetenz, die den Leib betrifft.

Das Dilemma, das im Leibphänomen zugespitzt ist, kommt zum Ausdruck in der interessanten Spannung zwischen der Responsivität und der Gewohnheit des Leibes. Als ein Mensch sind wir schon zwangsläufig in Gewohnheiten verfallen, die sich im Leib sedimentiert haben und unsere Antworten bedingen. Wenn der Leib als „Urgedächtnis“¹⁰ immer mitfunktioniert, unabhängig davon, was wir denken, sagen und tun, dann bedeutet Gewohnheit nicht nur, dass unsere Gedanken sich in einem intentionalen Kreis bewegen, sondern auch, dass unser Leib als Grundlage der Gewohnheit auf diese Verschllossenheit bzw. Unfreiheit des Geistes zurückwirkt. Waldenfels hat den Gewöhnungsprozess als „Einverleibung von Strukturen“ analysiert.¹¹ Wegen des Leibes können wir nicht nicht antworten, und gleichfalls wegen des Leibes laufen wir Gefahr, dass die Responsivität geschwächt wird oder sogar verloren gegangen ist, obwohl wir scheinbar noch denken, reden und handeln können. Gewöhnung bedeutet im Grunde genommen eine unbewegliche, nämlich unresponsive Umgangsweise mit der eigenen Grenze, die allmählich die Erstarrung des alltäglichen Lebens, die Einengung des Bewusstseins oder die Trägheit des Geistes zur Folge haben. In Anbetracht der Tendenz zum unresponsiven Umgang mit eigenen Grenzen ist noch einmal zu fragen, wie es eigentlich noch möglich ist, kreativ auf die Ansprüche des Fremden zu antworten. Wenn Waldenfels sagt, „die Antwort ist als Antwort

10 „Der Leib [...] fungiert nicht nur als Urwerkzeug, sondern als Urmedium, als Urzeichen und eben als *Urgedächtnis*.“ Bernhard Waldenfels: *Hyperphänomene. Modi hyperbolischer Erfahrung* (Frankfurt am Main: Suhrkamp, 2012), S. 147 (Hervorhebung im Original).

11 Waldenfels: *Das leibliche Selbst*, S. 166–171.

kreativ“,¹² erblicken wir, trotz der oben aufgezeigten Gefahr, einen spannenden Begriff der Freiheit als kreatives Antworten, deren Spielraum zwischen Spontaneität und Gewöhnung zu finden ist. Wegen der Leiblichkeit bedeutet Freiheit nicht Willkür und Beliebigkeit, „die durch keine Anforderung hier und jetzt eingeschränkt wird“. ¹³ Gerade auch wegen der Leiblichkeit geht es um die Freiheit des Antwortens hier und jetzt. Die konkrete Freiheit in Bezug auf den Leib hat Waldenfels deshalb im Anschluss an Merleau-Ponty „als die Möglichkeit, Situationen zu generieren“, gefasst.¹⁴ Damit hat Waldenfels versucht, die Freiheit von der Bewegung her zu denken, was die beständige Umgestaltung der Situation bzw. der Räumlichkeit impliziert und notwendigerweise die Kultivierung des Leibes berücksichtigen muss. Im weitesten Sinne bedeutet die Kultivierung des Leibes die beständige Besinnung auf die Leiblichkeit und die daraus resultierende Bemühung um die Beseitigung der körperlichen und geistigen Hindernisse.

Die Aufdeckung des Zusammenhangs zwischen der leiblich verankerten, konkreten Freiheit und der Kultivierung des Leibes resultiert aus dem Denken der Grenze, das aber angesichts des Rätsels des menschlichen Seins seine eigene Grenze hat. Hier kann weiter gefragt werden: Wer kultiviert wessen Leib? Wer antwortet? Dennoch entspringt die Frage nach dem Wer dem zeitlichen Bewusstsein, das in seiner Fragestellung und dem sich unendlich differenzierenden Denken ein fatales Problem mit sich bringt, nämlich das, dass der im Denken thematisierte Leib schon objektiviert, vergegenständlicht und zu einem Ding geworden ist und von daher seine Leiblichkeit bereits verloren hat.

Unser fungierender Leib ist [...] auf eine so grundlegende und durchgreifende Weise anwesend, dass wir ihn ausdrücklich nur bemerken, wenn unsere vertraute Interaktion mit der Welt gestört wird, bei willkürlicher Reflektion (philosophischen Betrachtungen oder wenn wir uns im Spiegel erblicken) oder bei Reflexion, die uns durch Grenzsituationen wie Krankheit, Erschöpfung und Schmerz aufgezwungen wird.¹⁵

12 Waldenfels: *Grundmotive*, S. 67.

13 Waldenfels: *Das leibliche Selbst*, S. 205.

14 Waldenfels: *Das leibliche Selbst*, S. 195.

15 Zahavi: *Phänomenologie*, S. 62.

Die erwähnten Störungen der Interaktion mit der Welt haben die Objektivierung des Leibes und damit das dualistische Denken bzw. die Grenzziehung zur Folge. Das impliziert, dass unsere leibliche Existenz schon irgendwie gestört oder angespannt ist, wenn der Leib verstandesgemäß zum Thema geworden ist.

Wie kann man im Nachdenken über den Leib weiterkommen? An dieser Problematik erkennen wir, wie schwierig es ist, für das Denken hier einen Standpunkt oder einen Ausgangspunkt zu gewinnen. Das Denken selber ist ein Morast, von dem wir uns lösen und weitergehen möchten. Aber wir können das nicht so ohne Weiteres. Die phänomenologische Hervorhebung der Leiblichkeit ist etwas Paradoxes: Einerseits ist die Phänomenologie des Leibes selber ein Denken der Grenze; andererseits aber kommt dabei die Grenze des Denkens selber zutage, das heißt, das Denken, selbst wenn es phänomenologisch ist, muss seine eigene unentrinnbare Grenze erkennen, insofern der Leib bei jeglicher Betrachtung zwangsläufig objektiviert werden und seine Leiblichkeit verlieren muss. Dieses Paradox sehen wir auch bei Waldenfels. Hiermit ist zu fragen, inwieweit sich die Phänomenologie des Leibes eigentlich von der alltäglichen Wahrnehmung des Leibes unterscheidet. Ist sie im Grunde genommen nicht gleichfalls problematisch? Erst wenn wir uns diese Frage immer wieder selbst stellen können, kann die tiefere Dimension der Kultivierung des Leibes erkannt werden.

Für den Menschen, „das noch nicht festgestellte Thier“,¹⁶ bedeutet Leben kreatives Antworten. Die Antworten, die wir geben, sind wegen der leiblichen Gewöhnung, die auch die Intentionalität des Bewusstseins, die Struktur der Sprache usw. betrifft, nicht kreativ; dennoch ist das Antworten, das hier dem Leben selber gleicht, die Quelle der Kreativität. Um die ursprüngliche und subtile Kreativität in unserem leiblichen Sein auszuleben und um die subtile Freiheit nicht im alltäglichen, intentional bedingten und gewöhnlichen Leben ersticken zu lassen, reicht die dualistische philosophische Meditation nicht aus, sondern es bedarf einer einheitlichen Kultivierung des Leibes. Waldenfels redet nicht von der Kultivierung oder Transformation des Leibes. Dennoch muss, seinen Gedankengang weiter verfolgend, zur Ver-

16 Nietzsche hat den Menschen als „das noch nicht festgestellte Thier“ bezeichnet. Siehe Friedrich Nietzsche: *Jenseits von Gut und Böse* (hrsg. v. Claus-Artur Scheier) (Hamburg: Felix Meiner Verlag, 2013), S. 73. In seinem Denken des Menschen als Grenzwesen hat sich Waldenfels oft auf diese Formulierung von Nietzsche bezogen.

wirklichung der Freiheit bzw. der Kreativität des Antwortens die Kultivierung des Leibes ebenfalls in Betracht gezogen werden.

Das Taijiquan als Kultivierung des leiblichen Selbst

Die Erhellung der Problematik des dualistischen Denkens nimmt Rücksicht einerseits auf die Tatsache, dass die Vernunft dazu neigt, ihre eigene Leiblichkeit außer Acht zu lassen, und andererseits auf das allgemein gelebte Leiden an der Leib-Seele-Spaltung. Alle Tätigkeiten des Menschen basieren auf dem Leib. Dies schließt die religiöse und metaphysische Ahnung von der Unendlichkeit und Grenzenlosigkeit des Geistes nicht aus und ist daher nicht mit einem Materialismus zu verwechseln, welcher keinen Begriff vom Leib hat. Diese Betonung der Leiblichkeit geht auch nicht in Idealismus oder Spiritualismus über, welche das leibhaftige Leiden des Lebens nicht ernsthaft genug berücksichtigen. Die Leiblichkeit des menschlichen Seins deutet hin auf die Notwendigkeit einer diesseitigen Entspannung bzw. Befreiung, die den Leib integrieren muss.

Das *Taijiquan* eröffnet eine auf der Kultivierung des Leibes (*xiu shen* 脩身)¹⁷ basierende Transformationsmöglichkeit der Lebens- und Welterfahrung. Die Kultivierung des Leibes bedeutet nicht Sport, denn dort steht zwar der Leib im Zentrum, aber die Meditation angesichts des Rätsels des leiblichen Selbst fehlt dabei völlig. Das *Taijiquan* dient hier als ein geeignetes Beispiel zum weiterführenden Denken der Grenze, da anhand desselben die tiefgreifenden Dimensionen der Kultivierung des Leibes besonders gut zum

17 Die Kultivierung des Leibes ist üblicherweise einseitig als die konfuzianische Praxis zur Vervollkommnung der Moralität popularisiert. So wird im *Daxue* 大學 behauptet: „Das Fundamentale für alle, vom Himmelssohn [dem Kaiser] bis zu normalen Menschen, liegt in der Kultivierung des Leibes.“ (自天子以至於庶人，壹是皆以脩身為本。) Zitiert nach Zhu Xi 朱熹: *Daxue zhangju* 大學章句 in: *Sishu wujing* 四書五經 (Beijing: Beijing guji chubanshe, 1996), S. 5. Dennoch spielt der Leib nicht nur im Konfuzianismus, sondern auch im Daoismus, dem Chan-Buddhismus und allgemein in den ostasiatischen Kulturen eine zentrale Rolle. Diesbezüglich hat der japanische Phänomenologe Yamaguchi Ichirō 山口一郎 einen Überblick über den Zusammenhang zwischen Leiblichkeit und *Qi* (jap. *Ki*) in Ostasien angeboten. Siehe Yamaguchi Ichirō: *Ki als leibhaftige Vernunft. Beitrag zur interkulturellen Phänomenologie der Leiblichkeit* (München: Wilhelm Fink Verlag, 1997).

Ausdruck gebracht werden können.¹⁸ Mit der Pflege der *Qi*-Energie (氣) drückt das *Taijiquan* eine leibliche Vernunft aus, die sich – insbesondere im Umgang mit den Grenzen – als eine Meditation des leiblichen Selbst darstellt. Zudem fördert das *Taijiquan* eine Transformation des Leibkörpers und zielt ab auf eine leibhaftige Verwirklichung oder Verkörperung des *Dao*, wie es in der populären Redewendung *yi wu ru dao* 以武入道 (mittels der Kampfkunst den Weg begehen bzw. in das *Dao* eintreten) angedeutet ist. Die Kultivierung des leiblichen Selbst durch das *Taijiquan* impliziert gleichzeitig eine Auseinandersetzung mit der Phänomenologie des Leibes. Die letztere erfordert zwar aufgrund ihrer Einsicht in die Responsivität als Grundzug der Fremderfahrung ein kreatives Antworten auf die Ansprüche des Fremden, sie ignoriert aber in der Praxis oft das Problem der Erstarrung des alltäglichen Lebens.

Leiden und Kultivierung des leiblichen Selbst

Die Kultivierung des Leibes im *Taijiquan* geht davon aus, dass die Menschen im Allgemeinen an der eigenen Existenz leiden. Das Leiden beschränkt sich nicht auf die benennbaren Krankheiten, sondern drückt sich auch in zahlreichen subtileren Formen physiologischer und psychischer Verkrampfungen und Blockaden aus, die im Grunde genommen in einer erstarrten Ich-Bezogenheit ihre Ursache haben. Das Ich bzw. das Selbst ist ein Produkt der Selbstabgrenzung, welche einen Identifikationsmechanismus mit sich bringt. Die Frage nach dem menschlichen Ich steht deshalb – wie weiter oben in phänomenologischer Terminologie formuliert – im Zusammenhang mit dem Denken der Grenze. Die erstarrte Ich-Bezogenheit impliziert das tiefgreifende Leiden des Menschen durch die Grenzziehung, welche die un-aufhörliche Aneignung eines Selbst ermöglicht und zugleich auch auf die Spannung zwischen dem Selbstidentifikationszwang einerseits und der Un-

18 Die innere Verknüpfung des *Taijiquan* mit der *Dao*-Tradition, insbesondere mit dem *Yijing* 易經 und der traditionellen chinesischen Medizin (TCM, *Zhongyi* 中醫) kann ich hier nicht behandeln. Diesbezüglich bietet Chen Xin 陳鑫 in seiner klassischen Abhandlung über das *Taijiquan* einen eindrucksvollen Überblick. Siehe Chen Xin: *Chen shi taijiquan tushuo* 陳氏太極拳圖說 (Kaifeng: Kaifeng kaiming yinshuju, 1933). Auch auf die konkrete Entwicklungsgeschichte des *Taijiquan* einschließlich der Differenzierungen von Schulen und technischer Einzelheiten der Übungen kann hier, wenn nicht relevant, nicht im Detail eingegangen werden.

vollendbarkeit der Selbstidentifikation andererseits hindeutet. Insofern wird das Leiden in der folgenden Diskussion über die Kultivierung des Leibes im Rahmen des *Taijiquan* als allgemeine Anspannung des Lebens begriffen. Das Leben ist voller Anspannungen, geistigen und körperlichen, subtilen und groben. Im *Taijiquan* geht es, vereinfacht gesagt, um die Entspannung (*fangsong* 放鬆).

Die leidvolle Anspannung des Lebens hat ihre leibliche Wurzeln, wie es im *Laozi* 老子 prägnant zum Ausdruck gebracht ist: „Ich habe große Sorge, weil ich leiblich bin. Wenn ich nicht leiblich wäre, welche Sorge könnte ich haben?“ (吾所以有大患者，為吾有身；及吾無身，吾有何患?)¹⁹ Alle Formen der Anspannung des Lebens gehen auf die Leiblichkeit zurück. Ein leiblicher Mensch leidet, – aber nicht nur deshalb, weil der Leib der Verletzbarkeit, den immer wieder zu befriedigenden endlosen Begierden und letztendlich dem Tod unterworfen ist, sondern vielmehr deshalb, weil das inkarnierte Selbst einerseits schicksalhaft egozentrisch sein muss und andererseits mit diesem Egozentrismus sich selbst einengt und versklavt. Der Leib ist, um mit Husserl zu sprechen, das Zentrum aller Wahrnehmungen und Erfahrungen eines Menschen: Was auch immer er erfährt, sein Leib fungiert als der absolute Nullpunkt, als Mittelpunkt der gegenwärtigen Welt und der Erfahrung darin.²⁰ Insofern ist die tendenzielle Verkapselung des menschlichen Seins im eigenen Leib etwas Schicksalhaftes und von spiritueller Bedeutung, weil ein Ich erst durch die Anhaftung an einen Leib fest Fuß fassen kann und der Leib im Alltag tatsächlich die Erscheinungsform eines jeden Individuums ist.

Der Egozentrismus geht Hand in Hand mit der universalen Intentionalität und Perspektivität der Existenz überhaupt, welche wiederum mit der für die Entstehung eines Ich notwendigen Grenzziehung im Zusammenhang stehen: Durch die intentional und perspektivisch bedingte Wahrnehmung und Erfahrung im Allgemeinen vollzieht sich der Prozess einer Selbstidentifikation, damit ein Ich von den Inhalten des Bewusstseins eingegrenzt wird, welche

19 *Laozi*, Abschnitt 13, zitiert nach Chen Guying 陳鼓應: *Laozi yizhu ji pingjie* 老子譯注及評介 (Beijing: Zhonghua shuju, 1981), S. 109.

20 Siehe Edmund Husserl: *Cartesianische Meditationen* (Hamburg: Felix Meiner Verlag, 2012), S. 106–119. Husserls Rede vom Leib ist immer verknüpft mit seiner Meditation über den Leib des Fremden bzw. des *Alter ego*, der mir nur rätselhaft als ein Körper zugänglich ist.

sich als leiblich verankerte Sinnesobjekte, Vorurteile, Gedanken und Glaubensinhalte konkretisieren lassen, wobei der eigene Leib als ein Gegenstand neben anderen objektiviert ist. Paradoxerweise impliziert die scheinbare Gewinnung der Identität eine Verkennung der ursprünglichen eigenen Leiblichkeit. In dieser Verkennung wird der Leib als ein räumliches Objekt betrachtet und die Selbstspaltung entsteht. Dennoch bin ich nicht einfach mein Leib. Selbst ein „spirituell unmusikalischer“²¹ Mensch kann eine solche Identifikation nicht ohne Vorbehalt annehmen. Die Identifikation eines Selbst mit einem Leib ist demnach notwendigerweise leidvoll.

Was bedeutet demnach das Selbstbewusstsein oder das Bewusstsein von einem Selbst? Das alltägliche Selbstbewusstsein nimmt einen Ich-Standpunkt ein, baut dieses Selbst weiter auf durch Meinungen, Gedanken, Glauben und Gewohnheiten und stabilisiert es mittels Anhaftung an einer in der Tat unhaltbaren Identität, auf die es immer wieder zurückgreifen muss. Wie weiter oben anhand der phänomenologischen Beobachtung erläutert wurde, entsteht ein Ich erst durch Grenzziehung. Wenn man sich die Kontingenz und Labilität der gezogenen Grenzen nicht mehr ins Bewusstsein zurückrufen kann, dann tendiert das Leben zur Erstarrung, Erkrankung und Devitalisierung, die entweder sehr akut zum Ausdruck kommen können, wie im fundamentalistisch motivierten Hass gegen andere Menschen, oder – weniger merklich – in alltäglichem Unbehagen. Die egozentrischen unbehaglichen Bewusstseinszustände sind mit dem Anhaften an den Grenzen in unseren Wahrnehmungen, Meinungen, Gedanken usw. verknüpft.

Demnach bedeutet die Kultivierung des Leibes, die geistigen und körperlich sedimentierten Grenzen zu überschreiten und das im alltäglichen Leben angenommene Ich beständig zu transformieren und zu reinigen. Die zur Grenzüberschreitung und zu Wohlbefinden führende Kultivierung des Leibes im *Taijiquan* dient einer Reinigung bzw. Beruhigung des Bewusstseins, die eine Befreiung von den erstarrten Grenzen bzw. den Schranken des Bewusstseins impliziert und daher eine geistige und körperliche Entspannung

21 Hier deute ich hin auf eine bekannte Redewendung aus einem Brief von Max Weber aus dem Jahr 1909: „Ich bin zwar religiös absolut unmusikalisch und habe weder Bedürfnis noch Fähigkeit, irgendwelche seelischen Bauwerke religiösen Charakters in mir zu errichten. Aber ich bin nach genauer Selbstprüfung weder antireligiös noch irreligiös.“ Zitiert nach Marianne Weber: *Max Weber. Ein Lebensbild* (München, Zürich: Piper, 1989), S. 339.

ermöglichen kann. Die Kultivierung des leiblichen Selbst durch das *Taijiquan* ist in der Tat ein kreatives Umgehen mit den existentiellen Grenzen. In dualistischer Sichtweise berücksichtigt die Kultivierung des Leibes scheinbar zwei Seiten: die physiologische und die psychische. Aber wenn wir uns auf die oben beschriebene Eigenart des Leibes besinnen, geht es dabei nur um ein Ziel: Die Transformation des Leibes und die Reinigung des Bewusstseins sind dabei eine und dieselbe Sache. Deshalb wird in der Ausführung jeglicher Bewegung im *Taijiquan* betont, den Geist und nicht die Muskelkraft einzusetzen (用意不用力),²² obwohl der Körper gleichfalls in Bewegung gesetzt werden muss.

Qi-Pflege und Grenzüberschreitung

Die Kultivierung des Leibes im *Taijiquan* wird verwirklicht durch die Pflege der *Qi*-Energie (*yang qi* 養氣). Um den *Qi*-Begriff zu verdeutlichen, ist es notwendig, das Grundprinzip in der Übung des *Taijiquan*²³ zu begreifen: „das Bewusstsein leeren und den Bauch füllen“ (*xu qi xin, shi qi fu* 虛其心, 實其腹).²⁴ Unser Bewusstsein ist normalerweise voller Gedanken. Jeder

22 Das ist das sechste Grundprinzip der *Taiji*-Praxis nach Yang Chengfu 楊澄甫 (1883–1936), dem sehr einflussreichen *Taiji*-Meister des Yang-Stils (楊氏太極拳). Für genauere Ausführungen siehe die nachstehende Anmerkung.

23 Yang Chengfu sprach von zehn Grundprinzipien der *Taiji*-Praxis: 1. die Grundenergie (die dem Menschen das Stehen ermöglicht) spontan zum Scheitelpunkt lenken (*xu ling ding jing* 虛靈[領]頂勁); 2. die Brust einziehen und den Rücken dehnen (*han xiong ba bei* 含胸拔背); 3. im Hüftbereich loslassen (*song yao* 松腰); 4. Leere und Festigkeit unterscheiden (*fen xu shi* 分虛實); 5. Schultern und Ellenbogen senken (*chen jian zhui zhou* 沉肩墜肘); 6. den Geist und nicht die Muskelkraft einsetzen (*yong yi bu yong li* 用意不用力); 7. Oben und Unten verbinden (*shang xia xiang sui* 上下相隨); 8. Außen und Innen vereinen (*nei wai xiang he* 內外相合); 9. die Bewegungen ohne Unterbrechung weiterführen (*xiang lian bu duan* 相連不斷); 10. Stille in der Bewegung suchen (*dong zhong qiu jing* 動中求靜). Siehe Frieder Anders, Wolfgang Höhn: *Taichi – Chinas lebendige Weisheit. Grundlagen der fernöstlichen Bewegungskunst* (München: Heinrich Hugendubel Verlag, 1989), S. 191–194; Yang Chengfu: *Taiji quanshu shiyao* 太極拳術十要, in: He Xinwei 何欣委: *Miaodi chuanxin: Taiji quanjing mipu huizong* 妙諦傳心: 太極拳經秘譜匯宗 (Beijing: Renmin tiyu chubanshe, 2014), S. 135–137. Die Übersetzung des ersten Prinzips ist von mir überarbeitet. Diese zehn Grundprinzipien sind in der Tat die Entfaltung und Konkretisierung des Prinzips „das Bewusstsein leeren und den Bauch füllen“.

24 Diese Formulierung stammt aus *Laozi*. Zu ihren reichen politischen Implikationen siehe z. B. Roger T. Ames, David L. Hall: *Daodejing – „Making This Life Significant“. A Philosophical Translation* (New York: The Ballantine Publishing Group, 2003), S. 81f. Abge-

Gedanke als Inhalt des Bewusstseins begrenzt bzw. beschränkt den Geist. Das Selbst als ein Produkt der Selbstabgrenzung tritt deshalb nur in dieser Begrenztheit und diesen Beschränkungen auf. Im Laufe der Zeit wird die Selbstbeschränkung immer unbewusster und die daraus resultierenden Anspannungen sedimentieren allmählich in den Leib. In diesem Sinne können wir den Leib im Anschluss an Waldenfels als Urgedächtnis ansehen. Das Leeren des Bewusstseins in der anfänglichen Phase des *Taijiquan* richtet sich gegen diese Selbstbeschränkung bzw. Selbstversklavung des Bewusstseins. Dennoch ist es unerwartet schwierig, die Gedanken im Bewusstsein loszulassen oder Abstand von ihnen zu nehmen. Die Beruhigung des Bewusstseins durch die Leerung von Bewusstseinsinhalten verwirklicht sich erst mit der Verlagerung des Lebenszentrums vom Kopf auf das *dantian* 丹田 (wörtl. „Zinnoberfeld“) im unteren Bauch. „Den Bauch füllen“ bedeutet, die *Qi*-Energie im unteren Bauch zu erwecken. Entsprechend wird der Bereich um das *dantian* auch „das Meer des *Qi*“ (*qi hai* 氣海) genannt. Die Stimulation der *Qi*-Energie im unteren Bauch führt zur Befreiung von dem unendlichen Bewusstseinsstrom im Kopf. Diese Freiheit meint eine Freiheit von der Anhaftung an den Grenzen, die das Bewusstsein selbst in sich gesetzt hat. Aber eine Erfahrung der Freiheit am eigenen Leib bedarf – wie der langjährige Sedimentierungsprozess der Gewöhnung – einer fortdauernden Kultivierung des Leibes.

Die konkrete Praxis des *Taijiquan* zeigt sich als fließendes Üben der Formen und Figuren, wobei jede Bewegung vom *dantian* ausgehen muss und die gesamten Bewegungen ohne Unterbrechung ausgeführt werden sollen, sodass das *Qi* den ganzen Körper durchdringt und die Meridiane sich spontan öffnen. Wu Yuxiang 武禹襄 (1812–1880), der Begründer des

sehen davon wurde sie im Laufe der Geschichte von zahlreichen *Dao*-Menschen (siehe dazu weiter unten, Anm. 35) als ein Grundprinzip zur Kultivierung des leiblichen Selbst entwickelt, so z. B. von Wang Fuzhi 王夫之 (1619–1692). Siehe Wang Fuzhi: „Laozi yan“ 老子衍, in: ders., *Chuanshan quanshu* 船山全書 (Changsha: Yuelu shushe, 1996), Bd. 13, S. 18f. Zudem hat Wang Zongyue 王宗岳 diesen Punkt in seiner klassischen Abhandlung *Taijiquan lun* 太極拳論 im Zusammenhang mit dem *Taijiquan* wie folgt erläutert: „Ist der Kopf aufrecht, wird er leer und wach. Das *Qi* sinkt in den Unterbauch, hinunter zum *dantian*“ (虛領頂勁, 氣沉丹田). Zitat nach Anders / Höhn: *Taichi*, S. 189. Die Transkription der chinesischen Begriffe wurde aktualisiert. Dies gilt gleichfalls für die Zitate in der anschließenden Diskussion.

Taijiquan im Wu-Stil (武氏太極拳), hat die Lenkung des *Qi* beim Üben wie folgt beschrieben:

Lenke *Qi* mit dem Geist (*xin*), damit es sinkt und sich in den Knochen sammelt. Laß *Qi* ungehindert durch den ganzen Körper zirkulieren, dann wird er geschmeidig und folgt dem Geist. Wenn du so alle Bewegungen durch den Geist lenkst, wird sich deine gewöhnliche Körperkraft in spirituelle Energie verwandeln, und dann werden deine Bewegungen nicht mehr plump und träge sein. Um das zu erreichen, halte den Kopf so, als würde er von oben von einer Schnur gehalten. Wenn der Wille und das *Qi* so fein aufeinander abgestimmt werden, wirst du die Wirkungsweise dieser Bewegungskunst beglückt erfahren. Dazu ist es aber nötig, den Wechsel von „fest“ und „leer“ genau zu beachten.

以心行氣，務令沈著，乃能收斂入骨。以氣運身，務令順遂，乃能便利從心。精神能提得起，則無遲重之虞，所謂頂頭懸也。意氣須換得靈，乃有圓活之趣，所謂變轉虛實也。²⁵

Diese Übung ist nicht einfach, weil unser Leib seine gewohnten Strukturen hat, die als leibliche Binnengrenzen bezeichnet werden können und Verkrampfungen und Blockaden direkt verursachen. Insofern bezieht Entspannung als eine fundamentale Anforderung des *Taijiquan* bereits einen wichtigen Aspekt des menschlichen Lebens mit ein. Sie dient zur Schärfung der Bewusstheit der inneren körperlichen und geistigen Grenzen. Der in Gewohnheiten erstarrte Leib ist umzugestalten. Die Umgestaltung des Leibes setzt voraus, dass wir uns der inneren Grenzen im Geist und im Körper bewusst werden. Je entspannter wir werden können, desto bewusster sind Unfreiheit und Unbehagen des von einem Ich in Grenzen festgehaltenen Leibes. Die in der anfänglichen Phase sporadisch erfahrenen Momente der Enteignung bzw. Entgrenzung erneuern die Wahrnehmung des eigenen Leibes des Übenden und auch dessen gesamte Welterfahrung.

Erst durch die umfassende Entspannung, die am Anfang mit tiefer Atmung und korrekter Körperhaltung Hand in Hand geht, kann das *Qi* aus dem oberen Teil des Körpers (mit dem Kopf als Zentrum) zum *dantian* im Unterkörper sinken und von dort hervorquellen, um den ganzen Körper zu durchdringen und zu ernähren. Die Verwirklichung dieser Verlagerung des Zentrums vom Kopf auf das *dantian* im unteren Bauch impliziert das Still-

25 Wu Yuxiang: „Shisan shi xingong xinjie“ 十三勢行功心解, in: He Xinwei: *Miaodi chuanxin*, S. 152. Die Übersetzung folgt Anders / Höhn: *Taichi*, S. 190.

werden der intellektuellen Tätigkeit und die Entwicklung der Lebenskraft im *dantian*.²⁶ Wenn der ganze Körper vom *Qi* aus dem *dantian* durchdrungen wird, entwickelt sich spontan die Geschmeidigkeit und Beweglichkeit des Leibes,²⁷ die gleichzeitig eine „leibhaftige Klarheit und Heiterkeit“ (*qing ming zai gong* 清明在躬) mit sich bringt.²⁸

Die Entleerung des Bewusstseins und die Durchdringung des ganzen Körpers mit dem *Qi* aus dem *dantian* führen zum transformierten, gereinigten Leib. Dieser erst ermöglicht die Auflockerung der Grenze zwischen Innen und Außen. Die Erfahrung der Einheit der *Qi*-Wirklichkeit wird im *Zhuangzi* 莊子 ausgedrückt als „sich im umgreifenden *Qi* des Universums treiben lassen“ (遊乎天地之一氣)²⁹ und im *Mengzi* 孟子 als „sich mit dem [*Qi*]-Fluss zwischen dem oberen Himmel und der unteren Erde mitfließen lassen“ (上下與天地同流).³⁰ Parallel zur Überschreitung der innerlichen und äußerlichen Grenzen entsteht eine neue, radikal veränderte Wahrnehmung nicht nur des eigenen Leibes, sondern auch des Raumes.³¹ In die-

26 Siehe Toyo und Petra Kobayashis Darstellung „Die *Taiji*quan-Meditation“, in: Toyo und Petra Kobayashi: *T'ai Chi Ch'uan. Ein Praktisches Handbuch zum Selbststudium* (Haldenwang: Irisiana Verlag, 1979), S. 23f.

27 „Geschmeidig werden durch die Kultivierung des *Qi*“ (*zhuan qi zhi rou* 專氣致柔). Zitiert nach Chen Guying: *Laozi yizhu*, S. 96.

28 „Leibhaftige Klarheit und Heiterkeit hat die wundervolle Strahlung des vergeistigten *Qi* zur Folge.“ (清明在躬, 志氣如神.) Zitiert nach Chen Hao 陳澧: *Liji jishuo* 禮記集說, *juan* 9, „Kongzi xianju“ 孔子閒居, in: *Sishu wujing*, S. 945. Diese Beschreibung, die aus Konfuzius' Beantwortung der Frage von Zixia 子夏 nach der Möglichkeit des Zusammenwirkens der „drei Könige“ mit dem Himmel und der Erde (*can tian di* 參天地) stammt, bringt eine auf der Kultivierung des Leibes basierende Klarheit und Heiterkeit des Geistes zum Ausdruck. Insbesondere hinsichtlich der Pflege der *Qi*-Energie ist diese Redewendung populär geworden unter den *Taiji*-Übenden.

29 Zitiert nach Wang Xianqian 王先謙: *Zhuangzi jijie* 莊子集解, Buch 6, „Da zong shi“ 大宗師, in: *Zhuji jicheng* 諸子集成 (Shanghai: Shanghai shudian, 1986), Bd. 3, S. 44. Richard Wilhelm hat das *Qi* in diesem Fall als „Urkraft“ übersetzt: „wandeln in der Urkraft der Natur“; siehe Richard Wilhelm: *Dschuang Dsi. Das Wahre Buch vom Südlichen Blütenland* (Kreuzlingen, München: Heinrich Hugendubel Verlag, 2008), VI.4, S. 103.

30 Zitiert nach Zhu Xi: *Mengzi jizhu* 孟子集注, *juan* 13, „Jinxin zhangju shang“ 盡心章句上, in: *Sishu wujing*, S. 229. Siehe D. C. Lau englische Übersetzung: „[to be] in the same stream as Heaven above and Earth below.“ D. C. Lau (trans.): *Mencius* (rev. ed., Hong Kong: The Chinese University Press, 2003 [1979]), VIIA.13, S. 291.

31 Bei *Mengzi* wird von einer Erfahrung der gelebten Räumlichkeit aufgrund der *Qi*-Pflege berichtet: „[...] flood-like *Qi* [...]. Nourish it with integrity and place no obstacle in its path and it will fill the space between Heaven and Earth“ (浩然之氣 [...] 直養而無害, 則充

sem Sinne impliziert das Erwecken des *Qi* eine gelebte Räumlichkeit, die mit der Reinigung des Körpers und des Geistes zusammenhängt.

Aber was ist das *Qi*? Wie kann man das *Qi* im Zusammenhang mit der Kultivierung des Leibes begreifen? Das *Qi* bringt einen den Körper und den Geist einenden Zustand zum Ausdruck, in dem die Spaltung in der menschlichen Existenz überwunden ist. Wenn man in der fließenden Bewegung des *Taijiquan* das Bewusstsein beruhigen oder sogar sich selbst vergessen kann, dann folgt man spontan der Dynamik des *Qi*. Durch das Versinken in die „ganzheitliche *Qi*-Energie“ (*wan zheng yi qi* 完整一氣) wird das „Einswerden des Körpers mit dem Geist“ (*shen xin he yi* 身心合一) realisiert. Das natürliche Bewusstsein hat eine Welt, zu der auch der eigene Körper gehört, als Gegenstand vor sich. Im *Taijiquan* hingegen wird ein Zustand beschrieben, in dem „der Geist mit dem *Qi* verschmilzt“ (*shen zai qi zhong* 神在氣中).³² Das ist weder materialistisch noch idealistisch zu verstehen. Die Erfahrung der Einheit der Wirklichkeit wird durch den *Qi*-Begriff hervorgebracht, wobei die materielle Welt und der menschliche Körper nicht verachtet und abgelehnt werden. Es geht um die Transformation der Wahrnehmung bzw. um die Reinigung des Bewusstseins. *Qi* bezeichnet den entscheidenden Zwischenzustand in der Aufhebung des Gegensatzes von Körper und Geist. Wenn der menschliche Leib sowohl eine körperliche Dimension (*jing* 精,

塞於天地之間). Zitiert nach Zhu Xi: *Mengzi jizhu*, *juan* 3, „Gongsun Chou zhangjushang“ 公孫丑章句上, S. 146f.; Lau: *Mencius*, IIA.2, S. 61–63.

32 Formulierungen wie die oben genannten tauchen sehr häufig in *Taiji*-Diskursen auf. Prinzipiell entspringen sie alle dem folgenden klassischen Text und können als dessen prägnante Zusammenfassung begriffen werden: „In jeder Bewegung muss der ganze Körper leicht und beweglich sein, und alle seine Teile müssen miteinander verbunden sein [wie Perlen auf einer Schnur]. *Qi* soll frei fließen, aber der Geist im Innern bewahrt werden. Keine Stelle des Körpers darf zusammenfallen oder hervorstechen, und die Bewegungen dürfen weder un gelenkt sein noch unterbrochen werden. Die *Qi*-Energie wurzelt in den Füßen, entwickelt sich in den Beinen, wird von der Hüfte gelenkt und wirkt durch die Finger. Die Bewegungen von Füßen, Beinen und Hüfte sollen harmonisch aus der ganzheitlichen *Qi*-Energie entspringen.“ (一舉動，周身俱要輕靈，尤須貫穿。氣宜鼓蕩，神宜內斂。勿使有凹凸處，勿使有斷續處。其根在腳，發於腿，主宰於腰，形於手指。由腳而腿而腰，總須完整一氣。) Anders / Höhn: *Taichi*, S. 188; Wang Zongyue: „*Taijiquan jing jie*“ 太極拳經解, in: He Xinwei: *Miaodi chuanxin*, S. 11. Die Übersetzung von Anders und Höhn habe ich leicht angepasst. Traditionell wird der Text dem legendären Zhang Sanfeng 張三豐 zugeschrieben, aber He hat ihn als Wang Zongyues Kommentar zu einem Gedicht von Zhang Sanfeng in seine Sammlung klassischer *Taijiquan*-Texte aufgenommen, ohne eine Erklärung zu geben.

die physische Essenz) hat als auch eine geistige (*shen* 神), dann drückt das *Qi*, die Lebenskraft, die Leiblichkeit des menschlichen Seins perfekt aus. Demnach können wir das *Qi* versuchsweise als kontinuierliche Manifestationsdynamik einer leibhaftigen Wirklichkeit begreifen.

Das *Taijiquan* als Meditation der Zeitlichkeit und Responsivität

Der *Qi*-Begriff impliziert auch eine zeitliche Dimension. Chen Xin 陳鑫 (1849–1929) hat *Qi* prägnant als „Fließen“ charakterisiert.³³ Außerdem ist das *Taijiquan* in der vielfältigen Tradition des *gongfu* 功夫 (*Kung-Fu*) eingebettet.³⁴ Der Begriff *gongfu* drückt eine unermüdliche Besinnung auf das Zeitliche im Lernprozess aus, insofern er in der Alltagssprache oft auch für „Zeit“ verwendet wird. Insofern können wir das *Taijiquan* als eine Meditation der Zeitlichkeit auffassen.

Die Erscheinungswelt ist in ständiger Wandlung. Es gibt keine Substanz im metaphysischen Sinne. Das heißt auch: Eine absolute Grenze zwischen den Dingen gibt es nicht. Das unterscheidende Denken muss immer weiter fortlaufen und daher sich selbst unvermeidlich immer wieder negieren. Unterscheiden bedeutet Grenzen setzen. Wir gewinnen eigene Identität und die Identitäten der anderen Menschen und Dinge durch Unterscheidung. In diesem Sinne leben wir zwangsläufig in Grenzen. Die grundlegende Zeitlichkeit bzw. die Wandlung des Seins überhaupt bringt die Labilität und die notwendige Überschreitung der innerlichen und äußerlichen Grenzen zutage. Eingrenzung und Entgrenzung geschehen stetig im menschlichen Bewusstsein und Leib sowie auch in der Natur. Sie greifen ineinander und sind im Grunde genommen derselbe Prozess. Die Zeitlichkeit impliziert eine solche Dynamik, welche die wechselseitige Abhängigkeit der nur scheinbar und vorläu-

33 Chen Xin: *Chen shi taijiquan, juanshou* 卷首, S. 73: „Was ist das *Qi*? Das ist das, was sich wie das *Tian* (wörtlich ‚Himmel‘) voller Lebenskraft ins Fließen einlässt. Das *Tian* an sich ist das Kraftvollste. Was diese wesentliche Lebenskraft zum tätigen Fließen bringt, ist eben das *Qi*.“ (何謂氣? 即天行健一個行字。天體至健。而所以行此健者氣。)

34 Im Unterschied zu der harten Äußerer Schule (*waijiaquan* 外家拳), die sich durch Muskelkraft, Schnelligkeit usw. auszeichnet, gehört das *Taijiquan* zusammen mit dem *Bagua-zhang* 八卦掌 (eine Kampfkunst mit Handflächen [*zhang*], in der Tat auch mit der Faust, aufgrund der Prinzipien der Acht Trigramme [*bagua*]) und *Xingyiquan* 形意拳 (eine Form des Faustkampfes [*quan*], die besonders Acht auf das Zusammenspiel zwischen Bewegung [*xing*] und Geist [*yi*] gibt) zu der sanften Inneren Schule (*neijiaquan* 內家拳).

fig voneinander abgegrenzten, aber in der Tat einander durchdringenden Dinge veranschaulicht. Im *Taijiquan* wird die Zeitlichkeit durch das lebendige Verhältnis zwischen *Yin* 陰 und *Yang* 陽 im Leib zum Ausdruck gebracht. Der der Zeitlichkeit ausgesetzte Leib verhält sich nach dem *Yin-Yang*-Prinzip, das heißt, angesichts der alltäglich gelebten Gegensätze wie Bewegung/Ruhe (*dongjing* 動靜), hart/sanft (*gangrou* 剛柔) oder leer/fest (*xushi* 虛實) muss der Leib sich rechtzeitig einen harmonisierten bzw. balancierten Zustand schaffen.

Die Besinnung auf den subtilen Zusammenhang zwischen Leiblichkeit und Zeitlichkeit ist ein Kernpunkt auf dem Weg des *Taijiquan*. Die Kultivierung des Leibes erweist sich als ein unermüdliches und freudvolles Spiel mit der Zeit, um die Spaltung zwischen Körper und Geist, zwischen Leib und Ding sowie zwischen Selbst und Anderem zu überwinden. In der Zeit und angesichts der Zeitlichkeit des Bewusstseins wird vor allem das Zusammenspiel der Gegensatzpaare, wie desjenigen von Bewegung und Ruhe, beachtet. Darin, die Ruhe in der Bewegung und die Harmonie in den Gegensätzen zu erfahren, besteht die höchste Weisheit in der *Dao*-Tradition.³⁵ Wegen der Leiblichkeit ist es unmöglich, bewegungslos und widerspruchsfrei zu leben. Gemäß dem *Dao* des *Taiji* setzen alle Befreiungsbemühungen, welche die Leiblichkeit und Zeitlichkeit ignorieren oder verachten wollen, dem Leben Widerstand entgegen. Aufgrund dessen kann das *Dao* des *Taijiquan* auch nicht vom Alltagsleben getrennt werden. Als eine auf der Kultivierung des Leibes beruhende Meditation der Zeitlichkeit fördert das *Taijiquan* als ein Lebensweg im Alltag die responsive Freiheit. Deshalb hat Chen Xin die mit dem Begriff *quan* 拳 („Faust“) durch Homophonie verwandte Bedeutung von *quan* 權 („abwägen“) betont.³⁶ Im disyllabischen Wort *quanbian* 權變 („anpassungsfähig“) bezeichnet es zudem die rechtzeitige und geeignete Response auf unberechenbare Wandlungen.

35 Mit den Formulierungen „*Dao*-Tradition / -Kultur“ (*dao chuantong* / *dao wenhua* 道傳統 / 道文化) und „*Dao*-Mensch“ (*daoren* / *dao zhe* 道人/道者) versuche ich einige charakteristische Grundelemente der chinesischen Geisteswelt – z. B. Konzepte wie die Kultivierung des Leibes, die Empfindlichkeit für die Zeitlichkeit, die Untrennbarkeit der Wahrheit von dem Leben hier und jetzt usw. – die sich alle mit der Verkörperung bzw. der leibhaftigen Verwirklichung des *Dao* (*tido* 體道) befassen, und die dem Konfuzianismus, dem Daoismus und dem Chan-Buddhismus gemeinsam sind, zum Ausdruck zu bringen.

36 Chen Xin: *Chenshi taijiquan, juanshou*, S. 69.

Daher geht die Meisterschaft des *Taijiquan* über Formen und Techniken hinaus und zielt auf das Einswerden mit dem *Dao* angesichts der Wechselfälle des zeitlichen Lebens im Alltag ab. Diese Idee ist im *Zhuangzi* in der Geschichte „Der Koch Ding zerteilt einen Ochsen“ („Pao Ding jie niu“ 庖丁解牛) versinnbildlicht, wo es heißt: „Das *Dao* ist mehr als [bloße] Technik“ (*dao jin hu ji* 道進乎技).³⁷ Das Lernen und Beherrschen der Formen und Techniken, die Kultivierung des Leibes usw., gehören alle noch zu der Stufe des „sich Anstrebens“ (*youwei* 有為) und des „Absicht Habens“ (*youxin* 有心). Doch im *Taijiquan* und im Allgemeinen in der *Dao*-Tradition wird alles Tun nur als Vorbereitung auf den existentiellen Zustand des „sich nicht Anstrebens“ (*wuwei* 無為) und der „Absichtslosigkeit“ (*wuxin* 無心) betrachtet.³⁸ Den Zustand des *wuwei* und *wuxin* hat Wang Zongyue als denjenigen des „zum Wundervollen oder zu der Erleuchtung Gelangens“ (*jieji shenming* 階及神明) bezeichnet.³⁹ In diesem Zustand ist das ganze Leben eine Verkörperung des *Taiji*-Prinzips, wie es Chen Xin beschreibt: „Ein hervorragender *Taiji*-Meister verkörpert das *Taiji*-Prinzip in jeder seiner Bewegungen.“ (妙手一著[招]一太極).⁴⁰ Nach

37 Wang Xianqian: *Zhuangzi jijie*, S. 19. Siehe auch Wilhelm: *Dschuang Dsi*, S. 67. Außerdem haben Anders und Höhn diese aufschlussreiche Geschichte ihrer eigenen Darstellung des *Taijiquan* auf eine auffällige Weise vorangestellt. Siehe Anders / Höhn: *Taichi*, S. 140.

38 In ihrer Explikation des *wuwei* haben der Philosoph David L. Hall und der Sinologe Roger T. Ames auch an das *Taijiquan* gedacht: „Spontaneous action is a mirroring response. As such, it is action that accommodates the other to whom one is responding. It takes the other on its own terms. Such spontaneity involves recognizing the continuity between oneself and the other, and responding in such a way that one’s own actions promote the well-being both of oneself and the other. This does not lead to imitation but to complementarity and coordination. [...] An individual trained in *taijiquan* 太極拳 will recognize in the so-called ‚push-hands‘ (*tuishou* 推手) exercise a basic illustration of *wuwei*. Two individuals facing one another perform various circular movements of the arms while maintaining minimal hand contact. The movement of each individual mirrors that of the other. *Wuwei* is realized when the movements of each are sensed, by both parties, to be uninitiated and effortless.“ David L. Hall, Roger T. Ames: *Thinking through Han: Self, Truth, and Transcendence in Chinese and Western Culture* (Albany: State University of New York Press, 1998), S. 53.

39 Der dreistufige Vertiefungsprozess auf dem Weg des *Taijiquan* nach Wang Zongyue: „vom guten Erlernen der Bewegungsformen über das Verstehen der Energie bis zum Erreichen der Erleuchtung“ (由著熟而漸悟懂勁, 由懂勁而階及神明). Wang Zongyue: „*Taijiquan lun*“ 太極拳論, in: He Xinwei: *Miaodi chuanxin*, S. 9.

40 Chen Xin: „Zonglun quanshou neijing gangrou ge“ 總論拳手內勁剛柔歌, in: He Xinwei: *Miaodi chuanxin*, S. 89.

dieser Beschreibung soll idealerweise jede Bewegung eines *Dao*-Menschen, ob körperlich oder gedanklich, als Ausdruck der Weisheit des *Taiji* verwirklicht werden.

Die Ruhe in der Bewegung bzw. die responsive Freiheit in der leiblich verwurzelten Notwendigkeit des Antwortens leibhaftig zu erfahren, hat mit etwas Spirituellem im *Taijiquan* zu tun. Wie oben bereits erläutert, ist im Alltag nicht nur der Geist von Gedanken, Sorgen, Emotionen usw. getrübt bzw. verunreinigt, sondern es verbergen sich auch viele unmerkliche Anspannungen im Körper. Dabei handelt es sich um Störungen und Hindernisse für den Kreislauf der Energie. Die Grenzen, die den *Qi*-Fluss beeinträchtigen, haben eine Verschwendung von Energie und eine Einengung des Lebens zur Folge. Wenn die Anspannungen in Körper und Geist aufgelöst werden, ereignet sich der Moment der Entgrenzung bzw. der Grenzenlosigkeit (*wuji* 無極), in welchem das „Einswerden des Natürlichen/Kosmischen mit dem Kulturellen/Menschlichen“ (*tian ren he yi* 天人合一) erfahrbar wird.⁴¹ Den Zustand der existentiellen Grenzenlosigkeit als Leerheit hat Li Daozi 李道子 in der Tang-Dynastie wie folgt beschrieben: „Ohne Form und Gestalt [wird] der ganze Leib von Leere durchdrungen“ (無形無象, 全身透空).⁴² Diese Leerheit bedeutet die Überschreitung der Grenzen von Geist und Körper und die Befreiung von dem Energieaufwand, welcher im alltäglichen Leben unmerklich die Anspannungen im Leib entstehen lässt.⁴³ Die im *Dao* des *Taijiquan* zu verwirklichende grenzenlose Leerheit bezeichnet die leibhaftige Freiheit, die wir aus vielen religiösen und metaphysischen Diskursen, ungeachtet der Verschiedenheit und Vielfalt der Versprachlichungen, als das Ideal eines menschlichen Lebens herauslesen können.

41 Diese relativ moderne Formulierung setzt eine allgemein und intensiv gelebte Spannung zwischen *tian* und *ren* bereits bei den *Dao*-Menschen in der Antike voraus. Sie stellt in der Tat einen idealen Zustand des menschlichen Daseins in der *Dao*-Tradition dar und hat auch die Entwicklung und Praxis des *Taijiquan* bestimmt.

42 Li Daozi: „Fuzi Li xiansheng shou Yu Lianzhou mige“ 夫子李先生授俞蓮舟秘歌, in: He Xinwei: *Miaodi chuanxin*, S. 49.

43 Siehe Chen Xins Bericht über seine eigene Erfahrung: „Die regelmäßige fleißige Praxis [des *Taijiquan*] führt lebensfreudig zum täglichen Fortschritt. Sobald Hindernisse [auf dem Weg] beseitigt sind, erwache [ich] plötzlich zur großen Leerheit.“ (時習加勤勉, 日上自蒸蒸。一旦無障礙, 恍然悟太空。) Chen Xin: „Taijiquan chansifa shi“ 太極拳纏絲法詩, in: He Xinwei: *Miaodi chuanxin*, S. 89.

Dennoch ist hier mit dem Spirituellen im *Taijiquan* keine Vorstellung von etwas Transzendentelem gemeint. Es soll noch einmal betont werden, dass das *Dao* des *Taijiquan* eine Meditation über die Zeit ist. Dementsprechend kann die mögliche menschliche Freiheit nur eine responsive Freiheit in der Zeit sein. Waldenfels' phänomenologische Einsicht in die Responsivität geht zurück auf die Entdeckung der unüberwindlichen Zeitlichkeit des menschlichen Seins, die von ihm als „zeitliche Diastase“ zwischen Anspruch und Antwort bzw. zwischen Pathos und Response bezeichnet wird.⁴⁴ Das *Dao* des *Taijiquan* ist nirgends sonst zu erfahren als in der Zeit, im alltäglichen Leben voller Wechselfälle und Widerfahrnisse. Es geht um die leibhaftige Freiheit im Hier und Jetzt. Demnach impliziert das Leben im *Dao* des *Taiji* nichts anderes als die responsive Freiheit in der Zeit, die im subtilen Zusammenspiel zwischen *Taiji* und *Wuji* zum Ausdruck kommt.⁴⁵ Das *Wuji* kann nicht getrennt vom *Taiji* als etwas Metaphysisches vorgestellt werden. Die Grenzenlosigkeit in Grenzen, die Freiheit in der Zeit, die Leerheit im Sein zu begreifen – darin besteht der höchste Inbegriff der *Taiji*-Weisheit.

44 Siehe Waldenfels: „Zeitliche Diastase“, in: Waldenfels: *Grundmotive*, S. 48–52.

45 Siehe hierzu auch das Gedicht von Chen Xin: „Der Geist muss sich immer auf das *Wuji* zurückbesinnen, / bis er wie eine Lotosblüte im buddhistischen Sinne geworden ist. / Aber die Praxis (*gongfu*) hört auf dieser Stufe nicht auf: / [Es ist noch weiter zu verwirklichen], dass der Geist, obwohl den eigenen Willensimpuls verfolgend, dem Himmlischen entspricht.“ (總是此心歸無極，煉到佛家一朵蓮。功夫到此仍不息，從心所欲莫非天), zitiert nach Ma Guoxiang 馬國相: *Chenshi taiji gongfu (1): Laojia yilu* 陳式太極功夫 (1): 老架一路 (Beijing: Renmin tiyu chubanshe, 2008), S. 44.