



universität
wien

DIPLOMARBEIT / DIPLOMA THESIS

Titel der Diplomarbeit / Title of the Diploma Thesis

„Daoistische Kampfkünste.

Der friedvolle Krieger“

verfasst von / submitted by

Alexander WurZRainer

angestrebter akademischer Grad / in partial fulfilment of the requirements for the degree of

Magister der Philosophie (Mag. phil.)

Wien, 2020 / Vienna, 2020

Studienkennzahl lt. Studienblatt /
degree programme code as it appears on
the student record sheet:

UA 190 482 299

Studienrichtung lt. Studienblatt /
degree programme as it appears on
the student record sheet:

Lehramtsstudium Unterrichtsfach:
Bewegung und Sport / Psychologie und Philosophie

Betreut von / Supervisor:

Univ.-Doz. Mag. Mag. Dr. Hisaki Hashi

Für meine Frau

DANKSAGUNG

Für die sorgfältige Betreuung meiner Diplomarbeit möchte ich meiner Betreuerin Univ.-Doz. Mag. Mag. Dr. Hisaki Hashi herzlich danken. Die im Vorfeld bei Ihr besuchten Seminare und allgemein ihr persönlicher, tatsächlich gelebter Zugang zur Philosophie boten Inspiration für diese Arbeit. Sie stand mir mit allen Fragen und Anregungen hilfreich zur Seite und konnte durch ihren eigenen Hintergrund authentisches Wissen vermitteln, welches mir half, die für die Arbeit relevanten, grundlegenden Entscheidungen zu treffen und in die richtige Richtung zu gehen.

Weiters möchte ich all meinen Freunden und Familienmitgliedern dafür danken, dass sie mir stets ein offenes Ohr und den ein oder anderen Tritt in den Hintern schenkten. Die dadurch gewonnene Motivation und das kritische Feedback waren eine große Unterstützung für mich. Ohne sie wäre ich gar nicht erst bis zum Verfassen dieser Arbeit gekommen.

Mein besonderer Dank gilt meiner Verlobten, Anne Blum. Ihr Einsatz und Engagement können gar nicht gebührend genug in Worte gefasst werden. Daher an diese Stelle einfach: Danke, mein Schatz!

PLAGIATSERKLÄRUNG

Hiermit erkläre ich, die vorgelegte Arbeit selbständig verfasst und ausschließlich die angegebenen Quellen und Hilfsmittel benutzt zu haben. Alle wörtlich oder dem Sinn nach aus anderen Werken entnommenen Textpassagen und Gedankengänge sind durch genaue Angabe der Quelle in Form von Anmerkungen bzw. In-Text-Zitationen ausgewiesen. Dies gilt auch für Quellen aus dem Internet, bei denen zusätzlich URL und Zugriffsdatum angeführt sind. Mir ist bekannt, dass jeder Fall von Plagiat zur Nicht-Bewertung der gesamten Lehrveranstaltung führt und der Studienprogrammleitung gemeldet werden muss. Ferner versichere ich, diese Arbeit nicht bereits andernorts zur Beurteilung vorgelegt zu haben.



Alexander Wurzrainer, Wien, 9. April 2020

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung	1
1 Daoismus	3
1.1 Historischer Kontext – Religionen und Philosophien Süd – und Ostasiens in der parallelen Zeit des Daoismus	3
1.1.1 Brahmanismus/Hinduismus	3
1.1.2 Buddhismus	4
1.1.3 Chán-Buddhismus	6
1.1.4 Konfuzianismus	8
1.2 Daoismus als Religion und Philosophie	9
1.3 Wichtige Vertreter und Werke	11
1.3.1 Lǎozǐ	11
1.3.2 Dàodéjīng	12
1.3.3 Zhuāngzǐ	12
1.3.4 Yìjīng	14
1.4 Grundbegriffe	15
1.4.1 Dào	15
1.4.2 Dé	16
1.4.3 Wúwéi	17
2 Chinesische Kampfkünste	19
2.1 Sport und Kunst	20
2.2 Äußere Formen	23
2.2.1 Geschichtliches	23
2.2.2 Waffentechniken	24
2.2.3 Tierformen	26
2.2.4 Verbeugungen, Gürtel und Uniformen	28
2.3 Innere Formen	29
2.3.1 Geschichtliches	29
2.3.2 Tàijíquán	30
2.3.3 Xíngyìquán	33
2.3.4 Bāguà Zhǎng	35
2.3.5 Innere Kampfformen im Vergleich	36

2.4	Äußere und innere Kampfformen – eine Gegenüberstellung.....	38
2.5	Turniere und Wettkämpfe.....	39
2.6	Kampfkünste außerhalb Chinas am Beispiel des Aikidō	40
3	Das Dào der Kampfkünste	42
3.1	Qì	45
3.2	Yīn – Yáng.....	50
3.3	Wǔxíng - Die fünf Elemente.....	52
3.4	Zusammenhang: Qì, Yīn – Yáng und Wǔxíng	55
3.5	Paradoxe Prinzipien: Anwendungen der inneren Kampfkünste.....	57
3.5.1	Natürliche Kunst	57
3.5.2	Den Fluss kontrollieren	58
3.5.3	Angriff und Verteidigung.....	60
3.5.4	Fokus und Gewahrsein	60
4	Der friedvolle Krieger	63
4.1	Innerer Frieden.....	64
4.1.1	Das wahre Selbst – Gegner und Freund	65
4.1.2	Atemtechniken und Meditation.....	68
4.1.3	Katharsis – Theorie	71
4.2	Äußerer Friede	72
4.2.1	Wúwéi für die Welt	72
4.2.2	Moralische Gefühle	75
4.2.3	Töten.....	77
5	Fazit	80
	Glossar.....	83
	Bibliographie	85
	Anhang	89

PHILOLOGISCHE BEMERKUNG

Im Sinne einer guten Lesbarkeit wurde bei allen chinesischen Ausdrücken und Passagen auf eine philologisch einwandfreie Schreibweise geachtet. Es wird dafür die offizielle chinesische Romanisierung des Chinesischen (Hanyu Pinyin Fang'an) angegeben. Die wichtigsten Namen und Begriffe werden bei der Erstnennung zusätzlich in alternativen Schreibweisen angeführt.

Zusammenfassend sind die chinesischen Begriffe in einer angehängten Liste vermerkt und mit Erklärungen versehen.

Einleitung

Die vorliegende Arbeit behandelt das Zusammenspiel des Daoismus (auch: Taoismus; Dàojiā), einer grundlegenden chinesischen Weltanschauung, mit den inneren Kampfkünsten Chinas. Die philosophischen Aspekte dieser Ideologie kommen darin in unterschiedlicher Ausprägung zur Anwendung. Es soll gezeigt werden, wie im Kampf das Dào verkörpert werden kann, der Mensch eine lebende Wahrheit wird und infolgedessen zu einem friedvollen Krieger heranreift.

Der Daoismus ist eine Jahrtausende alte Weltanschauung, welche auf der Erkenntnis beruht, dass alle Dinge zu einer großen natürlichen Einheit gehören. Der daoistische Mensch handelt geleitet von dem ihm innewohnenden Fluss. Dieses Konzept kennen Daoisten als wúwéi, das Handeln durch Nicht-handeln. Die ganzheitliche, oft paradox erscheinende Lebensauffassung der asiatischen Philosophien spiegelt sich auch in ihrer Kampfkunst wider. Der Unterschied zwischen dem westlichen "Entweder - Oder" und dem östlichen "Sowohl - Als auch" ist dabei insofern präsent, als dass das Ziel der inneren Kampfkünste darin besteht, diese Polarität zu überwinden und in Einklang mit sich selbst zu bringen.

In der Begegnung mit dem Anderen ist man gleichsam mit sich selbst konfrontiert. Dies impliziert eine Auseinandersetzung mit eigenen Schwächen und emotionalen Blockaden. Holistisch praktiziert, kann dabei der Kampf als Mittel zum Erlernen inneren Friedens werden. Durch die Verknüpfung von Kampftechniken mit Atemübungen und Meditation kann der Mensch gleichermaßen physisch, geistig und seelisch wachsen. Die jahrzehntelange Übung der inneren Kampfkünste begleitet den Adepten schließlich in jeder Lebenssituation und führt ihn zu einem erweiterten Bewusstsein seines Selbst, tiefgreifender Verantwortung und heiterer Zufriedenheit.

Die Chinesen haben in den letzten 2500 Jahren eine Fülle unterschiedlicher Kampfkunstssysteme und daoistischer Strömungen entwickelt. Für den Rahmen dieser Arbeit werden deshalb nur einige wenige davon bearbeitet werden können.

Das **erste Kapitel** widmet sich dem Daoismus, seiner Entstehung und Verbreitung im Zusammenhang mit konkurrierenden Denktraditionen der Zeit, die Unterteilung in einen religiösen und einen philosophischen Daoismus, sowie überblicksmäßig seinen bekanntesten Vertretern und Werken. Außerdem werden die grundlegenden Konzepte und Begrifflichkeiten näher erläutert.

Das **zweite Kapitel** bietet einen Überblick chinesischer Kampfkünste und folgt der klassischen Unterteilung in äußere und innere Stile. Der Fokus wird vor allem auf letztere gelegt, da sie große Parallelen zur daoistischen Philosophie aufweisen. Vergleichsweise wird auch ein Exkurs zum Aikidō, einer modernen japanischen Kampfsportart, behandelt, dessen Ideologie Parallelen zum Daoismus aufweist.

Das **dritte Kapitel** stellt den ersten Schwerpunkt der Arbeit dar. Es widmet sich zunächst den Begriffen des Qì, des Yīn und Yáng, sowie des Wǔxíng. Diese sind zentrale Konzepte des Daoismus, die zugleich in den Kampfkünsten eine große Rolle spielen. Im zweiten Abschnitt wird der Fokus auf die Polarität und scheinbare Widersprüchlichkeit gelegt, die im gesamten Denksystem daoistischer Philosophie und Kampfkunst auftaucht. Beispielsweise stellt das wúwéi einen Widerspruch zu den äußerst kontrolliert ausgeführten Kampftechniken dar. Die Künstlichkeit der *Kampfkunst* wirkt antagonistisch zur daoistischen Natürlichkeit. All diese Gegensätze verändern jedoch im Zuge der Auseinandersetzungen ihren widersprüchlichen, paradoxen Charakter, indem sie als Komplementierungen einer Einheit erläutert werden.

Das **vierte Kapitel** knüpft an die vorigen Erkenntnisse an und stellt vertiefende Fragen nach einer Ethik der daoistischen Kampfkünste. Diese findet ihren Ausdruck in der Verwirklichung inneren und äußeren Friedens, welcher den Kämpfer schließlich zu einem friedvollen Krieger heranwachsen lässt. Innerer Friede stellt sich dann ein, wenn der Ausübende die Techniken der Kampfkunst so anzuwenden weiß, dass er damit seine eigenen, inneren Blockaden erkennt und aufzulösen lernt. Dies gelingt unter anderem in der Übung daoistischer Atem- und Meditationsmethoden. Im zweiten Abschnitt des Kapitels wird gezeigt, inwiefern der innere Friede in der Umwelt zur Anwendung kommt. Zentrale Begriffe dafür sind Verantwortung, Macht, Selbstwertgefühl und Respekt. Im Zuge dessen wird beispielsweise erörtert und problematisiert, welche Rolle das Töten im Kampf einnimmt.

1 Daoismus

Der Daoismus ist eine ursprüngliche Form chinesischer Kultur und umfasste begrifflich einst alles, was den Chinesen zugehörig war:

„[...] to call a thing ‚Daoist‘ was a way of saying that it is Chinese and does not belong to foreign conquerors.“¹ Zu dieser Zeit, nämlich etwa 550 Jahre vor Christus, waren die in China vorrangigen Lehren: der Konfuzianismus, der Buddhismus und der Daoismus. Die älteste, tatsächlich chinesische, ist vermutlich der Daoismus, aber das kann nicht mit Sicherheit gesagt werden, da seine Anfänge umstritten sind.² Häufig wird Lǎozǐ (auch: Laotze, Lao Tzu, Laodsi, wörtlich: „Alter Meister“) als Begründer dieser Weltanschauung angesehen und das von ihm stammende Werk, das Dàodéjīng (auch: Tao Te King, Taoteching, wörtlich: „Das Buch vom Weg und der Tugend“) gilt als eines der Hauptwerke dieser Strömung.³

1.1 Historischer Kontext – Religionen und Philosophien Süd – und Ostasiens in der parallelen Zeit des Daoismus

Um den Kern der daoistischen Lehre besser verorten zu können, ist ein vergleichender Zusammenhang mit anderen, zeitlich und räumlich angrenzenden Strömungen hilfreich. Diese Unterscheidungen sind aber nur als Orientierungspunkte zu verstehen, da keine der übrigen Lehren in dieser Arbeit ausführlich gewürdigt werden kann. In ihrer Herangehensweise sind viele dieser spirituellen, philosophischen und religiösen Schulen Asiens auf den ersten Blick ähnlich. Jedoch war das Gedankengut in Asien schon immer äußerst vielfältig und gleichzeitig geprägt durch die Wandlungen politischer Systeme.

1.1.1 Brahmanismus/Hinduismus

Das aus dem Bereich des heutigen Indiens stammende kulturelle und religiöse Gedankengut wird im Westen oftmals vereinfacht als der „Brahmanismus/Hinduismus“ klassifiziert. Der Begriff stammt ursprünglich von den Persern, die jene Menschen, welche am anderen Ufer des „Sindhu“-Flusses wohnten, als Hindus bezeichneten. Durch die Eroberungen Alexander des Großen wurde der Fluss im Westen fortan als „Indus“ bezeichnet und die Menschen „Indoi“, heute: Inder.⁴

¹ Douglas Wile, „Taijiquan and Daoism“, in: *Journal of Asian Martial Arts* 16(4), 2007, 21.

² Vgl. Gregory Bassham, *Das Philosophiebuch*, Kerkdriel 2018, 16.

³ Siehe Kapitel 1.3 Wichtige Vertreter und Werke

⁴ Vgl. Heinrich von Stietencron, *Der Hinduismus*, München 2008, 7f.

Der Brahmanismus/Hinduismus wird oft als die älteste Religion der Welt angesehen, beschreibt aber in seinem Wesen weitaus mehr als eine Religion. Beim Brahmanismus/Hinduismus handelt es sich jedoch um ein idealisiertes Konstrukt, da es ihn als solchen nicht gibt. Der Begriff wurde im Westen übergreifend für ein Sammelsurium aus unzähligen Traditionen, Kulturen und religiösen Strömungen verwendet.

Im Gebiet des heutigen Indiens, etwa 1500 vor Christus, wurde mit der Niederschrift der Veden begonnen und somit ein philosophischer Zugangspunkt zu bis heute gültigen Lehren geschaffen. Die Veden lassen sich in unterschiedliche Kategorien einteilen und umfassen eine Sammlung religiöser, philosophischer Texte, Gesänge, Anleitungen für traditionelle Zeremonien und Gebete. Die bekanntesten philosophischen Texte der Veden sind die Upanischaden. Sie wurden im Zeitraum von 800 bis 400 v. Chr. niedergeschrieben. Die bis heute tradierte und vielfältig interpretierte Denkweise des Karmas, der Wiedergeburt und die Idee, dass die sinnlich erfahrbare Welt eine Illusion sei, findet dort ihren Ursprung.⁵

Zwei zentrale Begriffe der vedischen Philosophie sind die des ātman und des brahman. Ersteres beschreibt das transzendente Selbst, letzteres die absolute Wirklichkeit. Dass Ātman und Brahman in der Essenz dasselbe sind, ist erst viel später anerkannt worden. Ātman repräsentiert den Teil des Brahman, der sich für die Dauer eines Lebens im Individuum zeigt. Es ist sozusagen unser wahrhaftigstes „Ich“. Da es eins ist mit Brahman, der universellen Wahrheit, ist Atman auch die „ultimative Quelle allen Wissens und Bewusstseins.“⁶

Brahman zeigt erstaunliche Ähnlichkeit zu dem Konzept des Dào, da es nicht in Worte zu fassen oder mit dem rationalen Verstand denkbar ist. Gleichzeitig lässt es sich aber durch die unmittelbare Erfahrung wahrnehmen.⁷

1.1.2 Buddhismus

Der Buddhismus gründet ursprünglich in der hinduistischen Tradition. Wichtig dabei ist, dass es „den Buddhismus“ nicht als Einheitsreligion gibt, sondern er – wie bereits der Brahmanismus/Hinduismus – vielmehr als westliches Konstrukt einer Verallgemeinerung besteht. Heute

⁵ Vgl. Bassham, *Das Philosophiebuch*, 12.

⁶ Bassham, *Das Philosophiebuch*, 12.

⁷ Siehe Kapitel 1.4.1 Dao.

existieren viele Formen des Buddhismus, wobei die bekanntesten der Mahāyāna-, Theravāda-, Vajrayāna - und Chán-Buddhismus sind.⁸

Die Anfänge „des Buddhismus“ liegen, wie die vieler anderer Strömungen zu der Zeit, im Dunkeln. Heute wird als Begründer dieser Weltreligion ein Mann namens Siddhārtha Gautama angesehen, der etwa 500 Jahre vor Christus im Norden Indiens an der Grenze zu Nepal gelebt haben soll. Bereits in jungen Jahren kehrte er seinem verwöhnten Leben als Sohn eines Fürsten den Rücken zu, da er das Leben am Hof nicht ertrug. So verließ er das heimatliche Gebiet und meditierte für 6 Jahre entsprechend der ihm bekannten, indischen Traditionen. Das Leid der Welt wurde ihm dabei immer mehr gewahr und so beschloss er eines Tages sich unter einen Baum zu setzen und so lange sitzen zu bleiben, bis er Erleuchtung erlangte. Dies geschah schließlich und daraufhin nannte man ihn Buddha, den Erwachten.⁹ Dieser Titel ist ihm jedoch nicht exklusiv verliehen, sondern beschreibt einen für alle Menschen erreichbaren Zustand. Siddhārtha Gautama wird heute als der Ur-Buddha bezeichnet. In seinen weiteren Lebensjahrezehnten verbrachte er viel Zeit damit, anderen Menschen den von ihm entdeckten Befreiungspfad zu zeigen.

Die Basis seiner Weltanschauung nennt man „die vier edlen Wahrheiten“.¹⁰

1. Leben ist Leiden.
2. Die Ursache für das Leiden ist selbstsüchtiges Verlangen (Tanhā).
3. Das Leiden ist überwindbar.
4. Die Überwindung geschieht durch den edlen achtfachen Pfad.

Wichtig für Buddhisten ist die aufrichtige Hingabe und die Verschmelzung der Ideologie mit ihrem alltäglichen Leben. Nur so kann tatsächlich Fortschritt auf dem Weg der Erleuchtung vollbracht werden.

Der Buddhismus hat einige Lehren des Brahmanismus/Hinduismus übernommen, andere jedoch verworfen. Zum Beispiel ist eine traditionell hinduistische Vorstellung, die einer ewigen Seele, auch Atman genannt. Buddha distanzierte sich von einer solchen Auffassung und kreierte den Begriff des „nicht-Selbst“ (Anātman). Dieses Element ist eines, dessen Existenz an die Zeit gebunden ist. Ein ewiges, transzendierendes Selbst gibt es für Buddha nicht. In Wirklichkeit

⁸ Aufgrund der Komplexität der einzelnen Strömungen wird in dieser Arbeit ausschließlich auf den Chán-Buddhismus näher eingegangen, da dieser eine größere Rolle in Bezug auf den Daoismus und die inneren chinesischen Kampfkünste spielt.

⁹ Vgl. Bassham, *Das Philosophiebuch*, 24.

¹⁰ Bassham, *Das Philosophiebuch*, 24.

gliedere sich das Da-Sein in fünf Faktoren: Körper, sinnliche Wahrnehmung, Vorstellung, Wille (von potentieller und intentioneller Art), Wissen vom Bewusstsein überhaupt. Während unserer Lebenszeit interagieren sie auf gewisse Weise miteinander und bilden eine Einheit. Jedoch löst sich dieses Zusammenspiel mit dem Tod auf, weshalb es kein „Ich“ mehr gibt, welches weiterlebt.¹¹

Problematisch wird dieses Konzept insofern, als es der Idee des Karmas zu widersprechen scheint, welche davon ausgeht, dass es eine Energieform gibt, die das Leben überdauert. Für Buddha stellte Karma eine „psychische Struktur [dar, die ein] informationstragendes Bündel von Gewohnheiten, Neigungen und Ähnlichem sei“.¹²

Menschen, die sich heute mit dem Buddhismus und seinen Lehren auseinandersetzen, erhalten oft viele unterschiedliche Antworten auf metaphysische Fragen. Das liegt vorwiegend daran, dass sich der Buddha diesbezüglich in „edles Schweigen“ gehüllt hat. Er tat dies nicht aus Desinteresse oder Unwissen, sondern aus der Erkenntnis heraus, dass die Beschäftigung mit derartigen Fragen zu mehr Leid führen. „Wir leiden, weil wir egozentrisch sind und nach leeren Vergnügungen sowie Dingen dürsten, die wir nicht haben können. Sobald wir uns von allen Begierden befreien, die uns gefangen halten, [...] seien wir frei und könnten die Liebe zu allen Wesen grenzenlos pflegen.“¹³

1.1.3 Chán-Buddhismus

Der Chán-Buddhismus (auch bekannt als Zen, oder Zen-Buddhismus) ist gewissermaßen ein „sinisierter Buddhismus“, geprägt von der landeseigenen Kultur, Sprache und Denkungsart Chinas. Heute verbindet man mit dem Chán jedoch meist das Land der aufgehenden Sonne – Japan. Die Ideen und Lehren des Chán sind schon lange im Westen bekannt und haben dort schnell großes Interesse geweckt.¹⁴ Zurückführen lässt sich diese Ideologie auf einen ursprünglich aus Indien stammenden Mann, der etwa 500 Jahre nach Christi Geburt nach China kam – Pútídámó (auch Bodhidharma; Daruma). Er war ein optisch nicht sehr ansprechender Mönch von großer Gestalt und wurde kurz nach seiner Einreise in das Land vom amtierenden Kaiser Chinas gefragt, inwiefern dessen Bemühungen für den Buddhismus einen tieferen religiösen Sinn haben. Als Antwort meinte dieser nur, dass sie sinnlos seien. Dies begründete er damit, dass allein die Erkenntnis der Leere der Wirklichkeit einen wahren Wert hätte und alle übrigen

¹¹ Vgl. Bassham, *Das Philosophiebuch*, 26.

¹² Bassham, *Das Philosophiebuch*, 26.

¹³ Bassham, *Das Philosophiebuch*, 24.

¹⁴ Vgl. Bassham, *Das Philosophiebuch*, 134.

„guten Taten“, sowie das Meditieren und Lesen keinen Zweck an sich schüfen. Daraufhin verwies der verärgerte Kaiser ihn des Palastes und Bodhidharma zog weiter in Richtung Norden, wo er in einem Shaolin-Kloster beim Berg Song der Sage nach, „neun Jahre mit dem Gesicht zur Wand meditiert haben soll“.¹⁵ Auch das Shàolín gōngfu (auch: Shaolin Kung-Fu)¹⁶ soll auf sein Wirken zurückgehen, als er begann, die im Kloster lebenden Mönche eines körperlichen Trainings zu unterziehen. Erst mehrere Jahrhunderte später, etwa ab dem 12. Jahrhundert, wurden Pútídámós Lehren in Japan bekannt.

Eines der Kernelemente der Lehre des Chán-Buddhismus ist, dass jeder Mensch eine sogenannte „Buddha-Natur“ besitzt und allen das Potenzial innewohne, diese zu verwirklichen. Dies zeigt sich im Erreichen einer höheren Bewusstseinsstufe, die „einen Einblick in die nichtduale, einheitliche Natur der letztendlichen Wirklichkeit“¹⁷ ermöglicht. Im Gegensatz zu den im Westen verbreiteten Auffassungen, der Geist solle durch Vernunft und Logik reifen, versuchen die Schüler des Chán ihr Bewusstsein von den Fesseln derselben zu lösen. Dazu verwenden sie beispielsweise folgende Methoden¹⁸:

1. Kōans: Diese werden gelesen und repetiert. Sie sind meist kurze, widersinnig erscheinende Aussagen, die die Lesenden zum Nachdenken anregen sollen. Beispielsweise lautet ein Kōan: „Wie klingt das Klatschen einer Hand?“
2. Mondōs: Diese sind in Dialogform gehalten und wörtlich übersetzt als „Frage und Antwort“ zu verstehen. Sie beinhalten aber ebenfalls eine verwirrende Komponente. Diese „Verwirrung“ ist so zu verstehen, dass sie bei den Lesenden Gedankenmuster aufbrechen können und sich das Subjekt im Bezug zur Welt in neuem Licht reflektieren und damit besser selbst verstehen lernt.
3. Gedicht als Spruch: Chán-Buddhisten präsentierten ihre geistige Welt des *satori*, der Einblick in die wahre Natur der Dinge, unter anderem in Form spruchartiger Kurzgedichte. Diese werden entweder als Tusch-Malerei dargestellt oder zu einem neuen Kōan kreiert.

Chán-Meister sind außerdem dafür bekannt, dass sie zu unorthodoxen Mitteln greifen können und nicht nur auf verbalem Wege lehren, sondern teilweise sogar physische Maßnahmen

¹⁵ Bassham, *Das Philosophiebuch*, 134.

¹⁶ Siehe Kapitel 2.3 Äußere Formen.

¹⁷ Bassham, *Das Philosophiebuch*, 134.

¹⁸ Vgl. Bassham, *Das Philosophiebuch*, 134.

ergreifen, indem sie ihre Schülerinnen und Schüler züchtigen. Der Mensch erreicht langfristig gesehen im besten Fall einen mystischen und unbewegten Bewusstseinszustand.¹⁹

Ein Unterschied zum Daoismus findet sich im Ausdruck körperlicher Verwirklichung. Während die Ausübenden des Chán eine Loslösung aller Intention anstreben²⁰, haben die Daoisten stets ein Bewusstsein ihrer Handlungen und möglicher Konsequenzen präsent. Das Bogenschießen, einer der sechs Künste die auch Konfuzianer als ausführungswürdig erachten, wird somit als religiöses Ritual angesehen.

„The training is emptied of external, instrumental value, and the resulting vacuity sanctified as ritual purity.“²¹ Auf eine solche Leere zielt der Daoismus so nicht ab. Vielmehr ist das absichtslose Handeln, Wúwéi²², von geistiger Präsenz erfüllt, die beobachtet ohne Einzugreifen.

1.1.4 Konfuzianismus

Einer der im Westen bekanntesten chinesischen Philosophen war definitiv Kǒng Fūzǐ (auch: Konfuzius; Meister Kong). Seine Lehre überdauerte die Zeit, erreichte die meisten Teile der Welt, inspirierte viele Denker und wird heute noch oft als funktionierende Moralphilosophie anerkannt. Ihr Fokus lag zumeist auf den Menschen und deren Interaktionen, weniger auf spiritueller Wahrheitssuche oder Ontologie. Deshalb werden Kǒng Fūzǐs Schriften vor allem bei ethischen oder politischen Fragen zitiert. Zweifellos war Kǒng Fūzǐ ein für seine Umwelt revolutionärer Denker, der vor allem den altruistischen Gedanken, basierend auf gegenseitiger Rücksichtnahme und Empathie, verbreitete.²³

Duānmù Cì, auch bekannt als Zīgòng, war ein Schüler des Kǒng Fūzǐ. Einst fragte er ihn nach einem einzelnen Wort, welches eine Richtlinie für moralisches Handeln darstelle. Der Meister antwortete: „Das ist *Shu*. Was man mir nicht antun soll, will ich auch anderen Menschen nicht zufügen.“²⁴ Kǒng Fūzǐ formulierte diesen Imperativ bewusst als Verneinung. Dies hat zur Folge, dass er eine Grundlage für ein sittsames Leben ermöglicht und nicht auffordert, anderen das „Richtige“ aufzudrücken.

Für Konfuzianisten ist das Üben von Empathie, also dem Einfühlen in andere Menschen, wichtig, da es das Leid auf der Welt verringern kann. Dennoch kann die goldene Regel nicht als

¹⁹ Vgl. Bassham, *Das Philosophiebuch*, 134.

²⁰ Vgl. Barry Allen, „Daoism and Chinese Martial Arts“, in: *Dào* 13(2), 2014, 252.

²¹ Allen, „Daoism and Chinese Martial Arts“, 252.

²² Siehe Kapitel 1.4.3 Wúwéi

²³ Vgl. Bassham, *Das Philosophiebuch*, 30.

²⁴ Bassham, *Das Philosophiebuch*, 30.

alleiniges Maß der Moral fungieren. Sie „besagt ja nur, dass wir uns in andere hineinversetzen und in Übereinstimmung mit deren berechtigten Wünschen und Bedürfnissen handeln sollen.“²⁵ Demnach sind wir nicht verpflichtet, andere Menschen von amoralischen oder schädlichen Wünschen abzuhalten, geschweige denn, sie darin zu unterstützen.

Der Bezug des Daoismus zum Konfuzianismus ist mehrperspektivisch. Einerseits entstammen einige Überlegungen und Aspekte des Daoismus dem Konfuzianismus, andererseits lässt sich eine klare Trennung der Werteorientierungen feststellen. Beispielsweise beinhalten beide Ideologien das Ziel einer Selbstfindung durch Weiterentwicklung.

„Self-cultivation is originally a Confucian ideal, a kind of work on the self or aesthetic of existence, which concentrates on the Confucian virtues. Daoist self-cultivation, which seems to emerge as an alternative, is more meditative and corporeal.“²⁶ Die Entwicklung des Selbst ist für Konfuzianer stets gekoppelt an eine Orientierung an den Schriften und Normen, während (philosophische) Daoisten dies nicht tun. „Die Konfuzianer messen Bücherweisheit, aktiver Steuerung und ausgeklügelten Riten große Bedeutung zu, während die Daoisten einem natürlichen, spontanen Umgang mit dem Leben den Vorzug geben“.²⁷

Mèngzǐ (auch: Mencius, Meister Meng) war der bedeutendste Nachfolger Kǒng Fūzǐ und reformierte dessen Lehre, wodurch sie zur Zeit der Han-Dynastie zur Staatsphilosophie aufstieg. Für Mèngzǐ war der Mensch von Geburt aus gut. Seine Schüler veröffentlichten nach seinem Tod eine Sammlung seiner Lehren und Schriften, welche heute ebenfalls als *Mengzi*²⁸ verfügbar sind.²⁹

1.2 Daoismus als Religion und Philosophie

Eine im Westen sehr beliebte Unterteilung des Daoismus ist jene in einen religiösen und einen philosophischen. Bei genauerem Hinsehen lässt sich jedoch sagen, dass der philosophische Daoismus nur als eine Strömung der Vor-Qin- (ca. 250 v. Chr.) bis zum Ende der Jing-Dynastie (ca. 420 n.Chr.) existiert hat. Seither fungiert der religiöse Daoismus als Gesamtkonzept. „Der Taoismus ist ein integrales Element chinesischen Kulturerbes. Die in Europa oft geübte strikte und wertende Unterscheidung zwischen philosophischen und religiösen Inhalten bzw.

²⁵ Bassham, *Das Philosophiebuch*, 30.

²⁶ Allen, „Daoism and Chinese Martial Arts“, 257.

²⁷ Bassham, *Das Philosophiebuch*, 16.

²⁸ Vgl. Xi Zhu, *Mengzi*, Shanghai 1989.

²⁹ Vgl. Bassham, *Das Philosophiebuch*, 96.

Anwendungen folgt einem oberflächlichen Verständnis chinesischer und konfuzianisch geprägter Präsentationen.“³⁰ Gerade weil der Daoismus die Verbundenheit aller Dinge zu einem kosmischen Ganzen als Kerngedanken trägt, folgt, dass auch eine Trennung der Strömungen immer nur theoretisch vorliegt. Diese Arbeit bedient sich dennoch zumindest überblicksmäßig dieser verallgemeinernden Trennung, da daraus leichter ersichtlich ist, mit welchen Aspekten des Daoismus die inneren chinesischen Kampfkünste harmonisieren.

All jene Strömungen, die verallgemeinernd zum religiösen Daoismus gezählt werden, sind unter dem Begriff „Dàojiao“ (auch: Tao-chiao) zusammengefasst. Einige wichtige Schulen sind:³¹

- die Innere-Gottheiten-Hygiene-Schule
- die Fünf-Reisscheffel-Sekte
- der Weg des höchsten Friedens
- die Schule des magischen Juwels
- der Weg der rechten Einheit

Ein verbindendes Merkmal ist, dass die Gläubigen das Ziel verfolgen Unsterblichkeit zu erlangen. Dafür waren zum einen alchemistische Zugänge sehr beliebt, aber auch Meditations-, sowie Gymnastik- und Atemübungen sollten endloses Leben, oder zumindest erhöhte Langlebigkeit herbeiführen.³² Die Idee hinter der Erlangung desselben ist nicht mit dem heutigen Jugendwahn der Moderne vergleichbar.

„Longevity does not mean retaining a fixed shape (forever youthful). It means retaining vital energy despite the body's changes. [...] the body has to be transformed into a body without openings.“³³ Als „Openings“ verstehen Daoisten physische sowie energetische Körperöffnungen, durch die sie wertvolle Lebensenergie verlieren.³⁴ Ein weiteres Merkmal des religiösen Daoismus ist, dass unzählige Götter beziehungsweise Gottheiten anerkannt und verehrt werden, wie zum Beispiel Zào Jūn, der Küchengott.³⁵ Dieser zählt bis heute zu den wichtigsten Gottheiten Chinas.

³⁰ Florian C. Reiter, *Taoismus*, Hamburg 2011, 12.

³¹ Vgl. Ingrid Fischer-Schreiber, *Das Lexikon des Taoismus*, München 1996, 112f.

³² Vgl. Fischer-Schreiber, *Das Lexikon des Taoismus*, 112f.

³³ Allen, „Daoism and Chinese Martial Arts“, 258.

³⁴ Anhänger der Fünf-Reisscheffel-Sekte versuchten beispielsweise im Zuge sexueller Praktiken die Langlebigkeit von Männern zu erhöhen, indem sie die Ejakulation vermeiden. Vgl. Hans van Ess, *Der Daoismus*, München 2011, 49f.

³⁵ Vgl. Fischer-Schreiber, *Das Lexikon des Taoismus*, 122.

All jene Strömungen, die sich philosophisch mit dem Daoismus beschäftigten, werden als „Dàoja“ (auch: Tao-chia) beschrieben³⁶. Diese sind für die vorliegende Arbeit relevanter, da sie nach Vernunft und Einsicht streben, auf moralphilosophischen Überlegungen basieren und der Suche nach Selbsterkenntnis gewidmet sind. Im Gegensatz zum Dàojiao verfolgen Anhänger des philosophischen Daoismus nicht die Unsterblichkeit in klassischem Sinn. Ihrer Ansicht nach schafft tiefes Verständnis der Wahrheit ein unsterbliches Bewusstsein. Dieses unsterbliche Bewusstsein entspricht einer Verschmelzung mit dem Dào, welches aber nicht genau definiert werden kann. Es stellt die höchste Wirkkraft, das Urprinzip des Universums dar.³⁷ Die Trennung des philosophischen vom religiösen Gedankengut ist nicht gänzlich möglich, da die Fragen nach der Selbsterkenntnis immer auch einen spirituellen, und damit religiösen Aspekt einschließen. Außerdem beinhaltet der philosophische Daoismus eine stark politische Komponente, da seine Grundwerke als Appell an die Regenten gedacht waren. Besonders die Eigenschaften des Wúwéi waren als Richtlinie des guten Handelns auf politischer Ebene gedacht.

1.3 Wichtige Vertreter und Werke

1.3.1 Lǎozǐ

Der wohl bekannteste Name im Kontext des Daoismus ist Lǎozǐ (auch: Lao Tzu, Lao Dan, Laodse, Li Erh; wörtlich: „Alter Meister“)³⁸. Um ihn ranken sich viele Legenden und bis heute ist nicht geklärt, ob er tatsächlich existiert hat. Er soll im 6. Jahrhundert vor Christus gelebt und als Archivar und Berater am Hofe der Chou-Herrscher gearbeitet haben.³⁹ Dadurch war er ein Zeitgenosse des Kǒng Fūzǐ.⁴⁰ Der Legende nach soll Lǎozǐ den Königshof aufgrund von Streitigkeiten verlassen und sich auf den Weg Richtung Westen gemacht haben, wo er am Hángǔguān (auch Hangu-Pass) vom Grenzbeamten Yǐn Xǐ, beim Versuch das Land zu verlassen, gestoppt wurde. Diesem überließ er eine Übersicht seiner Lehre, bevor er schließlich von dannen zog. Diese Übersicht ist heute als das Dàodéjīng bekannt und stellt eines der Hauptwerke des Daoismus dar. Manche sprechen aufgrund dessen von Lǎozǐ auch als Begründer des Daoismus. Lǎozǐ wird heute einerseits als großer Philosoph, andererseits auch als personifizierte Gottheit der Daoisten angesehen.⁴¹

³⁶ Vgl. Fischer-Schreiber, *Das Lexikon des Taoismus*, 112.

³⁷ Siehe Kapitel 1.4.1 Dao.

³⁸ Vgl. Fischer-Schreiber, *Das Lexikon des Taoismus*, 64.

³⁹ Vgl. Reiter, *Taoismus*, 15.

⁴⁰ Siehe Kapitel 1.1.4 Konfuzianismus.

⁴¹ Vgl. Ess, *Der Daoismus*, 17ff.

1.3.2 Dàodéjīng

Das Dàodéjīng (auch: Tao Te King, Daudedjing) heißt übersetzt etwa: „Das Buch vom Weg und seiner Kraft“.⁴² Es umfasst 81 kurze Kapitel und etwa 5000 Zeichen, weshalb es in China auch gerne „das Werk der 5000 Zeichen“ genannt wird. Die ersten 37 Kapitel beschreiben das Dào, den Weg. Die restlichen 44 sprechen über Dé, die Tugend. Es wurde unzählige Male rezipiert und vielfach interpretiert. Einer der Gründe für die Vieldeutigkeit des Werkes liegt in der chinesischen Schrift selbst. Die Zeichen (Radikale), Silben und Worte lassen sich auf mehreren Ebenen deuten und infolgedessen variiert auch deren Sinn beträchtlich. „Diese Mehrdeutigkeit hat jedoch durchaus ihren tieferen Sinn, denn für Daoisten ist das Leben von Natur aus rätselhaft. Die letzte Wirklichkeit kann nicht mit Worten oder Vorstellungen erfasst, sondern nur in Momenten der Ruhe erspürt werden.“⁴³ Das Dàodéjīng wurde also bewusst so verfasst, dass es keinen konkreten Leitfaden zur Erleuchtung darstellt. Vielmehr ist es ein sehr allgemeingültiges Werk, welches dem lesenden Subjekt erlaubt, sich selbst darin zu positionieren, zu reflektieren und zu wachsen.

1.3.3 Zhuāngzǐ

Zhuāngzǐ (auch: Zhuang Zhou, Dschuang Dsi, Chuang Tzu, oder „Meister Zhuang“⁴⁴) ist der zweite große Name unter den Daoisten. Zhuāngzǐ beschreibt einerseits eine Person, die, genau wie Lǎozǐ, bisher nicht als real bestätigt gilt, andererseits ein nach ihm selbst benanntes Werk, das *Zhuāngzǐ*. Das, was über Zhuāngzǐ gesagt werden kann, ist, dass er etwa 300 Jahre vor Christus im Staat Song gelebt haben soll.⁴⁵ Dieser Bereich im Süden Chinas wird auch das südliche Blütenland genannt. In der Stadt Meng hat er als Beamter gearbeitet, aber die meiste Zeit soll er Lehrer und Einsiedler gewesen sein.⁴⁶ Obgleich er zu Beginn ein Anhänger des Konfuzianismus gewesen sein soll, wandte er sich relativ bald dem Daoismus und seinem Vorgänger Lǎozǐ zu. Zhuāngzǐ erkannte in der Übung der Meditation einen Zugang zu kosmischer Bewusstheit. Seine Lehre handelt zumeist vom Gleichgewicht des Ewigen, und dem inneren Erwachen. Jedoch ist die Zuschreibung der Autorschaft im *Zhuāngzǐ* oft schwierig, da nicht gesichert ist, wann welche Teile entstanden sind. Einige Ergänzungen im *Zhuāngzǐ* dürften erst

⁴² Fischer-Schreiber, *Das Lexikon des Taoismus*, 115.

⁴³ Bassham, *Das Philosophiebuch*, 16.

⁴⁴ Vgl. Zhuāngzǐ; Günther Wohlfart, *Zhuāngzǐ. Das Buch der daoistischen Weisheit*, Ditzingen 2017, 9.

⁴⁵ Vgl. Zhuāngzǐ; Wohlfart, *Zhuangzi*, 9.

⁴⁶ Vgl. Bassham, *Das Philosophiebuch*, 88.

einige Jahrhunderte später geschrieben worden sein, was daran erkennbar ist, dass vermehrt Einflüsse des buddhistischen Gedankenguts erkenntlich sind.⁴⁷

Im Gegensatz zum *Dàodéjīng* ist das *Zhuāngzǐ* komplexer strukturiert und bedarf eines tiefgründigen Verständnisses der chinesischen Denktraditionen, um die vielfältigen Deutungsmöglichkeiten zu ergründen. Zhuāngzǐ hielt seine Schriften oft in Gleichnissen, die humorvoll und mysteriös zugleich sind. „Überhaupt war er bestrebt, die Menschen von den Illusionen zu befreien, die einem analytischen Denken und einer rein homozentrischen Perspektive entspringen.“⁴⁸ Da die Wahrheit für Daoisten etwas zirkuläres darstellt, ist logisch-lineares Denken für sie nicht zielführend. Für Zhuāngzǐ war Wahrheit eine Zusammensetzung aus komplementären Widersprüchen. Ausdruck fand dies vor allem im Zusammenspiel des Yīn und Yáng, welches Zhuāngzǐs gesamte Weltanschauung prägte. Insofern ist es auch nicht verwunderlich, dass er sogar das Leben und den Tod nur als Gegenpole eines größeren Ganzen sah.⁴⁹

Für Daoisten ist diese Erkenntnis ein Weg zur Unsterblichkeit. Dabei heißt Unsterblichkeit aber eben nicht, dass dieses jetzige Leben für die Ewigkeit dauern kann oder soll (wobei es aber durchaus auch Daoisten gab, die dies behaupteten⁵⁰). Vielmehr erlaubt einem die Erkenntnis des großen Ganzen, den Unterschied zwischen Leben und Tod zu relativieren.

„If one can begin to vanish into the flow of the world like a fish in a stream, self and death become matters of indifference.“⁵¹ Es mag scheinen, dass diese Aussage widersprüchlich ist, weil der Mensch sich offensichtlich von den ihn umgebenden Dingen unterscheidet. Jedoch ist die Trennung eine Folge unserer Wahrnehmungs- und Denkleistung, weshalb Daoisten sie nur als *eine* Perspektive der Realität annehmen. Diese und viele weitere Aspekte daoistischer Weltanschauungen finden sich im *Zhuāngzǐ* ausführlich erläutert, werden aber in der vorliegenden Arbeit nur in Hinblick auf Parallelen zu chinesischen Kampfkünsten weiter ausgeführt.

⁴⁷ Vgl. Ess, *Der Daoismus*, 31f.

⁴⁸ Bassham, *Das Philosophiebuch*, 88.

⁴⁹ Besonders bekannt ist diesbezüglich das von Zhuāngzǐ beschriebene Gleichnis des Schmetterlingstraums, bei dem er nach seinem Erwachen nicht weiß, ob er gerade Zhuāngzǐ ist, der träumte er sei ein Schmetterling, oder ein Schmetterling, der nun träumt, er sei Zhuāngzǐ. Vgl. Gudula Linck, *Yin und Yang. Die Suche nach Ganzheit im chinesischen Denken*, München 2017, 64f.

⁵⁰ Darunter gab es beispielsweise Daoisten, die Versuche unternahmen ein Elixier zur Unsterblichkeit herzustellen. Vgl. Kai Filipiak, *Die chinesische Kampfkunst*, Leipzig 2001, 126.

⁵¹ Allen, „Daoism and Chinese Martial Arts“, 254.

1.3.4 Yījīng

Das *Yījīng* (auch: I-Ging, I-ching, oder „Das Buch der Wandlungen“⁵²) ist eine der ältesten chinesischen Textsammlungen überhaupt. Es ist ein Weisheits- und Orakelbuch, von welchem lange geglaubt wurde, dass es etwa 3000 Jahre vor Christus verfasst worden sein soll, als Kaiser Fú Xī, der erste Kaiser Chinas, regiert hatte. Auch hier, wie bereits beim *Dàodéjīng* und dem *Zhuāngzǐ*, gibt es aber verschiedene Auffassungen zur Entstehungsgeschichte und die Forschungen datieren den Ursprung des *Yījīng* mittlerweile nur noch auf etwa 2000 Jahre vor Christus, zur Zeit der Shang-Dynastie.⁵³ Obwohl viele der wesentlichen Aussagen des *Yījīng* dem Konfuzianismus zugeordnet werden, lassen sich dennoch auch daoistische Strömungen darin erkennen. In der ursprünglichen Tradition werden 50 Schafgarbenstengel zur Orakelbefragung herangezogen. Die alternative Variante funktioniert mit drei Münzen. Die genaue Technik des Orakelnehmens wird im *Yījīng* selbst beschrieben, soll aber an dieser Stelle nicht weiter ausgeführt werden.

Die Basis des *Yījīng* bildet die Idee der Polarität, des Yīn und Yáng. Sie stellen das Helle und das Dunkle der Welt dar und sind für die Erschaffung alles Seienden verantwortlich. Diese Pole sind jedoch niemals statisch, sondern in ewiger Veränderung, welche den Wandel „Yī“ erzeugt. Dies ist die Bewegung des Dào.⁵⁴

Die Pole werden als durchgehende und unterbrochene horizontale Linien repräsentiert und wurden aufgrund der Komplexität der Wirklichkeit bald zu mehreren Kombinationen erweitert, welche auch als die acht Trigramme (bā guà) bekannt sind. Werden zwei Trigramme zusammengenommen erhält man die bis heute verwendeten Hexagramme, die auf 64 verschiedene Arten die gesamte Weltordnung wiedergeben können. „Diese spiegeln die Vorgänge im Himmel und auf Erden wider, wobei der Übergang (die Wandlung) von einem Zustand in den anderen im Mittelpunkt steht.“⁵⁵ Das *Yījīng* trifft keine Aussagen zur Beschaffenheit der Welt, sondern nimmt vielmehr den Wandel selbst in den Fokus. Dies kann auch als Grund angesehen werden, weshalb es für Daoisten ewige Gültigkeit behält.

⁵² Vgl. Fischer-Schreiber, *Das Lexikon des Taoismus*, 52f.

⁵³ Vgl. Nielsen Bent, *A companion to Yijing Numerology and Cosmology*, London 2003, 16.

⁵⁴ Vgl. Fischer-Schreiber, *Das Lexikon des Taoismus*, 52f.

⁵⁵ Fischer-Schreiber, *Das Lexikon des Taoismus*, 53.

1.4 Grundbegriffe

1.4.1 Dào

Obgleich das „wahre“ Dào (auch: Tao, Dau, Dou)⁵⁶ nicht in seiner gesamten Fülle darstellbar ist, lassen sich doch über die Ideen und Konzepte zum Begriff Ableitungen treffen. Oftmals wird das Wort auf einer ersten Ebene als „Weg“ oder „Pfad“ übersetzt.⁵⁷ Die „Lehre“, eine weitere Interpretationsmöglichkeit des Wortes, gab es bereits lang vor den Werken des Lǎozǐ und Zhuāngzǐ. Damals wurde es vorwiegend zur Bezeichnung des menschlichen Weges verwendet. Durch das *Dàodéjīng* und das *Zhuāngzǐ* erhielt das Dào erstmals eine metaphysische Komponente.⁵⁸ Diese Denker meinten die Wirkungsweise allen Seins und die Prinzipien des Universums zu verstehen. Die Essenz dieses Wirkens ist aber so formlos, dass sie sie nicht benennen konnten. Daher ist der Begriff des Dào nur ein Platzhalter für ein unbeschreibliches, wundervolles Etwas, welches wortwörtlich unfassbar ist.⁵⁹

Das Dào stellt die Mutter dar, die alle Dinge ins Sein gebiert, aber selbst nicht als Seiendes genannt werden kann. Insofern ist verständlich, warum Kritiker des Dào, jenes als non-existent und infolgedessen als irrelevant bezeichnen. Ersteres wäre ja auch nicht grundsätzlich falsch, nur letzteres ist für Daoisten keine gültige Folgerung daraus. Nur weil „etwas“ nicht als materielles Objekt festlegbar ist folgt nicht, dass das es bezeichnende Prinzip nicht existiere. Grundlegend für diese Weltanschauung ist auch, dass alle Dinge irgendwann wieder ins Dào zurückkehren.⁶⁰

Es ist die Form des Formlosen; es umfaßt Sein und Nicht-Sein. Sein ist die Funktion des Tao, Nicht-Sein seine Essenz. Es ist das Große Eine, in dem alle Gegensätze aufgehoben sind. Das Tao wirkt spontan und gemäß seiner Natur. Sein Handeln ist ohne Aktion und ohne Absicht, wodurch es nichts gibt, was ungetan bleibt.⁶¹

Das Dào ist somit der Erst- und Letztgrund allen Seins und Nichtseins. Jegliche Unklarheit und Verwirrung, welche häufig als Leid empfunden wird, kann durch das Verschmelzen mit dem Dào aufgehoben werden. Für die Daoisten besteht folglich das Ziel, die Einheit mit dem Dào zu erkennen und dadurch mit dem All-Bewusstsein eins zu werden. Das Erkennen ist für Daoisten dabei bereits eine Form des Werdens, da ein Teil des Menschen dieses „Erkennen“

⁵⁶ Vgl. Fischer-Schreiber, *Das Lexikon des Taoismus*, 109f.

⁵⁷ Vgl. Fischer-Schreiber, *Das Lexikon des Taoismus*, 109f.

⁵⁸ Vgl. Fischer-Schreiber, *Das Lexikon des Taoismus*, 109f.

⁵⁹ Vgl. Fischer-Schreiber, *Das Lexikon des Taoismus*, 110.

⁶⁰ Vgl. Fischer-Schreiber, *Das Lexikon des Taoismus*, 110.

⁶¹ Fischer-Schreiber, *Das Lexikon des Taoismus*, 110f.

vollzieht. Meist wird dies als Verstand oder Vernunft angesehen. Wesentlich dabei ist, dass das Erkennen selbst bereits eine Veränderung in der Struktur des Verstandes vollzieht. Je mehr erkannt wird, desto größer wird das Verstandesbewusstsein. Da das Dào der Urgrund *allen* Seins ist, ist der Mensch bereits eins mit dem Dao. Und durch sein Erkennen, welches genau genommen auch ein Erinnern ist, wird diese Verbindung für sie lebendig.⁶²

Eine sehr häufig gewählte Form des Zugangs zur Erkenntnis besteht darin die Stille zu suchen und dadurch alles Äußere scheinbar zu verlieren. Verlieren ist hierbei relativ gemeint, da es genau genommen ein Ablegen darstellt. Die Stille bringt Klarheit und diese Klarheit offenbart dem Geist was ihm zugehörig ist, und was nicht. Daoisten sind seit jeher dafür bekannt sich in entlegene Gebiete zurückzuziehen und ein asketisches Dasein zu führen. Durch die Öffnung zur Stille kommt man dem Ursprung näher. Alle Begrenzungen und Bedingungen des Lebens lösen sich schrittweise auf, und der Zugang zum himmlischen Licht erstrahlt.⁶³

Das Dào wirkt widersprüchlich auf uns, wenn wir sagen, dass es sowohl „alles“ als auch „nichts“, d.h. „offen“ sei. Jedoch folgt aus dieser Tatsache nicht gleichzeitig die Aufforderung, den scheinbaren Widerspruch logisch begreifen oder gar lösen zu können. Im Gegenteil: Die logische Auseinandersetzung kann zu weitaus größerer Verwirrung führen, als die einfache An- und Hinnahme, dass es ist, wie es eben ist. Für Lǎozǐ war viel wichtiger, dass ein jeder Mensch die Aufgabe annimmt, diesen Widerspruch, dieses Paradoxon in seinem eigenen Leben zu verwirklichen.⁶⁴ Ein Widerspruch stellt demnach keinen Fehler dar. Wer diese alte, auf *entweder - oder* basierende Perspektive aufgeben kann, erlangt neues Wissen. Denn die kritische Reflexion des Selbst in Bezug auf das Paradoxon ermöglicht eine Bewusstseinsweiterung. Die alte, einseitige Perspektive wird transzendiert und auf einer neuen Ebene kann dem Dào als komplementäre Wahrheit der Gegensätze im ständigen Prozess des Werdens begegnet werden. Dadurch wird der Mensch – sein wahres Selbst – Teil der Wahrheit, des Dào.⁶⁵

1.4.2 Dé

Dé (auch: Te) bedeutet wörtlich übersetzt Tugend, Kraft oder Wert.⁶⁶ Dabei wird im Kontext der chinesischen Philosophie von einem inneren Wert, beziehungsweise einer Haltung

⁶² Vgl. Linck, *Yin und Yang*, 72f.

⁶³ Vgl. Fischer-Schreiber, *Das Lexikon des Taoismus*, 111.

⁶⁴ Vgl. Hisaki Hashi, „Angelpunkte und Unterschiede von Zen-Buddhismus und Taoismus“, in: *Zen und Tao*, hg. von Hisaki Hashi; Werner Gabriel; Arne Haselbach, Wien 2007, 125.

⁶⁵ Vgl. Hashi, „Angelpunkte und Unterschiede von Zen-Buddhismus und Taoismus“, 126f.

⁶⁶ Vgl. Fischer-Schreiber, *Das Lexikon des Taoismus*, 117f.

gesprochen. Die Daoisten beziehen sich mehr auf die innere Kraft und die Integrität eines Wesens, während Konfuzianer den Begriff Dé im Sinne eines Charakterzugs und Moralität verwenden.⁶⁷ Die Vieldeutigkeit chinesischer Symbole und die lange Geschichte des Begriffs lassen noch viele weitere Bedeutungen zu, welche aber in der vorliegenden Arbeit ausgeklammert werden. Wichtig ist, dass das Leben im Einklang mit dem Dào seinen Ausdruck durch Dé findet. Während Dào die unsichtbare Essenz darstellt, zeigt sich unser Handeln im Dé.

„Those who are steeped in Virtue are like newborn children; [...] They can wail all day without growing hoarse. This is because they are perfectly balanced.“⁶⁸ Das bedeutet, dass diejenigen Menschen, die in ihrem Sein ganzheitlich präsent sind, ihr Dé verwirklichen können. Beispielsweise wie Säuglinge, die den ganzen Tag schreien, ohne heiser zu werden. Dieses ganzheitliche Dasein ist ein Ausdruck des Lebens in Form von Kraft und Tapferkeit, also Dé.

Dé steht für die Wirkkraft des Dào und zeigt sich als das jedem Wesen inhärente Prinzip. Einerseits ist es somit eine Veranlagung, die etwas essenziell zu dem macht, was es ist. Andererseits ist es auch die Tugend, die entsteht, wenn das Dào in einem Wesen verwirklicht wird. Es ist, laut Dàodéjīng, wie das Dào: tief, geheimnisvoll und in der Lage, den Menschen zu seiner wahren Natur zurückzuführen.⁶⁹

Ursprünglich wurde Dé als königliche Tugend gesehen, da sie als spirituelle Kraft demjenigen Herrscher diene, der weiß, wie er regiert, indem er die richtigen Opfer bringt. Daher behielt der Begriff seine Bedeutung als „Kraft“, beziehungsweise „Macht“, auch noch viele Jahrhunderte später.⁷⁰ Wenn Daoisten Dé als „königliche Tugend“ betrachten, meinen sie vielmehr die magnetische Ausstrahlung die daoistische Weisen auf die Menschen in ihrer Umgebung ausüben. Diese habe sogar eine therapeutische Wirkung.⁷¹

1.4.3 Wúwéi

Der Begriff des wúwéi, der ursprünglich aus dem Dàodéjīng stammt, bedeutet im wortwörtlichen Sinne übersetzt ein „nicht-tun“.⁷² Zugrundeliegend ist die Einstellung, dass das Dào sich dann entfalten kann, wenn der Mensch nicht mit seinem Ego in den natürlichen Lauf der Dinge

⁶⁷ Vgl. Philip J. Ivanhoe, *Readings in Classical Chinese Philosophy*, Indianapolis/Cambridge 2001, 389f.

⁶⁸ Philip J. Ivanhoe, „Laozi“, in: *Readings in Classical Chinese Philosophy*, hg. von Philip J. Ivanhoe; Bryan W. Van Norden, Indianapolis 2001, 189.

⁶⁹ Vgl. Fischer-Schreiber, *Das Lexikon des Taoismus*, 117.

⁷⁰ Vgl. Ivanhoe, *Readings in Classical Chinese Philosophy*, 389.

⁷¹ Vgl. Ivanhoe, *Readings in Classical Chinese Philosophy*, 390.

⁷² Vgl. Fischer-Schreiber, *Das Lexikon des Taoismus*, 134.

eingreift, sondern sich als Teil dieses Prozesses begreift. Daraus soll aber nicht geschlossen werden, dass Passivität oder Anteilslosigkeit glorifiziert werden. Im Gegenteil: Der Mensch handelt sehr wohl und nimmt seinen rechtmäßigen Platz im Zusammenspiel der Dinge des Universums ein. Doch der Daoist versteht die Wirkkraft desselben und achtet gleichzeitig auf die ihm innewohnende Essenz. „Der taois. Adept, der nach dem Ideal des Wu-wei strebt, ahmt das Tao selbst nach, dessen Wirkungskraft gerade durch das Wu-Wei universell ist“. ⁷³ Deshalb fällt ihm sein Handeln leicht, und das wúwéi kann daher sinngemäß als „müheloses Handeln“, beziehungsweise Handeln im Einklang mit dem Dào übersetzt werden. ⁷⁴ Dieses geschieht immer spontan, „völlig unvorbedacht und frei von Absichten der jeweiligen Situation“. ⁷⁵

Der erwachsene, herangereifte Mensch findet dadurch sozusagen eine Rückkehr zur eigenen Kindlichkeit. Kinder sind noch nicht so verstrickt in ihrer Wahrnehmung, ihr Handeln geschieht zumeist einheitlich, da sie ihr Bewusstsein nicht so ausgeprägt auf das Denken einschränken. Sie erfahren die Realität deshalb viel unmittelbarer und unvoreingenommener. Als Erwachsene sind wir jedoch auch selbstständig, tragen Verantwortung und sind verstrickt in den Dingen unserer alltäglichen Umwelt.

„One should begin with action, which is related to existence [...], and with life force; only then can one give way to non-action, which pertains to the non-being [...] that is true existence“. ⁷⁶ Isabelle Robinet beschreibt dabei den Zugang zum Wúwéi als einen aktiven Prozess. Diese Natürlichkeit in uns wahrzunehmen ist ein Vorgang, den wir erst wiederentdecken und üben müssen. Dies geschieht auf unterschiedliche Arten und Weisen, wobei die Daoisten viele Übungen zur Besinnung entwickelt haben. „Die Meditationsübungen zielen darauf hin, inneres Gleichgewicht, Harmonie und Mitgefühl zu fördern sowie die Weisheit des Wissens darum, wann man handeln und wann man stillhalten sollte, zu entwickeln.“ ⁷⁷

⁷³ Fischer-Schreiber, *Das Lexikon des Taoismus*, 135.

⁷⁴ Vgl. Theo Fischer, *Wu wei*, Reinbek 2016, 11f.

⁷⁵ Fischer-Schreiber, *Das Lexikon des Taoismus*, 134.

⁷⁶ Isabelle Robinet, „On the Meaning of the Terms *Waidan* and *Neidan*“ in: *The World Upside Down. Essays on Taoist Internal Alchemy*, hg. von Fabrizio Pregadio, Mountain View 2011, 88ff.

⁷⁷ Bruce Frantzis, *Die Kraft der inneren Kampfkünste und des Chi. Kampf- und Energietechniken im Ba Gua, Tai Chi und Hsing-I*, Oberstdorf 2014. 53.

2 Chinesische Kampfkünste

In einem Imperium, wie es China über Jahrtausende in unterschiedlichsten politischen Strukturen und räumlichen Ausprägungen geworden ist, spielte die Erlangung und Verteilung von Macht eine entscheidende Rolle. Insofern ist naheliegend, dass auch die Mittel zur Machtergreifung immer gefragt waren. Die wachsenden Bevölkerungszentren waren durch große räumliche Distanzen und langsame Kommunikationsmöglichkeiten weitgehend voneinander abgeschirmt. Dies, und die Tatsache, dass Kampfkunst immer auch einen gewissen Grad an Geheimhaltung beinhaltet⁷⁸, erklärt, warum es nicht von Beginn an zu einer einheitlichen Etablierung eines nationalen Kampfsystems kam, sondern heute vielmehr von einer Fülle unterschiedlicher Kampfformen gesprochen werden muss.⁷⁹

Eine umfassende Darlegung der unterschiedlichen Entwicklungen der Militär- und Kampfkunstssysteme zu Zeiten der jeweiligen Dynastien ist wesentlich komplexer, als es diese Arbeit zu umfassen vermag. Deshalb werden die Kampfkunstschulen Chinas in diesem Kapitel nur grob in 2 Richtungen gegliedert, die heute gerne als nördliche (äußere) und südliche (innere) Stile kategorisiert werden.⁸⁰ Dennoch darf auch diese Unterteilung nicht als allzu strikt verstanden werden, denn das ganzheitliche Denken der Asiaten spiegelt sich auch in ihren Kampfsystemen wider. Deshalb kann man die äußeren beziehungsweise inneren Stile vielmehr als ein Kontinuum verstehen, welches viele Unterkategorien aufweist. Dies bedeutet, dass auch Shaolin-Stile innere Aspekte aufweisen und umgekehrt.⁸¹ Hermanns und Joong-Joung beschreiben diese Dualität folgendermaßen:

Erkennbar wird damit, dass beide Arten der Kampfkunst letztlich auf einen Ursprung zurückgehen und sie nur durch unterschiedliche Wege zum Ziel führen. Die äußeren Kampfkünste gehen von außen nach innen, schulen zuerst den Körper und danach das Qi, die inneren Kampfkünste genau umgekehrt.⁸²

⁷⁸ In einem Gespräch zwischen Mark Hawthorne und Dr. Yang Jwing-Ming, Schriftsteller und Kampfkunsttrainer seit über 30 Jahren, kam es zu folgender Aussage Dr. Yangs: „These arts have been considered top secret since ancient times when they were taught mainly in the monasteries. Even then, they were taught with the goal of spiritual enlightenment.“ Mark Hawthorne, „Reviving the Daoist Roots of Internal Martial Arts“, in: *Journal of Asian Martial Arts* 9 (1), 2000, 77.

⁷⁹ Vgl. Filipiak, *Die chinesische Kampfkunst*, 17f.

⁸⁰ Vgl. Filipiak, *Die chinesische Kampfkunst*, 19.

⁸¹ Vgl. Robinet, „On the Meaning of the Terms *Waidan* and *Neidan*“, 94.

⁸² Kim Joong-Joung; Ulrike Hermanns, *Das Dao des Baguazhang*, Schiedlberg 2016, 46.

Entlang dieses Spektrums positionieren sich die meisten chinesischen Kampfkunstschulen. Gewissermaßen bleibt es aber auch den Trainierenden selbst überlassen, wo sie die Schwerpunkte ihres Trainings setzen wollen.

2.1 Sport und Kunst

Damit das chinesische Gedankengut in Hinblick auf seine Funktion als Körperkultivierung im Westen adäquat verstanden werden kann, muss zuerst klar gesagt werden, dass die traditionellen Kampfformen Chinas *nicht* primär als Sportart verstanden werden. Vielmehr handelt es sich um einen Zugang zur Persönlichkeitsentwicklung.

„Chinese martial arts are not sports at all. The emphasis is not on competition but self-cultivation.“⁸³ Insofern hat die chinesische Kampfkunst ursprünglich wenig mit dem zu tun, was heute im Westen allgemein unter Sport verstanden wird.

Der Begriff des Sports stammt aus England (engl.: „to disport“)⁸⁴ und wurde im 18. Jahrhundert von dort in die Welt getragen.⁸⁵ Grundlegende Merkmale des Sports waren ursprünglich Bewegung und Spiel, sowohl in Einzel- als auch in Gruppenform, die öffentlich zur Schau gestellt wurden. Im Zuge dessen konnte das Publikum auch auf Ergebnisse der Austragungen wetten – wodurch der Sport den Konkurrenz, beziehungsweise Wettkampfgedanken dominant verkörperte.⁸⁶ Der Schwerpunkt der Sportethik beziehungsweise Philosophie des Sports war zwar auch innerhalb Europas unterschiedlich gesetzt⁸⁷, doch allen westlichen Formen blieb die Idee des Strebens nach dem Sieg und Konkurrenz gemein. Dies gilt ebenso für die hiesigen Kampfsportarten, beispielsweise dem Fechten, Ringen und Boxen. Dort liegt der Fokus auf dem Sieg über das jeweilige Gegenüber, dem Erlangen von Ruhm durch das Bestehen im Kampf.

⁸³ Allen, „Daoism and Chinese Martial Arts“, 252.

⁸⁴ Der Begriff „to disport“ stammt ursprünglich von dem lateinischen Wort *disportare*, was so viel bedeutet wie „sich zerstreuen“. Gemeint war damit eine Tätigkeit, die von Arbeit losgelöst war und dazu diente, sich abzulenken.

⁸⁵ Vgl. Rudolf Müllner, „Moderne und Sport“, in: *Sport Studies*, hg. von Matthias Marschik; Rudolf Müllner; Otto Penz; Georg Spitaler, Wien 2009, 37.

⁸⁶ Dies war in den Anfangszeiten vor allem dem Adel vorbehalten, der die finanziellen Voraussetzungen dafür trug. Vgl. Müllner, „Moderne und Sport“, 42.

⁸⁷ So stammt beispielsweise der Gedanke des Gentlemans aus England und bezeichnet im Kontext des Sports einen Spieler, der sich vornehm verhält und auf die Einhaltung der Regeln achtet. Dies ist heute als „Fair-Play“ bekannt. Im Gegensatz dazu entwickelte sich in Deutschland das Ideal des starken, erhabenen Turners, dessen Ziel es war, bis zum Ende der Kür (=der Turnübung) bei guten Kräften zu sein. Vgl. Matthias Marschik, „Moderne und Sport. Transformationen der Bewegungskultur“, in: *Sport Studies*, hg. von Matthias Marschik; Rudolf Müllner; Otto Penz; Georg Spitaler, Wien 2009, 29ff.

Eben darin ist eine Differenz zu den chinesischen Kampfkünsten zu sehen, die sich nicht so stark auf den anderen, sondern vielmehr auf das Individuum und dessen persönliche Entwicklung konzentrieren.⁸⁸

Nach Ansicht der Daoisten muss das Training für eine Kampfkunst zuerst und vor allem den Körper des Übenden nähren und sein mentales und emotionales Wohlbefinden fördern. Erst wenn der Körper und der Charakter eines Ausübenden stark geworden sind, kann er wirklich lernen, die Kunst für den Kampf zu verwenden. Die Fähigkeit zu kämpfen bleibt immer ein zwar wichtiges, aber doch zweitrangiges Anliegen.⁸⁹

Hier zeigt sich der Wesensunterschied, der die eine Bewegung primär zu einer *sportlichen*, die andere zu einer *kunstfertigen* macht. Während KampfsportlerInnen ihre Zielsetzungen innerhalb der Tätigkeit sehen⁹⁰, trainieren KampfkünstlerInnen eher mit der Intention, Einfluss auf ihr gesamtes Leben auszuüben, um unter anderem zu zufriedeneren Menschen zu werden. Beispielsweise kann dafür angeführt werden, dass ein professioneller Boxer zwar vermutlich auch darüber froh ist, sich im zivilen Leben gegebenenfalls verteidigen zu können, aber sein Training nicht unmittelbar dazu dient, auf spiritueller Ebene zu wachsen. Für ihn zielt das Training mehr auf das Erringen einer Trophäe im Wettkampf ab. Hingegen ermöglicht das Training der (inneren) Kampfkünste ein Wachstum auf persönlicher Ebene. Das bedeutet jedoch nicht, dass alle Kampfkünstler dies bezwecken möchten. Es soll nur darlegen, dass die Lehre selbst entsprechende Möglichkeiten dazu offenbart.

Durch die Praxis einer inneren Kampfkunst haben Menschen auch die Möglichkeit, zu einer Erfahrung des universalen Bewusstseins zu gelangen. Ob ein Kampfkünstler in seiner niederen Natur stecken bleibt oder sich zur Verwirklichung seines spirituellen Potentials aufzuschwingen vermag, hängt zu einem gewissen Maße davon ab, ob er oder sie bereit ist, bewusst in sich selbst hinabzutauchen und den Kampf mit seinen ‚spirituellen Gegnern‘ aufzunehmen⁹¹

Obgleich innere und äußere Stile der chinesischen Kampfsysteme einen gänzlich anderen Zugang zur Entwicklung ihrer jeweiligen Formen haben, teilen sie dennoch beide die Idee des Kampfttrainings als Ausübung einer *Kunstform*. Damit dies überhaupt erst möglich wird, muss

⁸⁸ Jedoch gab es auch in den chinesischen Kampfkünsten immer Turniere, die einen Konkurrenzgedanken suggerieren. Der Unterschied zu den Sportarten des Westens ist aber, dass der Turnierkampf für die Chinesen den Charakter einer Selbstüberprüfung hatte und somit nützlich für das individuelle Wachstum war, während Ruhm und Medaillen im Westen den Vorrang hatten. Siehe dazu mehr im Kapitel 2.5 „Turniere und Wettkämpfe“.

⁸⁹ Frantzis, *Die Kraft der inneren Kampfkünste und des Chi*, 152.

⁹⁰ Vgl. Barry Allen, *Striking Beauty*, New York 2015, 115.

⁹¹ Frantzis, *Die Kraft der inneren Kampfkünste und des Chi*, 52.

der Mensch eine entsprechende Geisteshaltung erlernen und einnehmen. Damit ist gemeint, dass die zeitliche und räumliche Trennung zwischen der Ausübung der Kampfformen (während der Trainingszeit) und dem alltäglichen Leben verschwimmen.⁹² Das bedeutet allerdings nicht, dass KampfkünstlerInnen überall und jederzeit zum Angriff bereit sein sollen. Vielmehr lassen die Ausübenden zu, dass ihre Wahrnehmung geschärft und ihr Bewusstsein auch in anderen Bereichen des Lebens erweitert werden. So konzentrieren sie sich beim Essen auf den Vorgang des Essens, beim Spazieren auf den Vorgang des Spazierens.⁹³

Die Kunst ist begrifflich unmittelbar mit Kreativität verwoben. Dazu gehört ein Schaffungsprozess, der aus Veranlagungen, sprich Potenzialen, Fertigkeiten erzeugt. Ausübende der Kampfkünste nutzen demnach die Techniken nicht nur, um zu besseren Kämpfern zu werden. Sie erlauben der Kunst, ihr Selbst zu gestalten und zu transformieren. Dies geschieht zumeist durch die bewusste Entwicklung und Manifestation von Qi.⁹⁴ Das Qi kann als Mittler beziehungsweise Werkzeug fungieren, indem es den Geist mit dem physischen Körper verbindet.

Der Leib als immanentes Wesen überschreitet, begleitet von der Zeit, den ständig transzendierenden Zustand. Die Kunst in der Kampfkunst besteht folglich darin, durch die „Herbeiführung höherer Bewusstseinszustände [...] letztlich der Seele [zu] ermöglichen, sich durch den Körper zu artikulieren.“⁹⁵ In diesem Sinne ist der Schöpfungsprozess auch nie vollendet. Die Beziehung der Seele zum Körper findet durch die ständige und bewusste Hervorbringung des Lebens ihren Ausdruck. Im Gegensatz dazu sind Kampfsportler zweckgebunden. Sie setzen sich konkrete Ziele und fokussieren ihr Training auf die Erreichung derselben. „Wer ein Handwerker des Kampfes ist, der wird aufhören, wenn er das Gefühl hat, dass sein Produkt fertig gestellt ist. Der Kampfkünstler jedoch wird fortfahren, zu lernen und zu wachsen, weil sein Ziel der kreative künstlerische Ausdruck seiner Kampfkunst ist.“⁹⁶ Insofern ist der Prozess also kein endgültiger, sondern ein von Zwischenziel zu Zwischenziel fortlaufender.

⁹² Vgl. Frantzis, *Die Kraft der inneren Kampfkünste und des Chi*, 53f.

⁹³ Vgl. Allen, „Daoism and Chinese Martial Arts“, 259.

⁹⁴ Vgl. Frantzis, *Die Kraft der inneren Kampfkünste und des Chi*, 49.

⁹⁵ Frantzis, ebenda, 49.

⁹⁶ Frantzis, ebenda, 50.

2.2 Äußere Formen

Auch wenn der Fokus in dieser Arbeit auf den inneren Kampfkünsten liegt, können die äußeren Kampfkünste nicht unerwähnt bleiben. Letztere entsprechen weitgehend dem, was wir gemeinhin als Kampfsport verstehen, und beziehen sich vorwiegend auf die physischen Aspekte des Kampfes.

Die äußeren Kampfkünste trainieren die Muskeln, Knochen und Sehnen im Körper, fördern Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer und schulen Selbstverteidigung und Angriff im Kampf. Sie umfassen damit vornehmlich das, was wir in der westlichen Welt unter Fitness verstehen.⁹⁷

Der Fokus der äußeren Formen liegt deshalb vielmehr auf Aktivität und Bewegung, wobei die inneren Formen im Training äußerer Kampfkünste als komplementäre Aspekte angenommen werden. Wer an seinen körperlichen Grenzen angekommen ist, kann den Blick nach innen wenden, um zu verstehen wie die physischen Grenzen überschritten werden können. Doch am Anfang steht die richtige Bewegung des Körpers, wozu beispielsweise auch das richtige Atmen zählt.

2.2.1 Geschichtliches

Das Shàolín gōngfú (auch: Shaolin Kung fu, Shaolin wushu) stammt von den Shàolín Klöstern des nördlichen Chinas, der Henan Province. Der Sage nach war Pútídámó⁹⁸ derjenige, der den Mönchen im Shàolín Kloster Übungen zur körperlichen Kräftigung zeigte. Denn er hatte gesehen, dass die Mönche zu schwach waren, um längere Zeitintervalle in meditativer Haltung zu verbringen und außerdem waren die Klöster aufgrund ihrer wertvollen Schätze oftmals Ziel räuberischer Überfälle gewesen. Pútídámó unterrichtete die Mönche in den Künsten des Kampfes, besonders den Tierstilen. Außerdem übten die Mönche verschiedene Waffentechniken und verbreiteten diese Lehren in China.⁹⁹

Wörtlich übersetzt bedeutet Shàolín „junger Wald“, da die Bäume, welche um das ursprüngliche nördliche Shàolín-Kloster zur Zeit dessen Erbauung wuchsen, noch sehr jung waren. Im Verlauf der Zeit erweiterte sich die Bedeutung des Begriffes und versinnbildlichte die Lehre des Chán-Buddhismus. Die chinesische Sprache, die ihre Symbole stets im Sinne der Bedeutung mit bildlichen Gleichnissen verband, verstand unter dem „jungen Wald“ des Shàolín die

⁹⁷ Joong-Joung; Hermanns, *Das Dao des Ba Gua Zhang*, 45.

⁹⁸ Siehe Kapitel 1.1.3 (Chán-Buddhismus)

⁹⁹ Christian Kronmüller, *Shaolin Quan Kung Fu*, Norderstedt 2005, 15.

Eigenschaften für „Wachstum, Flexibilität und Wandel, Anpassungsfähigkeit und Ausdauer“.¹⁰⁰

Da diese Arbeit den Fokus auf daoistische Kampfkünste legt, die sogenannten harten, äußeren Kampfkünste aber vom Chán-Buddhismus stammen, werden sie in dieser Arbeit nur der Vollständigkeit halber überblicksmäßig angeführt. Deshalb kann an dieser Stelle nicht auf die vielen unterschiedlichen Stile und Schulen eingegangen werden, sondern vielmehr werden die verbindenden Elemente präsentiert, sowie im Anschluss im Kontrast zu den inneren Kampfkünsten, welche daoistische Wurzeln aufweisen, diskutiert.

2.2.2 Waffentechniken

Im Shàolín gōngfu gibt es zusätzlich zum körperlichen Kampf auch Techniken unter Einsatz anderer Hilfsmittel, wie zum Beispiel Stöcken. Der Einsatz von Waffen hat für die Trainierenden mehrere Funktionen: Zum einen bereichern Waffen die Kämpfenden in ihrer Angriffskraft, wenn sie diese zu beherrschen wissen. Außerdem können aus defensiver Sicht die Gliedmaßen bei einem Angriff geschützt werden, beispielsweise bei einer Attacke mit dem Messer. Zum anderen bietet das Training mit Gegenständen eine gute Möglichkeit, den eigenen Körper genauer überprüfen und stärken zu können.¹⁰¹ Dies zeigt sich beispielsweise bei der Verwendung von Stöcken, die eine Verlängerung des Armes darstellen können. KampfkünstlerInnen, die eine Bewegungsfolge bereits ruhig und kontrolliert ausführen können, merken unter Verwendung eines Stockes schnell wie stabil ihre Form tatsächlich ist, da die Hebelwirkung entsprechend vergrößert und dadurch die Kontrolle wesentlich erschwert wird.

Im Shàolín werden drei Stufen des Waffentrainings unterschieden:¹⁰²

1. Die Waffe wird geführt

Dies ist die erste Stufe des Waffentrainings, bei der die Ausübenden den Gegenstand als solchen zu gebrauchen lernen. Das spezifische Gewicht, das Trägheitsmoment, die Kraft und ähnliche Faktoren kommen dabei in Kontakt mit den auszuführenden Formen. Die KampfkünstlerInnen lernen, die Waffe als einen Trainingsgegenstand zu verwenden.

¹⁰⁰ Kronmüller, *Shaolin Quan Kung Fu*, 12.

¹⁰¹ Vgl. Kronmüller, *Shaolin Quan Kung Fu*, 82.

¹⁰² Vgl. Kronmüller, *Shaolin Quan Kung Fu*, 81.

2. Verschmelzung von Waffe und Kämpfer

Die Führung des Gegenstandes bedarf in diesem Stadium keiner bewussten Aufmerksamkeit, da die KampfkünstlerInnen gelernt haben, ihren Körper mit der Waffe zu verbinden. Daher wissen die Kämpfenden ohne Hinsehen, wo sich ihr Körper samt Waffe befindet. Die Bewegungen werden ganzheitlich ausgeführt und die Wirkung entfaltet sich mit vereinter Kraft.

3. Der Kämpfer wird von der Waffe geführt

Diese Stufe des Trainings mit Waffen bildet die höchste im Shàolín. Dabei handeln die KampfkünstlerInnen intuitiv und lassen sich von ihrer Waffe lenken. Das Körpergefühl übersteigt dabei die gewöhnlichen Grenzen und weitet sich auf den Gegenstand aus. Dadurch kann sich das Individuum von der Kraft und der Richtung der Waffe leiten lassen und somit instinktiv agieren.

Die Waffenarten des Shàolín gōngfu lassen sich laut Christian Kronmüller in vier Kategorien einteilen: Langwaffen, Kurzwaffen, Doppelwaffen und flexible Waffen:¹⁰³

1. Langwaffen

Die Langwaffen sind, wie ihr Name verrät, durch ihren Einsatz auf Distanz charakterisiert und erzeugen im Angriff eine große Wucht. Dies verschafft ihnen einen großen Vorteil, jedoch sind sie auch schwieriger zu führen. Zu den klassischen Langwaffen zählen beispielsweise der Langstock, der Speer, die Mondsichelschaufel und die Hellebarde.

2. Kurzwaffen

Im Gegensatz zu den Langwaffen werden Kurzwaffen nahe am Körper geführt und dienen dabei auch dem Schutz des Leibes. Im Zusammenspiel mit der Kraft des gesamten Körpers können sie im Gegenzug sehr schnell und gewandt zum Angriff nach vorne gestoßen werden. Zu ihnen zählen beispielsweise das Breitschwert, der Kurzstock, das Messer oder der Fächer.

3. Doppelwaffen

Diese Waffen können entweder linear oder parallel geführt werden. Damit erlauben sie entweder eine gleichzeitige Kombination aus Angriff und Verteidigung oder aber eine besonders wirkungsvolle Form eines der beiden. Sie bedürfen eines weit fortgeschrittenen Niveaus der Praktizierenden, da die Gefahr der Selbstverletzung ansonsten nicht zu

¹⁰³ Vgl. Kronmüller, *Shaolin Quan Kung Fu*, 96-99.

unterschätzen ist. Zu den Doppelwaffen zählen: das Doppelschwert, das Doppelmesser, oder auch die Tigerhakenschwerter.

4. Flexible Waffen

Die höchste Kunst im Waffenkampf der Shàolín-Stile sind die sogenannten flexiblen Waffen. Der richtige Umgang mit ihnen ist vor allem deshalb so komplex, da die Bewegungen der Geräte nicht genau kontrollierbar erscheinen. Auch geübte Kämpfer, die die Führung gut beherrschen, bedürfen eines guten Körpergefühls und schneller Reaktionen, um mit den oft unvorhersehbaren Konsequenzen eines Angriffs zurecht zu kommen. Denn selbst wenn die Waffe genau den Punkt trifft, der beabsichtigt wurde, so sind die Abprall-Richtungen nicht im Vorfeld berechenbar. Beispiele für flexible Waffen sind die Kette, die Peitsche, der Dreigliedstock oder auch der Schnurpeil.

Grundsätzlich bedienen sich die Ausübenden des Shàolínquán gōngfú im Training Waffen der angeführten Kategorien. Jedoch muss ein Shàolínmeister in einer Kampfsituation in der Lage sein zu improvisieren. „In der Hand des Shaolinmeisters wird jeder Gegenstand zur Waffe“. ¹⁰⁴

2.2.3 Tierformen

Das Beobachten der Tiere führte die alten Meister zu vielen Erkenntnissen über die Natürlichkeit körperlicher Bewegungen. Die frühen Kampfkünstler machten sich diese zu Nutze und entwickelten Formen, die auf den Essenzen der Tierbewegungen beruhen. Das Imitieren anderer Wesen gibt es sowohl im Shàolín als auch im Wūdāng quán, wobei unterschiedliche Schwerpunkte gesetzt werden. Während die Shàolín versuchen auf körperlicher Ebene die besten Techniken für ihre Kampfstile zu extrahieren, legen die Ausübenden des Wūdāng quán den Fokus auf die Metaebene, sprich die spirituelle Bedeutung der Tiere. ¹⁰⁵

Die Kampfkunstschulen kennen in ihren Stilen verschiedene Tiere, die als Kampftechniken Anwendung finden. So wird beispielsweise von den fünf Tieren des Shàolín gōngfú gesprochen, wobei es aber mittlerweile weit über 30 anerkannte Tierformen gibt. Eine Auswahl der von Kronmüller als bekanntesten Tiere wird folgend überblicksmäßig angeführt: ¹⁰⁶

2.2.3.1 Tiger

Der Tiger stellt für die Chinesen ein Tier von großer Macht dar. Seine Angriffstechnik besteht in einem fast lautlosen Anschleichen, um dann seine volle Kraft zu entfalten, wenn seine Beute

¹⁰⁴ Kronmüller, *Shaolin Quan Kung Fu*, 96.

¹⁰⁵ Vgl. Frantzis, *Die Kraft der inneren Kampfkünste und des Chi*, 183-186.

¹⁰⁶ Vgl. Kronmüller, *Shaolin Quan Kung Fu*, 112-120.

in die Enge getrieben ist. Im Shaolin wird diese Technik Hǔ Xingquán genannt und so genutzt, dass der Angreifer sein Gegenüber mit Kraft unter Druck setzt und viele Angriffe auf verschiedene Höhen erfolgen, um den Gegner daran zu hindern, selbst aktiv zu werden. Schließlich kann durch kräftiges Greifen, welches den Tigerpranken entspricht, der Gegner vollständig kampfunfähig gemacht werden.

2.2.3.2 Schlange

Die Schlange hat zwei vorwiegende Eigenschaften. Einerseits ist sie flink und blitzschnell, da sie mit einem einzigen Biss ihr Opfer zu vergiften und töten vermag. Andererseits kann die Schlange auch als Würgeschlange agieren, wobei sie zwar langsam und träge, jedoch umschlingend und kraftvoll zerquetschend ist. Als Kampftechnik findet dieses Konzept im Schlangengboxen (Shé Xingquán) Anwendung. Dies geschieht entweder durch schnelle, punktgenaue Angriffe oder durch das Eindringen auf den Gegner, um eine vollständige Kontrolle über ihn zu erlangen.

2.2.3.3 Kranich

Der Kranich repräsentiert Eleganz und ist dafür bekannt, seine Kraft gut einzuteilen. Dies wird beispielsweise daran ersichtlich, dass er lange Zeit auf einem Bein stehen kann. Plötzlich erhebt er sich und gleitet durch den Wind. Seine Waffen sind seine Flügel und sein langer, scharfer Schnabel, mit dem er schnell und gezielt zuschnappt. Im Shàolín bedeutet die Essenz seines Angriffs eine direkte und schlichte Bewegungsfolge, die genau dorthin geht, wohin sie zielt. Zumeist werden dafür hohe Kicks verwendet, jedoch können auch die Arme dazu eingesetzt werden, die Vitalpunkte des Körpers gezielt zu treffen.

2.2.3.4 Leopard

Aufgrund des beachtlichen Größenunterschieds zum Tiger, muss der Leopard seine Beute mit einer anderen Herangehensweise erlegen. Seine Stärke liegt in seiner Schnelligkeit und Beharrlichkeit. Dadurch gleicht er seine physische Unterlegenheit aus und attackiert sein Opfer gnadenlos. In der Kampfkunst des Shàolín wird der Leopardenstil als Technik für ununterbrochene Angriffe mit größtmöglicher Geschwindigkeit verwendet, um dem Feind jede Chance auf einen Gegenangriff zu verwehren.

2.2.3.5 Drache

In China gilt der Drache als Symbol großer Macht und des Glücks. Er symbolisiert die Vervollkommnung aller Tierformen und gilt als das höchste Wesen. Der Drache ist das einzige Tier, welches nicht real existiert. Deshalb sind die von ihm abgeleiteten Formen der Kampfkunst

eine Zusammenfügung mehrerer Komponenten, die im Wechselspiel auftreten. Dies zählt zur Grundcharakteristik des Fabeltiers, da es für die Chinesen eine Verkörperung ständigen Wandels darstellt. Im Shàolín bedeutet dies, dass die Techniken von ständigem Wechsel geprägt sind. Während die Kämpfenden im Drachenstil in einem Moment noch fest auf dem Boden stehen, führen sie nur einen Augenblick später große Sprünge in aller Leichtigkeit aus.

2.2.4 Verbeugungen, Gürtel und Uniformen

Zur äußeren Kampfkunst gehören neben dem Kampftraining selbst auch gewisse Rituale und Symbole. Durch diese werden die Handlungen abgerundet und ergänzt, wobei nicht immer Einigkeit über die Umsetzung herrscht.

Jeder geregelte Kampf und jedes Training beginnen mit einem Gruß zum Erweisen des Respekts. Hierzu wird die Handfläche der linken Hand offen über die rechte Faust gelegt. Die linke Hand dient dabei als Symbol, indem sie die geschlossene Faust blockiert. So wird veranschaulicht, dass die Kampfkunst nicht missbraucht werden darf. Das bedeutet, dass die Hand, die zur Faust geballt wird, die Bereitschaft zum Kampf symbolisiert, während die offene Handfläche friedvolle Absichten bestätigt.

Auch wenn das Kämpfen generell nicht zwingend an eine bestimmte Aufmachung gebunden ist, ist es doch ratsam, auf eine entsprechende Kleiderauswahl zu achten. Grundsätzlich ist das wichtigste Element der Bekleidung die Bewegungsfreiheit. Eine Uniform, die vollgestickt ist mit allerlei traditionellen Wappen und eng am Körper anliegt, mag vielleicht optisch ansprechend sein, verfehlt dabei aber den eigentlichen Zweck einer Kampfkleidung. In manchen Stilen, wie etwa dem indischen Boxen, trainieren Ausübende auch mit nacktem Oberkörper oder auch barfuß.¹⁰⁷ Das Tragen eines farbigen Gürtels zur offenkundigen Angabe des Könnens, wie man es auch von anderen Kampfkünsten wie beispielsweise Karate kennt, stammt ursprünglich von der Samurai-Tradition aus Japan. Die Meinungen zu derartigen Bekundungen des Ranges variieren stark innerhalb der asiatischen Kampfkünste.¹⁰⁸ Auf der einen Seite kann ein Sichtbarmachen des Könnens durch eine äußere Markierung wie einen Gürtel dazu beitragen, dass der Leistungsstand des jeweiligen Trägers erkennbar und vergleichbar wird. Auf der anderen Seite ist dies nur möglich, wenn ebendieser Leistungsstand von außen her im Vorhinein definiert wird. Inwiefern eine solche Normierung sinnvoll ist, ist fraglich. Manche Schulen vertreten die Ansicht, dass das Können der Praktizierenden nur mit eigenen, vorangehenden

¹⁰⁷ Vgl. Frantzis, *Die Kraft der inneren Kampfkünste und des Chi*, 69.

¹⁰⁸ Vgl. Frantzis, ebenda, 70.

Leistungen verglichen werden sollte und nicht von außen durch Werte oder sonstiges festgelegt. Wieder andere Schulen meinen, dass höhere Kampfkunst etwas Heiliges besitze und infolgedessen eher für Außenstehende verborgen bleiben sollte.¹⁰⁹

2.3 Innere Formen

2.3.1 Geschichtliches

Im Gegensatz zum Shàolín stammt das Wūdāng quán aus der Region der Wūdāng Berge, in der Provinz Húběi Shěng. Obwohl die beiden Ursprungsorte nur wenige Autostunden Fahrt auseinanderliegen, befindet sich das Wūdāng Gebirge im südlichen Teil Chinas und somit werden dessen Kampfkünste zu den südlichen Stilen gezählt. Üblicherweise wird als Begründer dieser inneren Kampfformen ein Mann namens Zhāng Sānfēng genannt.¹¹⁰ Im Gegensatz zu Pútídámó war er ein Chinese und vor allem daoistischer Meister. Deshalb können die inneren Kampfkünste als echtes, traditionelles Erbe Chinas gesehen werden. Zhāng Sānfēng lebte etwa um 1200 nach Christus und beobachtete der Legende nach eines Tages auf dem Wūdāng Berg den Kampf zwischen einem Kranich und einer Schlange. Die eleganten, sanften Bewegungen der Schlange inspirierten ihn zu der Erkenntnis, dass das Harte durch das Weiche besiegt werden könne. Er entwickelte daraufhin die ersten inneren Kampfformen und auch Waffentechniken.¹¹¹

Zu den inneren Formen werden vor allem die südlichen Kampfstile Chinas gezählt, welche jedoch meist Mischformen sind. Die vielen Linien der Schulen, die über unzählige Generationen weitergegeben und immer wieder adaptiert worden sind, können oftmals nicht genau rekonstruiert werden. Dies liegt unter anderem daran, dass das darin enthaltene Wissen von der Öffentlichkeit verborgen und selten verschriftlicht wurde. Gründe dafür sind auch in der Wirksamkeit der Techniken zu finden, die den Meistern auch als potenzielle Gefahr bewusst war. Viele authentische Linien¹¹² beinhalten daher in ihren Codices Regeln, die das öffentliche Präsentieren der Techniken verbieten.¹¹³ Die in dieser Arbeit behandelten inneren Kampfkünste sind das Tàijíquán, das Xíngyìquán und das Bāguà Zhǎng. Jede dieser Schulen gliedert sich wiederum in viele Übertragungslinien, die zum Teil große Unterschiede aufweisen können.

¹⁰⁹ Vgl. Frantzis, *Die Kraft der inneren Kampfkünste und des Chi*, 70.

¹¹⁰ Vgl. Filipiak, *Die chinesische Kampfkunst*, 22f.

¹¹¹ Vgl. Filipiak, *Die chinesische Kampfkunst*, 26f.

¹¹² Als Linie wird in diesem Zusammenhang die offizielle Weitergabe authentischen Wissens eines anerkannten Meisters an seine engsten Schüler verstanden. Diese sind mit Erreichung des Meistergrades ebenso berechtigt, das erworbene Wissen weiterzugeben.

¹¹³ Vgl. Filipiak, *Die chinesische Kampfkunst*, 60.

Deshalb werden an dieser Stelle nur diejenigen Konzepte und Prinzipien dargelegt, die allen gemein sind.

2.3.2 Tàijíquán

Das Tàijíquán stellt die erste sogenannte innere Kampfkunst dar. Es ist die Verschmelzung aus Übungen des Qìgōng, welche noch ohne kämpferischen Aspekt praktiziert wurden, und den Formen des Wǔdāng quán. Die Übungen beruhen größtenteils auf der Erzeugung und Lenkung des Qì. Beim „push hands“, einer der bekanntesten Tàijíquán Übungen, lernen die Praktizierenden, die Kraft der Erde zu nutzen und den „push“ aus den Fersen kommen zu lassen.¹¹⁴

„The motion should be rooted in the feet, released through the legs, controlled by the waist, and manifested through the fingers.“¹¹⁵ Durch diese Beschreibung kann man erkennen, wie präzise die Bewegungsabläufe der inneren Kampfkünste im gesamten Körper harmonisieren müssen, um die notwendige Kraft erzeugen zu können.

Im Vergleich zu den anderen Kampfkünsten liegt die Stärke des Tàijíquán dabei in seiner defensiven Sanftheit:

The uniqueness of *taiji* among martial arts lies in the belief that long practice of softness ultimately produces internal hardness. It is soft, yes, but the softest soft, pure soft, is always a bit hard, always on the verge of hard, becoming hard without ever being hard, at least not until the other resists.¹¹⁶

Sanftheit wird oftmals mit Schwäche verwechselt, während Härte fälschlicherweise mit Stärke gleichgesetzt wird. Wahre Kraft resultiert jedoch aus einem größeren Bewusstsein, welches die Energie aller Dinge in das Selbst integriert und im Einklang des Ganzen agiert. Im Gegensatz zur Härte, welche nur äußerlich überlegen scheint, jedoch bei Überbelastung zu Bruch geht:

If we are externally soft, after a long time we will naturally develop internal hardness. It is not that we consciously cultivate hardness, for in reality our mind is on softness. What is difficult is to remain internally reserved, to possess hardness without expressing it, always externally meeting the opponent with softness. Meeting hardness with softness causes the opponent's hardness to be transformed and disappear into nothingness. The external becomes concentrated in the internal, and the internal expresses itself externally.

¹¹⁴ Vgl. Filipiak, *Die chinesische Kampfkunst*, 140f.

¹¹⁵ Benjamin P. Lo; Martin Inn; Robert Amacker; Susan Foe, *The Essence of T'ai Chi Ch'uan: The Literary Tradition*, Berkeley 1979, 21.

¹¹⁶ Allen, „Daoism and Chinese Martial Arts“, 261.

In this way we develop within and without, the fine and the gross, and with penetration understanding, we realize the work of wise men and sages.¹¹⁷

Damit das Konzept des Weichseins aufgehen kann, befolgen Ausübende des Tàijíquán das Konzept des „Klebens“ beziehungsweise „Haftens“.¹¹⁸ Dies bedeutet, dass der Kontakt zum Gegner ständig aufrechterhalten bleibt, um im Moment des Angriffs unmittelbar weich zu verteidigen. In Idealform praktiziert, erlaubt das Tàijíquán den Kampfkünstlern die Bewegungen des Angreifers völlig umzulenken, ohne dabei selbst Kraft – im Sinne von Härte oder Anspannung – anzuwenden.¹¹⁹

Chén Wēimíng, ein anerkannter Träger – sprich Linienhalter – der inneren Kampfkünste schrieb in seinem 1925 veröffentlichten Werk *Die Kunst des Taijiquan* über zehn Anforderungen, die an die Kampfkunst des Tàijíquán gestellt werden. Auf dessen Basis hat Kai Filipiak die folgende Liste erstellt, die die entsprechenden Zusammenhänge darstellt:¹²⁰

1. Energielenkung zum Scheitel

Während der Kopf gerade gehalten wird, lässt man die Energie des Spirituellen bis zum Scheitel als obersten Punkt des Körpers fließen. Dabei soll es nicht zu einer Kraftaufwendung kommen, da sonst Qì und Blut nicht fließen können. Die Lebenskraft wird nur angeregt, wenn man sich einerseits voll konzentriert, und andererseits für einen natürlichen Fluss sorgt.

2. Das Zurücknehmen der der Brust und das Strecken des Rückens

Während die Brust nach innen geht, wird der Rücken gestreckt, sodass das Qì zuerst sinken und dann ungehindert von der Wirbelsäule aus fließen kann. Die Körperhaltung wirkt anfangs unnatürlich, lässt aber letztendlich einen natürlichen Fluss zu.

3. Die Hüfte als Ursprung

Die Hüfte ist das Kernelement des Körpers, indem sie von der Mitte aus für eine Stabilität der Beine sorgt und so die Kraftentwicklung überhaupt erst ermöglicht. Sie macht den Körper flexibel, also flüssig und standhaft zugleich.

4. Trennung von leer und voll

Durch die Umverteilung des Gewichtes können einzelne Körperteile geleert oder vollgemacht werden, das heißt, wenn das Gewicht auf das linke Bein verlagert wird, ist

¹¹⁷ Douglas Wile, *Lost T'ai-chi Classics from the Late Ch'ing Dynasty*, Albany 1996, 75.

¹¹⁸ Vgl. Filipiak, *Die chinesische Kampfkunst*, 142.

¹¹⁹ Vgl. Filipiak, *Die chinesische Kampfkunst*, 142.

¹²⁰ Vgl. Chen Weiming, *Taijiquan Shu*, Shanghai 1992, 5-8, zit.n. Filipiak, *Die chinesische Kampfkunst*, 134-138.

dieses voll und das rechte leer. Dies ermöglicht einen Fluss in den Drehbewegungen, der keiner zusätzlichen Kraft bedarf.

5. Das Sinken der Schultern und das Hängen der Ellbogen

Erst in der lockeren Haltung mit gesenkten Schultern und hängenden Ellbogen kann die natürliche Kraft fließen. Eine angespannte Härte, die ein Heben der Schultern und Hochheben der Ellenbogen bewirkt, würde zu einer Blockade und damit zu einer Kraftlosigkeit führen.

6. Vorstellungskraft statt Muskelkraft

Im Taijiquan soll nicht mit physischer Kraft, sondern vor allem mit der Vorstellungskraft gearbeitet werden, die das Qì an den Ort der Konzentration lenkt. So wird der Körper geschmeidig und kann sich schneller bewegen. Schließlich entsteht so die wahre innere Energie. Äußere Weichheit steht im Einklang mit innerer Stärke.

7. Das Oben und das Unten

Sowohl der obere als auch der untere Teil des Körpers bewegen sich mit dem Gegenüber mit, das heißt, eine Bewegung wird immer mit dem ganzen Körper ausgeführt. Bewegen sich die Füße, steigt diese Bewegung von den Beinen anfangen über die Hüfte bis hin zu den Fingern und dem Kopf.

8. Das Innen und das Außen

Die spirituelle Kraft gibt dem Körper seinen Antrieb. Hat sie die Lebenskraft geweckt, führt dies zu Schnelligkeit und Gewandtheit, was sich in Übereinstimmung sowohl im Inneren als auch dem Äußeren des Menschen manifestiert.

9. Permanente Beständigkeit

Die Energie, die im Tàijí zu tragen kommt, ist eine kontinuierliche, das heißt, es gibt kein echtes Ende; stattdessen herrscht ein fließender Kreis der Energie, dessen Kraft trotz vollen Einsatzes nie zur Gänze aufgebraucht wird.

10. Ruhe und Bewegung

Die Ruhe schafft die nötige Gelassenheit, die Bewegung ihrem natürlichen Fluss entsprechend auszuführen. Dies zeigt sich auch in der Atmung, die – anders als beim Kampfsport – ebenfalls ruhig bleibt und den Agierenden nicht zur Atemlosigkeit führt. So bringt er es auch zustande, mithilfe seiner Vorstellungskraft zu arbeiten.

In Kontrasten wie Ruhe und Bewegung zeigt sich die Verbundenheit aus Körper und Geist, die im Tàijí wesentlich ist. In der Ganzheitlichkeit von innen und außen, schnell und langsam, weich und hart, spiegelt sich zugleich deren Untrennbarkeit.

2.3.3 Xíngyìquán

Das Xíngyìquán (auch Hsing-I Ch'üan) kann als aktivste und konfrontativste Form der inneren Kampfkünste gesehen werden. Seine Bewegungen sind geradlinig und explosiv. Im Zuge der Ausführung werden die fünf Elemente, Wǔxíng¹²¹, widerspiegelt. Für eine innere Kampfkunst ist das Xíngyìquán räumlich sehr weit gefasst.¹²² Dies bedeutet, dass das charakteristische Merkmal einer inneren Kampfkunst, nämlich viele Bewegungen im Inneren des Körpers ablaufen zu lassen, hier weniger präsent zu sein scheint. Dennoch beruht es auf dem Konzept der Erzeugung und Lenkung des Qì, wobei es aber im Gegensatz zum Tàijíquán nicht auf weiche, passive Bewegungen setzt, sondern darauf abzielt unaufhaltsam durch alle Hindernisse zu dringen.¹²³

Xíng bedeutet etwa „Form“ und repräsentiert damit alles Manifeste, das aus Energie Gestalt angenommen hat. Allgemein betrachtet steht Xíng für alle Arten von Formen, die aus Gedanken entstehen und ist somit nicht spezifisch ein Ausdruck der Kampfkunst. In Zusammenhang mit ihr heißt Xíng jedoch „die Form oder Gestalt, die der Körper während einer Kampfkunst-Positur einnimmt, um einen Gegner zu schlagen, zu werfen oder zu kontrollieren.“¹²⁴ Yì (auch I) steht für den Geist. Er ist der Lenker, der die Ideen formt und somit in der Kampfkunst die Richtung angibt. Aus dem Geist entsteht „eine Art der Bewegung, eine Kampfstrategie, eine Kampfpositur oder eine Art von Kraft.“¹²⁵ Quán hat dieselbe Bedeutung wie beim Tàijíquán und bedeutet Faust.

Der Widerspruch, den das Xíngyìquán als Unterkategorie der inneren Kampfkünste innezuhaben scheint, ist jedoch nur ein scheinbarer. Es mag wirken, als ob die linearen, harten Bewegungen des Stils nicht zu den sonst üblichen weichen, runden Bewegungen der inneren Kampfkünste passen, aber bei genauerem Hinsehen ändert sich das Bild. Denn zugrundeliegend beinhaltet das Xíngyìquán viele sehr kleine kreisförmige Bewegungen, die die Kraft der Techniken durch die Entwicklung und Projektion von Qì bezwecken wollen. Damit ist die Zuordnung zu den inneren Kampfkünsten richtig, wenngleich das Xíngyìquán durch seine

¹²¹ Siehe Kapitel 3.3 „Wǔxíng – Die fünf Elemente“.

¹²² Vgl. Joong-Joung; Hermanns, *Das Dao des Ba Gua Zhang*, 45.

¹²³ Vgl. Frantzis, *Die Kraft der inneren Kampfkünste und des Chi*, 277.

¹²⁴ Frantzis, ebenda, 275.

¹²⁵ Frantzis, ebenda, 275f.

Absicht, im Kampf die Oberhand zu gewinnen, auch Ideale äußerer Kampfkunst vertritt.¹²⁶ Diese Ideologie repräsentiert einen Yáng-Stil, da Härte und Durchsetzungskraft vorherrschend sind.¹²⁷ Wichtig ist, dass die Begriffe „hart“ und „weich“ nicht auf körperlicher Ebene interpretiert werden. Da das Xíngyìquán eine innere Kampfkunst ist, liegt auch hier der Fokus auf einer entspannten Muskulatur. „In beiden Kampfkünsten [dem Tàijíquán und dem Xíngyìquán] sind weiche und entspannte Muskulatur eine Voraussetzung, und sie benutzen niemals Muskelkontraktionen.“¹²⁸ Muskelkontraktionen sind in diesem Zusammenhang relativ zu verstehen. Selbsterklärend muss der Mensch seine Muskulatur in gewissen Maße kontrahieren, um überhaupt stehen zu können. Jedoch reduzieren Ausübende der inneren Kampfkünste eben diese Muskelkraft auf das absolute Minimum und lernen, die Kampfkraft unter Verwendung des Qì zu erzeugen.

Entscheidend für die Funktionalität des Xíngyìquán als innere Kampfkunst ist eine Übungsform, die „Sān Tǐ Shì“ genannt wird. Wörtlich übersetzt bedeutet dies etwa die Kraft der drei Körper¹²⁹, und steht im engen Zusammenhang mit der Lehre der fünf Elemente. Die drei Körper meinen dabei den Kopf, den Rumpf und die Beine. Diese sollen in dieselbe Richtung zeigen und dadurch eine energetische Einheit bilden.¹³⁰ Diese Übung wird als reine Stehübung praktiziert. Meister einer authentischen Übertragungslinie des Xíngyìquán verlangen von ihren Schülern, dass sie das Sān Tǐ Shì mehrere Jahre lang üben, bevor ihnen weitere Instruktionen gegeben werden.

Oft wird eine solche Anforderung für eine nutzlose Art der Verschleierung gehalten. Dieser Prozess des Stehens stellt jedoch das fundamentalste Krafttraining im Hsing-I dar, und ohne das San Ti kann die Übung der Fünf Elemente und der Tierformen leicht zu etwas werden, das nicht mehr ist als Bewegungen nach der Art des Shaolin mit nur sehr geringer innerer Kraft.¹³¹

Das Sān Tǐ Shì soll also den SchülerInnen ermöglichen ihr Qì im Vorfeld für das Xíngyìquán zu stärken und ist somit eine wichtige Voraussetzung, um jenes überhaupt eine innere Kampfkunst nennen zu können.

¹²⁶ Vgl. Frantzis, ebenda, 276.

¹²⁷ Siehe dazu Kapitel 3.2 „Yīn – Yáng“.

¹²⁸ Frantzis, *Die Kraft der inneren Kampfkünste und des Chi*, 277.

¹²⁹ Vgl. Frantzis, ebenda, 300.

¹³⁰ Vgl. Frantzis, ebenda.

¹³¹ Frantzis, ebenda.

2.3.4 Bāguà Zhǎng

Das Bāguà Zhǎng bildet eine Verknüpfung des Tàijíquán und Xíngyìquán, indem es sowohl die Weichheit des Tàijíquán als auch die Härte des Xíngyìquán beinhaltet. Der Kern der Idee des Bāguà Zhǎng besteht folglich im Wandel. Weder versuchen Ausübende des Bāguà Zhǎng stets weich und passiv zu reagieren, noch suchen sie die direkte Überlegenheit in einer Auseinandersetzung. Vielmehr spiegelt sich im Bāguà Zhǎng der Übergang aus beiden Formen. Meister dieser Kampfkunst sind in der Lage im Bruchteil einer Sekunde zwischen völliger Passivität (Yīn-Energie des Tàijíquán) und überwältigender Wucht (Yáng-Energie des Xíngyìquán) zu wechseln.

Bā heißt „acht“ und guà ist ein mit dem Yījīng¹³² in Verbindung stehendes Orakelzeichen. Zhǎng heißt Handfläche und steht im Kontrast zum verbreiteteren Quán, welches Faust bedeutet. Ziel des Übens im Bāguà Zhǎng ist es, die Formen zu überschreiten und zu einer Essenz zu gelangen, die „natürlich und spontan aus der eigenen Seele aufsteigt.“¹³³ An diesem Punkt wird an das daoistische Prinzip „wu wei“ angeknüpft. Diesen Zustand zu erreichen stellt das endgültige Ziel der inneren Kampfkünste dar.¹³⁴ Bruce Frantzis erklärt die Stufen der Übung im Bāguà Zhǎng folgendermaßen:¹³⁵

1. Diese Stufe erfordert eine physische Koordination, die wiederum eine Visualisierung der einzelnen Bewegungen vonnöten macht.
2. Im Fokus stehen die Öffnung und die Schließung der Gelenke, ebenso wie die Aktivierung der Wirbelsäule. Geben und Nehmen der Kraft sind entscheidend.
3. Das Öffnen und das Schließen werden nun flüssiger und schneller.
4. Das Hauptaugenmerk liegt nun auf dem Verdrehen des Körpers und dem besonders schnellen Wandeln. Die Bewegung im physischen Bereich entsteht aus dem Denken heraus und zeigt damit die Verschmelzung von Körper und Geist an. Bei Kämpfen stehen das Absorbieren und das Freisetzen der gegnerischen Energie im Vordergrund.
5. Die Energien der Umwelt werden unterscheidbar und für den eigenen Qì-Fluss genutzt, die körperlichen Bewegungen treten in ihrer Bedeutung in den Hintergrund.
6. Es folgt eine meditative Entleerung beziehungsweise Stillsetzung von Körper und Geist. Im Kampf entsteht trotz eines enormen Krafteinsatzes eine Mühelosigkeit.

¹³² Siehe Kapitel 1.3.4 „Yījīng“.

¹³³ Frantzis, *Die Kraft der inneren Kampfkünste und des Chi*, 156.

¹³⁴ Vgl. Frantzis, ebenda, 276.

¹³⁵ Vgl. Frantzis, ebenda, 156-160.

7. Die Bewegungen erfolgen gemäß dessen, was die Umwelt vorgibt, während man selbst in Ruhe und Wohlsein verweilt. Körperlich zeigt sich eine extreme Steigerung der Kräfte.
8. Im letzten, kaum zu erreichenden Stadium entsteht eine Transzendenz, die sich „mit Worten nicht mehr angemessen beschreiben“¹³⁶ lässt.

Das Üben des Bāguà Zhǎng wird hauptsächlich mit dem Kreisgehen assoziiert. Es ist eine Technik, bei der die Kampfkünstler in acht Schritten einen ganzen Kreis gehen und den Fokus dabei auf die Kreismitte richten. Denkt man an das Symbol des Yīn und Yáng, so stellt das Bāguà Zhǎng den äußeren Rand, also einen Kreis, dar. Die Symbolik greift noch viel tiefer, da durch die acht Himmelsrichtungen auch die 64 Hexagramme entstehen, die im *Yijing* eine Beschreibung aller Dinge sind.¹³⁷ Nur so kann das Bāguà Zhǎng tatsächlich den Wandel schlechthin repräsentieren, da in ihm alle Dinge enthalten sind.

2.3.5 Innere Kampfformen im Vergleich

Die inneren Kampfkünste teilen, obgleich ihrer teilweise sogar gegensätzlichen Ansprüche, auch charakteristische Gemeinsamkeiten. Laut Frantzis sind folgende fünf Eigenschaften essenziell.¹³⁸

1. Die Bewegungen des Körpers basieren auf einer sich drehenden, spiralförmigen Energie. Sowohl die äußerlich sichtbaren (zum Beispiel der Extremitäten) als auch diejenigen Bewegungen, die (fast) nur im inneren des Körpers ablaufen (zum Beispiel der Organe).
2. Das Prinzip des Liù hé: Dabei soll auf Kombinationen geachtet werden. Körperlich gehören Ellbogen und Knie, Hand und Fuß sowie Schulter und Hüfte jeweils zusammen. Innerlich muss die Intention, die Energie und das Bewusstsein gemeinsam mit dem Äußeren verbunden werden.
3. Die Wirbelsäule und alle damit verbundenen Körpersysteme werden in den Bewegungen benutzt. So wird die Wirbelsäule immer weiter gekräftigt, die Beweglichkeit jedes einzelnen Wirbelkörpers wird genutzt.
4. Im Gegensatz zu den äußeren Kampfkünsten achten die inneren Kampfkünste auf das Öffnen und Schließen der Gelenke sowie Körperhöhlungen. Dies führt zu einer Anregung der Synovialflüssigkeit, welche die Gelenke schmiert und ernährt.

¹³⁶ Frantzis, *Die Kraft der inneren Kampfkünste und des Chi*, 160.

¹³⁷ Vgl. Joong-Joung; Hermanns, *Das Dao des Ba Gua Zhang*, 61ff.

¹³⁸ Frantzis, *Die Kraft der inneren Kampfkünste und des Chi*, 119ff.

5. Eines der Ziele der inneren Kampfkünste ist das Öffnen der körperlichen Energiekanäle, sowie das Zirkulieren der Energie in balanciertem Maß. Die drei wichtigsten Kanäle sind der Zentralkanal, der linke und der rechte Kanal. Des Weiteren gibt es auch die Yīn-Yáng Kanäle, und die (acht speziellen) Meridiane, die besonders beim Bāguà Zhǎng durch ein Kreisgehen geöffnet und verbunden werden.

Trotz vieler Übereinstimmungen lassen sich aber auch Unterschiede festmachen. Wenn man Xíngyìquán, Tàijíquán und Bāguà Zhǎng vergleicht, kann man jeweils folgende Charakteristika zuordnen:¹³⁹

- Das Xíngyìquán besitzt die komplexeste innere Struktur. Im Vergleich zu den beiden anderen inneren Kampfkünsten ist es die aggressivste Form, die selbstbewusst und in direkter Weise auf Hindernisse zugeht. Diese harte, teilweise fast militärisch wirkende Vorgangsweise eignet sich besonders für Menschen mit einem fragilen Ego und ist vor allem für junge Menschen attraktiv.
- Das Tàijíquán nimmt bezüglich der Komplexität der inneren Struktur die mittlere Position ein. Hier tritt das Prinzip der defensiven Sanftheit in den Vordergrund, d.h. statt Probleme direkt anzugehen wird versucht, diese wie das Element Wasser zu umfließen und keinen Widerstand zu leisten. So kann die Energie des Angreifenden absorbiert und zurückgeleitet werden. Das Tàijíquán eignet sich sowohl für gestresste als auch für kranke und behinderte Menschen, und ist besonders bei älteren Menschen beliebt.
- Das Bāguà Zhǎng hat die einfachste innere Struktur. Es ist weder hart wie das Xíngyìquán noch weich wie das Tàijíquán, sondern setzt vielmehr auf Wandeln und das Finden von Natürlichkeit. Es wird demnach versucht, eine Situation richtig wahr zu nehmen, sich anzupassen und fließend in die nächste überzugehen. Das Bāguà Zhǎng spricht ältere und jüngere Menschen gleichermaßen an.

¹³⁹ Vgl. Frantzis, *Die Kraft der inneren Kampfkünste und des Chi*, 140-145.

2.4 Äußere und innere Kampfformen – eine Gegenüberstellung

Sowohl die äußeren (Shàolín) wie auch die inneren (Wūdāng) Stile zählen zu den traditionell chinesischen Kampfkünsten. Dennoch sind, wie die oben beschriebenen Kapitel zeigen, ihre Unterschiede erheblich. Die Shàolín-Traditionen umfassen heute unzählige Stile und Schulen weltweit, während die Wūdāng-Kampfkünste nur einige wenige Stile entwickelten. Tendenziell lässt sich sagen, dass äußere Stile mehr Wert auf die von außen auferlegte Disziplin legen, während innere Kampfkünste eine sich selbst auferlegte Disziplin ausüben.¹⁴⁰

Bruce Frantzis beschreibt die inneren Kampfkünste als ganzheitlicher, da sie für ihn alle Seins-Aspekte zu umfassen scheinen:

In den inneren Kampfkünsten beginnt jegliche Bewegung tief im Inneren des Körpers und arbeitet sich zur Haut hin nach außen. Es geht hier darum, Innen und Außen völlig miteinander zu verschmelzen. Die äußeren Kampfkünste arbeiten am Äußeren des Körpers (das heißt an den Muskeln und den Reflexen), aber wenn sie Chi Gung einbeziehen, können sie sich schließlich in das Innere vorarbeiten. [...] Die inneren Künste Chinas arbeiten mit dem allgemeinen inneren Gewahrsein eines Menschen, damit dieser zu einer konkreten Empfindung der tiefsten Untersysteme innerhalb des Körpers kommt. In den äußeren Kampfkünsten geht es im Wesentlichen um die Bewegung der Muskeln und des äußeren Rahmens des Körpers.¹⁴¹

Dies dürfte in Hinblick auf die spirituelle Ausrichtung der inneren Kampfkünste auch zutreffen, da sie dem Individuum tiefe Einsichten in sein Selbst versprechen. Für den Laien mag es scheinen, dass die äußeren Kampfkünste „mehr“ darstellen, weil die von außen wahrnehmbaren Aspekte deutlicher hervortreten. „Die äußeren Kampfkünste trainieren die Muskeln, Knochen und Sehnen im Körper, fördern Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer und schulen Selbstverteidigung und Angriff im Kampf. Sie umfassen damit vornehmlich das, was wir in der westlichen Welt unter Fitness verstehen.“¹⁴² Wachstum im Sinne einer Konfrontation mit eigenen Dämonen, erweitern des Bewusstseins und ein friedlicherer Umgang mit den eignen Emotionen stellen demnach eine viel intensivere Form der Auseinandersetzung dar, als es die äußeren Kampfkünste, durch akrobatische Elemente vermögen.

Die inneren Kampfkünste stehen somit auch in Zusammenhang mit Spiritualität, einer Sinnfindung für das Individuum. Während die äußeren Formen mit festgelegter Disziplin den Weg genau vorzugeben scheinen, lassen innere Kampfkünste diese Routen größtenteils offen und ermöglichen den Ausübenden eine Reise ins Unbekannte. Dabei nehmen sie die gelernten

¹⁴⁰ Vgl. Frantzis, *Die Kraft der inneren Kampfkünste und des Chi*, 69f.

¹⁴¹ Frantzis, ebenda, 123.

¹⁴² Joong-Joung; Hermanns, *Das Dao des Ba Gua Zhang*, 45.

Rahmenbedingungen an und als Hilfestellung mit, während sie innerlich große Veränderung erleben. Barry Allen beschreibt diese Gegenüberstellung folgendermaßen:

„The external is being, the identical, the named; the internal is the becoming, the changing, the nameless. The spiritual work is to internalize the external, losing the habits of commitment to forms or identities.“¹⁴³

2.5 Turniere und Wettkämpfe

In Anbetracht der Vielzahl an Kampfkünsten stellt sich schnell die Frage, ob darunter eine beste Kampfkunst bestimmt werden kann. Die jeweiligen Vertreter mögen aufgrund ihrer intensiven Beschäftigung mit den jeweiligen Lehren dazu verleitet sein davon auszugehen, dass ihre eigene Schule den anderen überlegen sei. Tatsächlich aber ist es nicht die Kampfkunst, die als besser oder schlechter einzustufen ist. Es sind allein die Ausübenden, die im Wettkampf und Turnier gegeneinander antreten, um ihr Gōngfū zu messen. Darunter ist das persönliche Kampfgeschick¹⁴⁴ zu verstehen. Nicht die Lehren, sondern nur deren Umsetzung können demnach bewertet werden.

Obgleich die Chinesen einen anderen Schwerpunkt als die konkurrenzfreudigen Europäer in der Ausübung ihrer Körper-Kunst-Formen setzten, ist der öffentliche Wettkampf in Form von Turnieren auch in China bereits zu Beginn der Kampfkünste von großer Bedeutung. Dies ist jedoch im Hinblick auf die Betonung der individuellen Entwicklung nicht unmittelbar nachvollziehbar.

„Chinese martial arts are not sports at all. The emphasis is not on competition but self-cultivation.“¹⁴⁵ Warum also wird überhaupt freiwillig gekämpft? Welchen wesentlichen Unterschied kann man im Einzel-Training (dem sogenannten Schattenkampf) im Vergleich mit dem Sparring mit Trainingspartnern beziehungsweise im bewerteten Kampf auf Turnierebene feststellen? Diese Thematik wurde auch in einer Szene des chinesischen Kampfkunst-Films *Huò Yuánjiǎ* aus dem Jahr 2006 aufgegriffen.¹⁴⁶ Dabei unterhalten sich die Protagonisten, zwei Meister der Kampfkünste, über die Notwendigkeit von Turnieren und Wettkämpfen. Huò Yuánjiǎ erklärt dabei seinem Gegner, dass nicht die Kampfkunstschulen per se besser oder schlechter sind, sondern die Ausübenden in den Kampfkünsten durch die Turniere mehr über ihren

¹⁴³ Allen, „Daoism and Chinese Martial Arts“, 261.

¹⁴⁴ Vgl. Frantzis, *Die Kraft der inneren Kampfkünste und des Chi*, 70.

¹⁴⁵ Allen, „Daoism and Chinese Martial Arts“, 252.

¹⁴⁶ Vgl. *Huò Yuánjiǎ*. Regie: Ronny Yu. USA 2006.

Könnensstand erfahren und infolgedessen in ihrer Fertigkeit wachsen. Ein geregelter Kampf kann folglich die Möglichkeit bieten, Fortschritte kenntlich zu machen, eigene Schwächen aufzuzeigen und vom Gegenüber zu lernen. Es kann manchmal einfacher sein, sich mit sich selbst mithilfe eines anderen auseinanderzusetzen. Tritt allerdings der Siegeswunsch und der Wettifer in den Vordergrund, ist dies weniger kompatibel mit der eigentlichen Idee der Kampfkunst. Schlussendlich sei der rechte Umgang das entscheidende Kriterium.¹⁴⁷ Diese Ansicht dürfte eine Erklärung für die individuelle Bedeutung des Wettkampfs sein. Auf internationaler Ebene traten dabei gerade für die Chinesen noch weitere Faktoren hinzu, die eine Notwendigkeit von Kampfkunstturnieren begründen. So schreibt Allen:

„Associating martial arts with endogenous spiritual significance may have been a response to China's reputation as the 'sick man of Asia', and an attempt to overcome disdain for physical culture among effete literati.“¹⁴⁸ Turniere können also auch als Möglichkeit genutzt werden, den internationalen Stellenwert eines Staates auf friedvolle Art zu beeinflussen.

2.6 Kampfkünste außerhalb Chinas am Beispiel des Aikidō

Ideologische Überzeugungen, sowie spirituelle Pfade und Lehren zur Erhaltung und Stärkung der Gesundheit machen nicht an Staatsgrenzen halt, weshalb ein Blick über den Tellerrand einige Kontraste und Parallelen zum chinesischen System aufzeigen kann. Diese Vorgehensweise ist insofern berechtigt, als dass China als Ursprungsland vieler heutiger Kampfformen (Ost-) Asiens angesehen werden kann. So schreibt Frantzis:

Die Kampfkünste Chinas scheinen die technische Quelle oder zumindest die ursprüngliche Inspiration für die Kampfkünste aus Japan, Korea, Okinawa, Burma und Thailand gewesen zu sein. In Malaysia und Indonesien gibt es eher eine Mischung von Kampftechniken aus China und aus Indien, wobei auf der körperlichen, mentalen und strategischen Ebene deutliche Anklänge von chinesischen Kampfmethoden erkennbar sind.¹⁴⁹

Durch den direkten Vergleich der unterschiedlichen Kampfkünste werden die verschiedenen Entwicklungen deutlicher und die übergreifende These ersichtlich.

¹⁴⁷ Vgl. *Huò Yuánjiǎ*, 01h54'00'' - 01h56'15''.

¹⁴⁸ Allen, „Daoism and Chinese Martial Arts“, 263.

¹⁴⁹ Frantzis, *Die Kraft der inneren Kampfkünste und des Chi*, 68.

The idea that the Chinese communicated to practically all the (later) fighting arts of East Asia [...] was the dual cultivation of the spiritual and the martial, each through the other, each perfected in the other, with the proof of the perfection consisting in a kind of effortless mastery of violence.¹⁵⁰

Die Simplizität und Vollkommenheit einer friedvollen Meisterschaft über die Gewalt erzeugen eine Idee von Schönheit, wenn man bedenkt, dass dies genau dem widerspricht, was die Kampfkünste in erster Linie zu sein scheinen, nämlich Werkzeuge der Zerstörung. Dieser Widerspruch ist ein im gesamten Leben eines Menschen vorhandener, der sich erst durch viel Mühe und Hingabe auflösen lässt. Die Erreichung einer solchen Stufe der Meisterschaft ist deshalb weniger als kurzfristiges Unterfangen zu verstehen, sondern vielmehr als langfristiger Lebensweg: „They made martial arts practice a way to enlightenment“.¹⁵¹ Dieses Streben nach Erleuchtung, auf dessen Pfad es zu einer Erweiterung des Selbst kommt, ist für den asiatischen Bereich in sehr unterschiedlichen Formen und Ausprägungen gegeben.

Die Spiritualität beim Aikidō, einer weitgehend defensiven, modernen Kampfkunst aus Japan ist anders als bei klassisch daoistischen Kampfkünsten. Der Name der Kampfkunst setzt sich aus den Silben Ai (vereinigen), Ki (die japanische Schreibweise des Qi) und Dō (japanischer Begriff für Dào) zusammen. Sie besitzt zwar ebenfalls meditative Übungen und legt ihren Fokus auf die Arbeit mit dem Qi/Ki, jedoch ohne die Betonung der moralischen Komponente. Das bedeutet, dass Qi/Ki „zum Zweck der Stärkung körperlicher und psychischer Kraft“¹⁵² genutzt wird. Im Aikidō wird außerdem ein großer „Wert auf die Lösung von Konflikten durch Entspannung, Liebe und Harmonie“¹⁵³ gelegt. Jedoch fehlt der transformative, selbst-reflektierte Zusammenhang zwischen den Übungen und der Sitzmeditation. Weder die daoistischen Meister noch die Ausübenden der inneren Kampfkünste fordern, dass genau *ihre* spirituelle Grundlage für das verantwortungsvolle Wachsen mit der Kampfkunst notwendig sei. Sie betonen nur, dass *irgendeine* authentisch spirituelle Grundlage als Inkorporation für geistigem Wachstum mit dem Erlernen der Kampftechniken einhergehen soll.

¹⁵⁰ Allen, „Daoism and Chinese Martial Arts“, 252.

¹⁵¹ Allen, „Daoism and Chinese Martial Arts“, 252.

¹⁵² Frantzis, *Die Kraft der inneren Kampfkünste und des Chi*, 55.

¹⁵³ Frantzis, ebenda.

3 Das Dào der Kampfkünste

Die ersten beiden Kapitel der vorliegenden Arbeit hatten einen deskriptiven Fokus zur Beschreibung des Daoismus und der chinesischen Kampfkünste. Aufmerksam Lesenden werden dabei bereits Parallelen aufgefallen sein, die nun in diesem Kapitel detaillierter erörtert werden sollen.

Aufgrund zeitlicher und räumlicher Überscheidungen ist eine Verbindung der chinesischen Kampfkunst und der daoistischen Philosophie naheliegend. Jedoch verliefen Wege dieser beiden zu Beginn weitestgehend unabhängig voneinander. Es waren schließlich nicht die daoistischen Meister, sondern die Kampfkünstler, die sich im Laufe der Zeit daoistischer Begriffe und Konzepte bedienten, um die Geisteshaltung und Bedeutung ihrer Lehren zu beschreiben:

China's *first* theory of martial arts, [...] is an originally *Confucian* invention that reinvented itself as a Daoist self-cultivation only centuries later, in opposition to what the Confucian tradition had become under foreign conquerors.¹⁵⁴

Allen formuliert damit kurz und knapp einen Prozess, der sich über Jahrhunderte zog und durch politische Umbrüche sehr viel komplexer verlief, als hier beschrieben werden kann. Die Kernaussage bleibt jedoch, dass die Ausübenden der Kampfkünste zunehmend merkten, dass ihr Ausdruck an Authentizität verlor, wenn sie weiterhin konfuzianische Ideale repräsentierten.¹⁵⁵ Deshalb orientierten sie sich um und stellten dabei fest, dass viele daoistische Konzepte in Übereinstimmung mit den Werten und Haltungen ihrer Kampfsysteme waren. Der Daoismus versprach eine Orientierung an der Natürlichkeit des eigenen Selbst und war zudem Erbe des traditionell chinesischen Gedankenguts.

Erste Vermutungen auf die Verknüpfung daoistischer Lehren mit den chinesischen Kampfkünsten findet man in den Schriften über Dǎoyīn-Übungen im *Sinews Transformation Classic*.¹⁵⁶ Diese sind „eine Kombination aus Atem- und Gymnastikübungen, die das Zirkulieren des Atems im Körper fördern und erleichtern, indem sie Spannungen und Blockaden lösen.“¹⁵⁷ Es gibt verschiedene Übungsfolgen und Motive, die Dǎoyīn-Übungen durchzuführen. Sie stehen jedoch noch nicht direkt im Bezug zur Kampfkunst, da sie keine direkte Anwendung für den Kampf anstreben. Jedoch griffen Ausübende der Kampfkünste diese körperlichen

¹⁵⁴ Allen, „Daoism and Chinese Martial Arts“, 264.

¹⁵⁵ Diese waren vorwiegend normorientiert; durch die damalige Fremdbestimmung Chinas verloren die Traditionen an Authentizität.

¹⁵⁶ Vgl. Shahrar Meir, *Shaolin Monastery: History, Religion, and the Chinese Martial Arts*, Honolulu 2008, 149.

¹⁵⁷ Fischer-Schreiber, *Das Lexikon des Taoismus*, 116.

Ausführungen auf, um sie in ihr Training zu integrieren. Schließlich ist die Kombination aus Beweglichkeit und guter Atemführung eine Grundlage zur Kontrolle des Qì-Flusses.

Doch was bedeutet es nun konkret, das Dào im Ausüben einer Kampfkunst zu verkörpern und zu verwirklichen? Um diese Frage beantworten zu können, muss zunächst der Begriff der Information von authentischem Wissen abgegrenzt werden. Denn wer das Dào zu verkörpern strebt, erlangt dies ausschließlich durch das Streben nach letzterem. Beispielsweise bringt das Lesen aller daoistischen Schriften, das Auswendiglernen der jeweiligen Begriffsdefinitionen und selbst der intensive Austausch mit daoistischen Gelehrten den Einzelnen der immanenten Wahrheit, dem Dào, nicht näher. Das Wissen bleibt auf diese Weise nur informativ und daher für Daoisten nicht echt. Die Wahrheit ist für sie lebendig, sie ist echt. Deshalb muss das Dào gelebt werden, wenn es auch wahr sein soll.¹⁵⁸

Diese Wahrhaftigkeit lässt den Menschen zu einem genuinen, sprich aufrichtigen und authentischen werden. Dessen Worte müssen nicht überprüft und deren Inhalt hinterfragt werden. Der Mensch wird quasi selbst ein lebender Beweis seiner Wahrheit. „Genuine knowledge does not represent but rather folds the body into the becoming of the environment, which it does by penetration and neutralizing the obstacles to spontaneity.“¹⁵⁹ Auf diesem Pfad gibt es für die Ausübenden der Kampfkünste viele Abzweigungen. Um tatsächlich die Verknüpfung zwischen daoistischen Lehren und den Techniken der Kampfkünsten herstellen zu können, muss gezeigt werden, inwiefern die Spiritualität das Individuum durch das Training berührt und dadurch einen höheren Wert für das Selbst freigibt. An diesem Punkt begegnen Kampfkünstler tiefgreifenderen Elementen ihres Trainings. Sie sehen sich mit Fragen und Konzepten konfrontiert, die ihnen Aufschluss über Sinn und Grund ihres Lebens zu verraten vermögen. Dadurch verlassen sie den Boden des rein physischen, realen Trainings und finden Zugang zu Spiritualität.

Wie wird das Ausüben einer Kampfkunst zu einem spirituellen Weg? Frantzis gibt dafür drei Bedingungen an, die aus daoistischer Sicht eine Voraussetzung sind, über die reine Kampfkunst hinauszugehen.

¹⁵⁸ Vgl. Werner Gabriel, „Sein und Nichts. Methodische Probleme des philosophischen Taoismus“, in: *Zen und Tao*, hg. von Hisaki Hashi; Werner Gabriel; Arne Haselbach, Wien 2007, 69ff.

¹⁵⁹ Allen, „Daoism and Chinese Martial Arts“, 254.

Zuerst einmal muss die Spiritualität die innerste Natur oder den Wesenskern des Daseins eines Praktizierenden erwecken, so dass er in seinem Innersten ganz und gar wach und lebendig und nicht etwa halb schlafend ist. Wenn eine Person erwacht ist, dann kann ihre eigene innerste Essenz oder ihre Seele eine direkte persönliche Beziehung zu den natürlichen Kräften und Energien, die das Bewusstsein des Universums durchdringen, herstellen.¹⁶⁰

Damit wird ersichtlich, dass das Training der Kampfkünste nicht an einen Ort oder eine Zeit gebunden ist, wenn die Spiritualität den Ausübenden ins Innere gedrungen ist. Es ist also möglich, dass im Erlernen der Kampfkünste ein erster Bezug zur eigenen Spiritualität hergestellt wird. Wenn der Mensch aber soweit mit sich selbst in Kontakt tritt, dass diese Erkenntnisse ihn derart berühren, dass er „erwacht“ ist, so wird er auch in anderen alltäglichen Situationen im Bewusstsein über die Einheit des Universums handeln. Die treibenden Ziele seines Trainings haben damit eine neue Stufe erreicht und den Menschen in seinem Inneren transzendiert. Die zweite Voraussetzung beschreibt Frantzis folgendermaßen:

Zweitens muss Spiritualität die innerste Identität eines Kampfkünstlers grundlegend dahingehend verändern, dass er oder sie sich mit universeller Liebe und Mitgefühl auf das Wohlergehen des Ganzen konzentriert, statt in erster Linie mit seinem eigenen Interesse und seinem eigenen Wohlergehen und dem seines jeweiligen Volkes beschäftigt zu sein. Von einem östlichen Standpunkt gesehen, ist ein Pfad dann nicht spirituell, wenn seine Praxis oder das damit verbundene Glaubenssystem darauf hinausläuft, eine persönliche Identität zu erzeugen, die im Grunde auf Abgrenzung, dem Ego, Eigeninteresse oder einer ethnischen Identität basiert. Und ein Pfad ist auch dann nicht spirituell, wenn er eine Person hervorbringt, die geistig verwirrt und hauptsächlich darauf fixiert ist, übersinnliche parapsychologische und mediale Kräfte zu erlangen und zu benutzen.¹⁶¹

Dieser zweite Schritt kann als Folge der ersten Prämisse angesehen werden, sodass ein Mensch, dessen Bewusstsein über die Grenzen seines physischen Daseins expandiert ist, zu verstehen beginnt, dass Liebe und Mitgefühl im Grunde genommen zur Selbstheilung beitragen. Wenn ein Mensch seine Mitmenschen als Teile eines größeren Selbst wahrnimmt, strahlt sein Wohlwollen im Grunde genommen auf ihn selbst zurück. Durch die kritische Reflexion mit den eigenen mentalen Begrenzungen findet ein Auflösungsprozess statt, der schließlich alle künstlichen Unterscheidungen zunichtemacht. Ebenso können Menschen auch in fälschlicher Spiritualität verhaftet bleiben, wenn sie sich auf Dinge fixieren, die quasi nur Nebenprodukte der Energiearbeit darstellen. Frantzis betitelt diese als „parapsychologische und mediale Kräfte“¹⁶², die

¹⁶⁰ Frantzis, *Die Kraft der inneren Kampfkünste und des Chi*, 445.

¹⁶¹ Frantzis, ebenda, 446.

¹⁶² Frantzis, ebenda, 446.

beispielsweise in der Bewegung unterschiedlicher Objekte durch die Kraft der Energieprojektion, also ohne Berührung, ihren Ausdruck finden können.

Schließlich muss Spiritualität den Kampfkünstler auf authentische Weise moralisch machen – zu einem Menschen mit einem ehrlichen, entwickelten und starken moralischen Bewusstsein, das auf natürliche Weise seinem Innersten entspringt und nicht nur eine oberflächliche Zuschaustellung guten Benehmens ist.¹⁶³

Diese letzte Stufe der Bewusstseinsentwicklung im Sinne einer umfassenderen Moralität wird ausführlich im vierten Kapitel dieser Arbeit ausformuliert. An dieser Stelle sei jedoch angemerkt, dass die drei Kriterien der Spiritualität in dieser Erkenntnis münden. Das Wissen um das Leid anderer Menschen, welches im Grunde genommen eigenes Leid erzeugt, bewegt den Kampfkünstler aus der Tiefe seines Herzens zu einem aufrichtigen Streben nach Liebe. Diese Liebe ist gleichzeitig losgelöst von einem eingeschränkten, individuellen Verständnis von Gerechtigkeit, da sie an das Wissen um die Gutheit des Universums gekoppelt ist. Demnach wird ein spiritueller Kampfkünstler im ersten Schritt nicht zu einem „Retter der Welt“, sondern ein Retter seiner Selbst, der dann wiederum zu einer Verbesserung des großen Ganzen beitragen kann.

In den folgenden drei Unterpunkten werden zunächst drei wichtige Konzepte des Daoismus geschildert, die sowohl im Allgemeinen sowie im Leben des Menschen eine tragende Rolle spielen: Das Qì, das Yīn Yáng und das Wǔxíng. Im Anschluss daran wird kurz deren Zusammenhang dargelegt, um schließlich die scheinbar paradoxe Verwirklichung dieser Konzepte innerhalb der inneren Kampfkünste zu erläutern.

3.1 Qì

Das Konzept des Qì (auch Ch’i; japanisch: Ki) stammt zunächst aus dem Daoismus, wurde aber in vielen Ländern (Ost-)Asiens angenommen und infolgedessen in lokale Kulturen eingebettet und an Traditionen adaptiert. Eine genaue Definition des Begriffs kann, wie so oft in der chinesischen Symbolschrift, auch beim Qì nicht angegeben werden. „Wörtlich übersetzt bezeichnet Qi den Atem, Lebenskraft, Gas, Luft und wird häufig als Energie wiedergegeben.“¹⁶⁴ Jedoch ist diese Konzeption derart unkonkret, dass sie auf den ersten Anblick alles und nichts heißen kann.

¹⁶³ Frantzis, *Die Kraft der inneren Kampfkünste und des Chi*, 446.

¹⁶⁴ Joong-Joung; Hermanns, *Das Dao des Ba Gua Zhang*, 40.

Qì means air, breath, or vapour—originally the vapour arising from cooking cereals. It also came to mean a cosmic energy. The Primordial Breath is a name of the chaos (state of Unity) in which the original life force is not yet diversified into the phases that the concepts yin and yang describe.¹⁶⁵

Das Qì gliedert sich also in verschiedene Ebenen und wird in seiner Ursprungsform als universelles Qì präsent. Es ist damit die erste Manifestation des Dào. Der Mensch wiederum besitzt menschliches Qì, so wie alle Wesen das jeweilige, ihnen innewohnende Qì haben.

Die philosophischen Schulen Chinas schreiben dem Qì diverse Aufgaben, Funktionen und Möglichkeiten zu.¹⁶⁶ Anhänger des Neokonfuzianismus beispielsweise sehen Qì in Bezug zu Lì, welche gemeinsam die Wirklichkeit bilden. Lì repräsentiert für sie die Idee der Ordnung, als formellen Teil der Realität, während Qì für den materiellen Aspekt zuständig sei.¹⁶⁷

Wiederum anders geht die Traditionelle Chinesische Medizin – kurz TCM – mit dem Begriff Qì um. Wird das menschliche Qì als Einflussfaktor für Gesundheit und Krankheit gesehen, spielt es folglich eine große Rolle in den Therapieformen, welche auf unterschiedliche Weise versuchen, das Gleichgewicht an Qì wiederherzustellen.¹⁶⁸ Dies funktioniert dann, wenn es – ähnlich wie Blut in den Adern – ungehindert durch sogenannte Leitbahnen oder Meridiane fließt. Krankheit ist demzufolge eine Verstopfung dieser Bahnen, wodurch an manchen Stellen zu viel Qì angestaut wird und an anderen Körperteilen ein Mangel entsteht. Zu den bekanntesten Therapieformen der TCM zählt unter anderem die Akupunktur, bei der versucht wird, die Störungen des Energieflusses aufzuheben, indem bestimmte Punkte des Körpers akupunktiert, also gestochen, werden.

Für die Daoisten stellt Qì „eine Substanz, die den Ursprung des Kosmos darstellt und sich mit der Entwicklung des Kosmos ausdifferenziert.“¹⁶⁹ Das Qì selbst ist jedoch nicht zur Gänze fassbar, da nicht gesagt werden kann aus welcher Substanz es besteht. Als solches Element ist es ein hochfahrender Zustand eines jeden Lebewesens, indem alle Bestandteile eines organischen Systems in einem bestmöglichen rationalen Stand sich zusammenhalten und mitwirken. Qì ist an sich keine „Substanz“, die in der westlichen Medizin materiell bestimmt werden kann. Qì lässt sich gestalten, erst wenn alle (die in der westlicher Medizin) definierten Einzelteile des Organismus mit ihren „Substanzen“ in ihrer Funktion voll aktiviert sind. Dadurch, dass der sich

¹⁶⁵ Anna K. Seidel; Michel Strickmann; Roger T. Ames, „Daoism“, in: *Encyclopedia Britannica*, 14.

¹⁶⁶ Vgl. Martin Bödicker, *Innere Übung - Neiye*, Willich 2014, 3.

¹⁶⁷ Vgl. Hans van Ess, *Der Konfuzianismus*, München 2009, 78-83.

¹⁶⁸ Vgl. Linck, *Yin und Yang*, 52f.

¹⁶⁹ Bödicker, *Innere Übung - Neiye*, 3.

selbst Betätigende diesen Stand als „gut“ empfindet, indem der Mensch als ein Teil der Natur diese Aktivität vollzieht.

Es findet seinen Ausdruck in den Gegensätzen des Yīn – Yáng, ist seiner Essenz nach aber neutral.¹⁷⁰ Das bedeutet, dass hier die Schnittstelle zwischen spiritueller und realer Welt gesehen wird, da die Kultivierung von Qì eine Verwirklichung des Dào darstellt. „Qì is described as that through which the Dao manifests itself and then differentiates into two forces – yin and yang.“¹⁷¹

Im engen Zusammenhang mit dem Qì stehen für die Daoisten die Begriffe Jīng und Shén, welche gemeinsam mit dem Qì als die drei Schätze zur Lebenserhaltung, Sānbǎo, bezeichnet werden.¹⁷² Jīng repräsentiert dabei nach daoistischer Vorstellung die Essenz und bedeutet übersetzt etwa „Samen, Sperma“.¹⁷³ Es ist in der Lage sich mit dem Qì zu mischen und wird als essentieller Bestandteil für ein gesundes Leben angesehen. „Ist es nur in geringem Ausmaß im Körper vorhanden, erkrankt der Mensch; ist es erschöpft, tritt der Tod ein.“¹⁷⁴ Beispielsweise versuchen männliche daoistische Adepten unter anderem durch Sexualpraktiken, bei denen die Ejakulation vermieden wird, ihr Jīng zu wahren und gegebenenfalls sogar zu mehrten.

Shén wiederum hat im Daoismus unterschiedliche Bedeutungen angenommen. Manche Strömungen bezeichnen damit eine oder mehrere Gottheiten, die sowohl im Universum als auch im Inneren des Menschen zu finden seien. Anhänger dieser Glaubensvorstellungen versuchen, die Gottheiten daran zu hindern den Körper zu verlassen, um möglichst lange leben zu können. Wird Shén hingegen als Form menschlichen Bewusstseins gesehen, so ist dieses ein Produkt aus Jīng und Yuanqì¹⁷⁵, welches „mit dem ersten Atemzug des Menschen in dessen Körper eindringt.“¹⁷⁶

Ausdruck in Form des menschlichen Qì findet das Dào besonders in den Übungen des Nèiyè. Sie sind innere Übungen und entstammen einem der ältesten daoistischen Texte – dem *Guanzi*. Diese Textstellen „geben Anleitung zur mystischen Einsicht in das Dao, zur Kultivierung von

¹⁷⁰ Vgl. Bödicker, ebenda.

¹⁷¹ Hawthorne, „Reviving the Daoist Roots of internal Martial Arts“, 76.

¹⁷² Vgl. Joong-Joung; Hermanns, *Das Dao des Ba Gua Zhang*, 40f.

¹⁷³ Vgl. Fischer-Schreiber, *Das Lexikon des Taoismus*, 26.

¹⁷⁴ Fischer-Schreiber, *Das Lexikon des Taoismus*, 26.

¹⁷⁵ Yuanqì sei dabei die Ur-Energie des Universums, bei welcher die Yin- und die Yang-Energien noch vermischt sind. Vgl. Fischer-Schreiber, *Das Lexikon des Taoismus*, 140f.

¹⁷⁶ Fischer-Schreiber, *Das Lexikon des Taoismus*, 96f.

Körper und Geist, zur Ernährung und zur Anwendung des Qi.“¹⁷⁷ Da der Wirkungsbereich des Nèiyè äußerst umfassend ist, soll an dieser Stelle nur ein Verweis auf diese grundlegenden daoistischen Körperübungen gegeben werden. In seinem Werk *Das große Buch der chinesischen Medizin* beschreibt Ted J. Kaptchuk fünf Eigenschaften und Funktionen des menschlichen Qi:¹⁷⁸

1. Qi ist die Quelle aller Bewegung im Körper und begleitet jede Bewegung
2. Qi schützt den Körper
3. Qi ist die Quelle harmonischer Transformation im Körper
4. Qi regelt die Bewahrung von Körpersubstanzen und Organen
5. Qi wärmt den Körper

Daraus wird ersichtlich, wie breit das Aufgabenfeld und die Wirkungsweise des Qi in unserem Körper ist. Wenn von der Quelle aller Bewegung gesprochen wird, so ist dabei *jegliche* Form der Bewegung inkludiert, also beispielsweise auch das Denken, Lachen und Altern.¹⁷⁹ Als harmonische Transformation wird die reibungslose Umwandlung von Nahrung in Blut, Urin oder ähnliche Elemente des Körpers mithilfe des Qi verstanden. Auch Qi selbst kann so erzeugt werden. Infolgedessen sorgt das Qi auch für eine ausgeglichene Balance der einzelnen Komponenten und ist schließlich auch diejenige Energie, welche den Körper wärmt.¹⁸⁰

All persons have a portion of this primordial life force allotted to them at birth, and their task is not to dissipate it through the activity of the senses but to strengthen, control, and increase it in order to live out the full span of their lives.¹⁸¹

In den Kampfkünsten hat Qi ebenfalls eine essenzielle Funktion. Die Adepten der inneren Formen streben nach einer Stärkung und Lenkung der körpereigenen Energien. So schreibt auch Ansgar Gerstner:¹⁸²

Für die Kampfkünste sind im Umgang mit dem Qi vor allem zwei Aspekte interessant: zum einen die ausgleichende, regenerative und heilende Wirkung der Qi-Übungen, zum anderen die Möglichkeit, eigene Muskelkräfte zu potenzieren. Die entscheidende Frage ist, wie oben erwähnt, ob das Qi fließt oder nicht [...] Für das eigene Üben ist es deshalb von großer Bedeutung, ob die Art und Weise, wie ich mich bewege und Techniken ausführe, den Qi-Fluss im Körper bremst –und sei es nur in geringstem Maße – oder ihn tatsächlich fördert. Der Fokus liegt also nicht

¹⁷⁷ Bödicker, *Innere Übung – Neiye*, 8.

¹⁷⁸ Ted J. Kaptchuk, *Das große Buch der chinesischen Medizin*, Frankfurt a.M. 2005, 50f.

¹⁷⁹ Vgl. Joong-Joung; Hermanns, *Das Dao des Ba Gua Zhang*, 40.

¹⁸⁰ Vgl. Joong-Joung; Hermanns, *Das Dao des Ba Gua Zhang*, 41.

¹⁸¹ Seidel; Strickmann; Ames, „Daoism“, 14.

¹⁸² Ansgar Gerstner, „Kung Fu: Mehr als nur dynamische Bewegungen“, in: *Paragrana* 19 (1), 272f.

allein auf der jeweiligen Technik, sondern vielmehr auf der Lebensweise im Allgemeinen, da die alltäglichen Bewegungs- und Verhaltensmuster für die Effektivität und die Wirkung der Übungspraxis von großer Relevanz sind.

Hier zeigt sich, wie das alltägliche Leben sich mit dem Training verschränkt, wenn ein Kampfkunstadept wahrhaftig strebsam ist. Hätte das Training keine Auswirkungen auf sein restliches Leben, könnte das Qì nicht in den Fluss kommen, wie es angestrebt wird. Gleichzeitig muss das alltägliche Handeln im Training präsent werden können, um nicht als künstliche Bemühung den Qì-Fluss zu stören. Das bedeutet, dass die Techniken der Kampfkünste möglichst viel Überlappung zur Ausführung alltäglicher Bewegungen haben sollen, da das Qì bei größtmöglicher Natürlichkeit am besten fließen kann.

Die Daoisten kennen eine klare Energie-Hierarchie, die aufzeigt, wie Einfluss auf das Qì genommen werden kann. Die Kraft folgt dem Blut, das Blut folgt dem Qì und das Qì folgt dem Geist. Dieser ist frei.¹⁸³ Douglas Wile betitelt dies kurz und knapp mit folgender Aussage:

„The Mind leads the ch’i, and never leaves it for an instant.“¹⁸⁴ Hier treffen Übungen aus der daoistischen Meditation mit jenen des Taijiquan zusammen, da in beiden Schulen die Lenkung des Qì eine Aufgabe für die Adepten darstellt.¹⁸⁵ Das Qì soll demnach den „gesamte[n] Bogen den Rücken hinauf und an der Vorderseite des Körpers hinab“¹⁸⁶ zirkuliert werden. Dies geschehe durch die aufmerksame Zwerchfellatmung und entspreche, so Wagner, „in der Grundform den Energiekreisläufen in der daoistischen Meditation der Inneren Alchemie, die zur Embryonalatmung führen bzw. mit dieser identifiziert werden, kann aber auch als mentale Unterstützung der Kampfkunsttechnik ‚Bend the Bow‘ Anwendung finden.“¹⁸⁷

Die Ausübenden des Taijiquan beispielsweise praktizieren diese Technik der Qì-Lenkung, um die für ihre Übungen wichtige Jīng-Energie zu erzeugen.¹⁸⁸ Diese kommt auch im „Push hands“ zum Ausdruck:

„In push-hands practice, for example, it is only by achieving softness and yielding to the opponent’s attack that he is effectively repelled“.¹⁸⁹ Zur Entstehung des Qì entwickelten die

¹⁸³ Vgl. Frantzis, *Die Kraft der inneren Kampfkünste und des Chi*, 134.

¹⁸⁴ Wile, *Lost T’ai-chi Classics from the Late Ch’ing Dynasty*, 55.

¹⁸⁵ Vgl. Markus M. Wagner, *Taijiquan*, Lohne 2014, 134f.

¹⁸⁶ Wagner, *Taijiquan*, 134.

¹⁸⁷ Wagner, *Taijiquan*, 134.

¹⁸⁸ Vgl. Wagner, *Taijiquan*, 134.

¹⁸⁹ Hawthorne, „Reviving the Daoist Roots of Internal Martial Arts“, 76f.

Ausübenden das Nèigōng in Form eines 16-teiligen Systems, welches aus der Tradition der Meditation stammt.

Die Daoisten haben diese machtvollen Energietechniken des Nei Gung entdeckt, als sie mit Hilfe der Meditation tief in ihren Geist und Körper eindringen. Sie meditierten hauptsächlich, um die spirituellen Wirklichkeiten des Universums aufzudecken, sie persönlich zu erfahren und sich in sie zu vertiefen. Sie betrachteten die Meditation nicht als eine Unterabteilung ihrer Bemühungen, besser kämpfen zu lernen. Die Daoisten benutzten ihr Nei-Gung-System vielmehr dazu, bei bester Gesundheit zu bleiben, Krankheiten zu heilen und ihre eigenen inneren Energien ständig zu verfeinern, um die Geheimnisse der tiefen inneren Stille und der Spiritualität in eigener Erfahrung verwirklichen zu können.¹⁹⁰

Die inneren Kampfkünste fußen auf diesem System.¹⁹¹ Nèi beschreibt in diesem Kontext das Innere, während Gōng für Arbeit beziehungsweise Fertigkeit steht. Folglich handelt es sich beim Nèigōng um innere Übungen, welche das Qì für die Entwicklung der Kampfkraft nutzen. Dies geschieht in zwei Phasen: Zunächst sollen die Übungen dabei helfen, die Gesundheit wiederherzustellen und den Körper zu stärken. Ein kranker Mensch kann sich nicht realistisch auf einen Kampf vorbereiten. Wird diese Stufe erreicht, so können die Kampfkünstler darin fortschreiten, die Qualität ihrer Übungen zu verfeinern. Das bedeutet, dass dieselben Übungen weitaus zeitintensiver und auf höherem Niveau ausgeführt werden. Infolgedessen liegt der Fokus nicht darauf, „was man trainiert [...], sonder[n] wie man trainiert. Man benutzt zwar dieselben Methoden wie zur Entwicklung von Gesundheit, doch man muss jetzt viel härter arbeiten“. ¹⁹² Deutlich wird dadurch auch der Kern der inneren Kampfkünste, wenn es darum geht, das Wesentliche von außen erkennen zu können. Wie bereits im Kapitel zu den chinesischen Kampfkünsten beschrieben, wird anhand der Übungen zur Entwicklung des Qì ersichtlich, wie schlecht die Fortschritte im Training innerer Kampfformen für das ungeübte Auge einschätzbar sind.¹⁹³ Es bedarf eines anerkannten, authentischen Meisters, der sein eigenes Qì gemeistert hat, um im Training das Dào in Bezug auf das menschliche Qì verkörpern zu lernen.

3.2 Yīn – Yáng

Aus dem Urprinzip des Dào, welches eine Non-Polarität darstellt, entsteht durch das universelle Qì die Dualität von Yīn und Yáng. Dieses Konzept ist auf der ganzen Welt mit dem Symbol des Kreises, der in einer Hälfte schwarz, in der anderen weiß ist, bekannt. So wie bereits das

¹⁹⁰ Frantzis, *Die Kraft der inneren Kampfkünste und des Chi*, 124.

¹⁹¹ Vgl. Frantzis, ebenda, 121.

¹⁹² Frantzis, ebenda, 125.

¹⁹³ Siehe dazu Kapitel 2.4 „Äußere und innere Kampfformen – eine Gegenüberstellung“.

Qì, ist auch die Idee der Dualität in Form dieser Gegensätze ein traditionell chinesisches Konzept.

Yin-Yang is another central aspect of Daoism. These two contradictory yet complementary energies are said to be the cause of the universe and represent the duality of existence. Yin and yang are manifestations of the Dao of the supreme ultimate, or the Supreme One [...]. Yin is feminine, receptive and soft. Yang is masculine, creative and hard. While yin symbolizes the moon, shadows, death and earth, yang represents the sky, light, life and fire. These two polarities are in constant fluctuation, with one side dominating and then yielding to the other. Nothing is ever purely yin or yang; all things are comprised of varying degrees of both. A cloud, for example, might be yin because it is soft and yang because it is white.¹⁹⁴

Für die Daoisten enthalten alle Dinge folglich eine bestimmte Mischung aus Yīn und Yáng Energie. Nichts kann für sie jemals in reiner Einheit dieser Energien bestehen. Erst wenn die Dinge zum Dào zurückkehren, sind sie von der Polarität gelöst. Die Gegensätze, die sich in diesem Konzept finden lassen, sind tausendfach. In den Ausführungen Joseph Adlers wird die Spaltung in Ruhe und Aktivität als die erste Manifestation des Yīn und Yáng angesehen:

„that yin-yang polarity is the most fundamental ordering principle [...] and is first manifested as the polarity of activity and stillness.“¹⁹⁵ Nur durch diese erste Unterteilung können alle weiteren Gegensätze existent werden.

Erstmalige Nennung des Yīn und Yáng findet sich im Anhang des Yijīng.¹⁹⁶ Sie sind zugleich Widerspruch und Ergänzung, existieren niemals ohne einander und alle Dinge dieser Welt beinhalten sie. Selbst das dunkelste Dunkel beinhaltet eine Form von Helligkeit. So wird es auch vortrefflich in der *Encyclopedia Britannica* formuliert:

Yin and yang are two complementary, interdependent phases alternating in space and time; they are emblems evoking the harmonious interplay of all pairs of opposites in the cosmos. [...] The diversifications and interactions of yin and yang produced the Ten Thousand Things. The warm breath of yang accumulated to produce fire, the essence of which formed the sun. The cold breath of yin accumulated to produce water, the essence of which became the moon.¹⁹⁷

Die Erkenntnisse der Physik, betreffend der Entstehung des Universums, sind auch den Daoisten sehr wohl bekannt. Deshalb ist wichtig zu betonen, dass die Sonne für die Daoisten nicht, wie oben angedeutet, tatsächlich aus einem „warmen Atemzug der Yang-Essenz“ materiell

¹⁹⁴ Hawthorne, „Reviving the Daoist roots of internal martial arts“, 74f.

¹⁹⁵ Joseph A. Adler, „On translating Taiji“, in: *Rethinking Zhu Xi*, 27.

¹⁹⁶ Siehe Kapitel 1.3.4 „Yijīng“.

¹⁹⁷ Seidel; Strickmann; Ames, „Daoism“, 13f.

entstanden ist, sondern vielmehr dessen Prinzip verkörpert. Dies ist allgemein die Herangehensweise der Daoisten. Sie sehen in den materiellen Dingen immer einen Ausdruck von zugrundeliegenden energetischen, universellen Prinzipien und Gesetzmäßigkeiten.

Die Essenz des Yīn, die im Yáng enthalten ist, sowie die Essenz des Yáng, welches im Yīn enthalten ist, spiegeln sich ebenso bei den Übungen des Tàijíquán. Obgleich ein ständiger, offensichtlicher Wechsel zwischen Ruhe und Bewegung stattfindet, so gibt es doch keine Bewegung, in der keine Ruhe liegt und keine Ruhe, in der nicht auch Bewegung steckt.¹⁹⁸

*Yin und Yang fungieren im Neidan sowohl als Grundoppositionen jeglicher Ordnungsmuster bezüglich des Kosmos als auch als Konstituenten der acht Gua/Triagramme, die die Hauptzutaten (Bzw. Werkzeuge) des alchemistischen Prozesses darstellen. Taijiquan als Kampfkunst wird traditionell auch als ‚Yin-Yang-Boxen‘ bezeichnet.*¹⁹⁹

Durch die Praktizierung des Tàijíquán wird also der Gegensatz von Yīn und Yáng in einem komplementären Zugang vereint und der Mensch zu einer Ganzheit seines Selbst geführt.

3.3 Wǔxíng - Die fünf Elemente

Nachdem das Dào seine erste Manifestation durch das Qì in Form einer Polarität (Yīn – Yáng) gefunden hat, erfolgt in der nächsten Stufe eine Teilung in fünf grundlegende Formen. Aus der Kombination des Yīn – Yáng ergeben sich für die Daoisten die fünf Wandlungsphasen, oder fünf Elemente: Wasser (Shuǐ), Holz (Mù), Feuer (Huǒ), Erde (Tǔ) und Metall (Jīn). Diese stehen, so wie alle Dinge des Kosmos, in einem geordneten Zusammenhang.

They [the five elements] are also “breaths” [...] linking all phenomena of the macrocosm and the microcosm. Associated with spatial directions, seasons of the year, colours, musical notes, animals, and other aspects of nature, they also correspond, in the human body, to the five inner organs.²⁰⁰

Für eine strukturierte Übersicht dieser Anschauung soll die von Gudula Linck in ihrem Buch *Yin und Yang. Die Suche nach Ganzheit im chinesischen Denken* verfasste Tabelle exemplarisch angeführt werden.²⁰¹

¹⁹⁸ Vgl. Wagner, *Taijiquan*, 104.

¹⁹⁹ Wagner, *Taijiquan*, 101.

²⁰⁰ Seidel; Strickmann; Ames, „Daoism“, 14.

²⁰¹ Vgl. Linck, *Yin und Yang*, 42.

Wandlungsphasen	Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser
Jahreszeit	Frühling	Hochsommer	Nachsommer	Herbst	Winter
Fünf Temperaturausstrahlungen	Wind	Hitze	Feuchtigkeit	Trockenheit	Kälte
Geschmack	sauer	bitter	süß	scharf	salzig
Öffnungen des Körpers	Augen	Zunge	Mund	Nase	Ohr
Palastorgane	Gallenblase	Dünndarm	Magen	Dickdarm	Blase
Speicherorgane	Leber	Herz	Milz	Lunge	Nieren
Emotionen	Wut	Freude	Nachdenken	Trauer	Furcht

Tabelle 1: Makro-Mikrokosmos

Wird von diesen Elementen gesprochen, so handelt es sich jedoch nicht ausschließlich um die tatsächlich bezeichnete Materie, sondern vielmehr um dahinterliegende Prinzipien. Dies mag für ein westliches Verständnis zunächst verwirrend erscheinen, da den weltlichen Dingen im Normalfall keine metaphysische Bedeutung zukommt. Im asiatischen Raum wird diese Idee jedoch aufgegriffen und so kommen die folgenden Zusammenhänge zustande:

Diese ‚Fünf Elemente‘ sind nicht als reale Substanzen zu verstehen, sondern vielmehr als abstrakte Kräfte und Symbole für bestimmte grundlegende Eigenschaften der Materie: Die Natur des Wassers ist es, zu befeuchten und hinabzusteigen; die des Feuers ist es, zu erhitzen und aufzusteigen; die des Holzes ist, sich zu biegen und wiederaufzurichten; die Natur des Metalls ist Formbarkeit und die der Erde Fruchtbarkeit.²⁰²

Ähnlich wie die Idee des Yīn und Yáng, können auch die fünf Wandlungsphasen in den Dingen der Welt gefunden werden. Die Daoisten schrieben allen beobachtbaren Dinge diesen Kategorien zu und stellten deren Eigenschaften in Kontrast zueinander. Das bedeutet, dass diese Gruppierungen nicht unabhängig voneinander existieren, sondern einander bedingen oder überwinden.²⁰³ „Holz bedingt Feuer, Feuer bedingt Erde, Erde bedingt Metall, Metall bedingt Wasser und Wasser bedingt Holz. Gleichzeitig besiegt Wasser Feuer, Feuer besiegt Metall, Metall besiegt Holz, Holz besiegt Erde, Erde besiegt Wasser.“²⁰⁴ In diesem Sinne ist auch erkennbar, wie

²⁰² Fischer-Schreiber, *Das Lexikon des Taoismus*, 131.

²⁰³ Vgl. Linck, *Yin und Yang*, 41.

²⁰⁴ Fischer-Schreiber, *Das Lexikon des Taoismus*, 131.

der Mensch sein Qì lenken kann, um es in einer stärkenden, vitalisierenden Weise durch den Körper zu zirkulieren. Dreht sich jedoch die Richtung um, so führt dies zu Stockung und Krankheit. Außerdem können daoistische Adepten, die sich nach den Gegebenheiten der Umwelt richten, auf diese Weise erkennen, wann die Zeit für bestimmte Handlungen gekommen und wann sie verstrichen ist, da das Prinzip des Wǔxíng gleichzeitig auf allen Ebenen wirkt.

The Daoist techniques of longevity are grounded in these correspondences. The idea behind such techniques was that of nourishing the inner organs with the essences corresponding to their respective phases and during the season dominated by the latter.²⁰⁵

Diese Aussagen mögen auf den ersten Anblick nicht logisch nachvollziehbar sein. Sie ergeben jedoch mehr Sinn, wenn man bedenkt, dass kein Moment der Wirklichkeit jemals einen reinen und abgeschlossenen Zustand darstellt. Vielmehr befindet sich die Welt andauernd in einem Wandel dieser Phasen und so lässt sich zu jedem Zeitpunkt von jedem Element etwas erkennen. Aus dem Zusammenspiel der Polarität des Yīn und Yáng, sowie den fünf Elementen ergeben sich für die Chinesen alle Dinge der Welt.

The complex interactions of yin and yang and five basic elements (wu-xing) produced the manifold phenomena of nature. Elaborate sets of correlations were then devised for each element, and it was assumed that the correlates reacted sympathetically to each other.²⁰⁶

In den inneren Kampfkünsten finden die Elemente des Wǔxíng ihre jeweiligen Umsetzungen. Anhand der Ausführungen von Yuan Chen können die folgenden Merkmale beschrieben werden.²⁰⁷

- Holz repräsentiert die Energie des Wachstums, des Aufbruchs, der Expansion sowie im engeren Sinne der Generierung einer Handlung. Auf körperlicher Ebene sind die Adepten darauf aus, die Energie im inneren weich und geschmeidig zu halten, während sie außen hart sind. Eine der grundlegenden Übungen ist der Reiterstand. Wie ein Baum stehen dabei die Ausübenden fest auf dem Boden und kontrollieren durch die Atmung ihre Energie. Das Holz wird als starkes, jedoch biegsames Element verkörpert.
- Feuer ist aufbauend auf dem Holz das Element der Dynamik. Es ist wild und aktiv, während es sich aktiv im Raum verteilt. Übungen der inneren Kampfkünste im Element

²⁰⁵ Seidel; Strickmann; Ames, „Daoism“, 14.

²⁰⁶ Charles Holcombe, „The Daoist Origins of the Chinese Martial Arts“, in: *Journal of Asian Martial Arts* 2(1), 1993, 12.

²⁰⁷ Vgl. Yuan Chen, „Legitimation Discourse and the Theory of the Five Elements in Imperial China“, in: *Journal of Song-Yuan Studies* 44, 2014, 331-335.

des Feuers sind raumeinnehmend und explosiv. Die Techniken sind meist sehr schnell und erfordern im Vergleich zu den anderen Elementen vorwiegend körperliche Kraft.

- Erde folgt auf Feuer indem es einen Übergang darstellt. Die Aktion des Feuers bildet nun eine Reife, die zu einer Veränderung des Inneren führt. Im Element Erde kann dieselbe Übung aus dem Holz (Reiterstand) durchgeführt werden, wobei diesmal der Fokus darauf abzielt, das Innere zu verhärten, während das Äußere weich bleibt. Dieser Übergang von Feuer zu Metall stellt sozusagen eine Fruchtbildung dar.
- Metall ist vor allem in den äußeren Kampfkünsten sehr präsent, da es eine starke Abhärtung verursacht. Innere Kampfkünste nutzen die Idee des Konzepts für die Kontraktion und Ablösung von energetischen Überbleibseln. Es stellt somit eine Form der Reinigung dar, die sowohl innen als auch außen hart ist. Dabei sinkt die aktive Energie langsam zurück und die Ausübenden erleben ihre Übungen zwar zunächst beschränkt, aber dadurch verfeinert.
- Wasser ist das Element der völligen Passivität. Auf körperlicher Ebene sind die Ausübenden sowohl innen als auch außen weich. Die Übungen können im Stehen, Sitzen oder Liegen ausgeführt werden und dienen vorwiegend der Sammlung von Energie durch Ruhe. Es stellt deshalb die Ernte des Trainings dar und erlaubt eine Reflexion des Status quo. Mit dem Wasser schließt sich der Zyklus und beginnt erneut mit dem Holz.

3.4 Zusammenhang: Qì, Yīn – Yáng und Wǔxíng

Um die soeben erläuterten Konzepte des Qì, des Yīn und Yáng, sowie des Wǔxíng besser zu verstehen, eignet sich eine kurze Übersicht zu ihrem Zusammenspiel. Das Dào, welches im ersten Kapitel kurz erläutert wurde, ist das grundlegendste Fundament allen Seins. Es selbst ist materiell nicht existent, aber alle Dinge, die existieren, entstammen daraus. Dieser Urzustand, bei dem noch keine Trennung existiert, wird Wújí genannt. Es ist nicht mit dem Dào ident, da das Dào umfassender ist. Wújí repräsentiert den Teil des Dào, der zunächst ungeteilt ist.

Am Anfang [...] ist Wuji. Es heißt, die Welt ist chaotisch. Dann entsteht aus Wuji Taiji. Aus Taiji entsteht Yin und Yang [...]. Durch die Bewegungen von Yin und Yang entstehen fünf Xing (Gold/Metall, Holz, Wasser, Feuer und Erde). Dann entstehen männlich und weiblich und dann der Rest der Welt.²⁰⁸

²⁰⁸ Wagner, *Taijiquan*, 74.

Wújí kann symbolisch als der reine, leere Kreis angegeben werden. Er ist zugleich der Referenzpunkt für die Übung des Kreisgehens im Baguazhang.²⁰⁹ Die geschwungene Linie, die den Kreis in zwei Hälften teilt, ist Tàijí. Verdeutlicht findet sich dieser Zusammenhang auch bei Zhōu Dūnyí, von dem Markus Wagner folgende Aussagen angibt:

Das Wuji erzeugt das Taiji. Setzt sich Taiji in Bewegung, entsteht dadurch Yang; Wandelt sich die Bewegung ins Extrem, hält diese Beweglichkeit von allein an, dadurch entsteht Yin. Bleibt der Stillstand gewiss unverändert, setzt er sich erneut in Bewegung. Die Beweglichkeit und der Stillstand verzweigen sich zueinander und sind ineinander verwurzelt. Durch den Wandel und das Aufeinandertreffen von Yang und Yin entstehen Wasser, Feuer, Holz, Gold und Erde. Nur wenn sich das Qì von den fünf Elementen gut verstreut, können die vier Jahreszeiten normal verlaufen. Die fünf Elemente beruhen auf Yin und Yang. Yin und Yang beruhen auf Taiji. Taiji beruht auf Wuji. [...] Deshalb sagt man: Der Weg, um den Himmel zu öffnen, liegt in Yin und Yang. Der Weg, um die Erde zu schöpfen, liegt in Geschmeidigkeit und Zähigkeit. Der Weg, um die Menschen heranzuziehen, liegt in Gnade und Gerechtigkeit.²¹⁰

Für die Daoisten stellt die Einsicht in diese Ordnung aller Dinge eine Voraussetzung für ein harmonisches Leben dar. Denn die Verbindung mit dem Dào erlaubt dem Menschen sein Dé, seine Tugend zu verwirklichen.²¹¹ Mit der bewussten Entwicklung des Qì werden Krankheiten vermieden und die Lebenskraft erhalten. Durch das Wissen um das Wechselspiel des Yīn und Yáng wird einerseits klar, dass alle Dinge vergänglich sind und andererseits, dass es nichts gibt, was nur eine einzige Perspektive besitzt. Dies ermöglicht sogar Verständnis für Unverständnis, da solches einfach als mangelndes Wissen gesehen werden kann. Und schließlich zeigt die Lehre des Wǔxíng auf, dass alle Dinge so miteinander verbunden sind, dass sie im ewigen Wandel ineinander übergehen.

²⁰⁹ Siehe dazu Kapitel 2.3.4 „Bāguà Zhǎng“.

²¹⁰ Wagner, „Taijiquan“, 97f.

²¹¹ Siehe Kapitel 1.4.2 „Dé“.

3.5 Paradoxe Prinzipien: Anwendungen der inneren Kampfkünste

In den folgenden Unterpunkten sollen einige Prinzipien des Trainings innerer Kampfkünste angeführt, erläutert und durch Beispiele verdeutlicht werden. Für Ungeübte in diesen Themenkreisen dürften viele Aspekte auf den ersten Anblick widersprüchlich, eben paradox wirken. Doch durch die Umsetzung der eben genannten Konzepte Qì, Yīn und Yáng sowie Wǔxíng streben die Adepten der Kampfkunst nach einer komplementären Ganzheit. In dieser erweist sich das Paradoxon lediglich als vorübergehendes Hindernis in Form eines Perspektivenmangels, welchen es zu überwinden gilt, um zu größerer Einsicht zu gelangen.

3.5.1 Natürliche Kunst

Die Begriffe Kunst und Natur kommen in dieser Arbeit sehr häufig vor. Ihre Kombination stellt insofern ein Paradox dar, da im Daoismus die Natürlichkeit menschlichen Verhaltens angestrebt und gleichzeitig behauptet wird, dass innere Kampfkunst daoistisch sei. Worin liegt der Kern dieser scheinbaren Widersprüchlichkeit? Werner Gabriel beschreibt dies in seinem Beitrag „Sein und Nichts. Methodische Probleme des philosophischen Taoismus“ folgendermaßen:

Tatsächlich erwächst das taoistische Postulat nach Einheit der Natur aus eben diesem Ansatz, die Begierde als Element des kosmischen Zusammenhangs zu sehen, auch wenn diese dafür verantwortlich ist, dass der Mensch seine Verbindung zu diesem Zusammenhang abschneidet. Die Fähigkeit des Menschen zu Kultur ist die natürliche Fähigkeit, sich den Blick auf die Natur zu verstellen.²¹²

Die Kultur als Abkehr von der Natürlichkeit stellt also einen Prozess dar, der aber einerseits immer der Natur entstammt und entwächst, und andererseits den Blick immer noch – wenn auch aus einem anderen Blickwinkel – auf ebendiese ursprüngliche Natur richtet. In diesem Zusammenhang soll besonderer Fokus dem „verstellten“ Blick auf die Natur gelten. Seine Verbindung zur Einheit des Kosmos kann der Mensch nach Anschauung der Daoisten gar nicht kappen. Wir waren, sind und werden immer ein Teil des Kosmos und somit der Natur sein, einfach deshalb, weil wir *in* ihr sind. Das, was somit als Widerspruch im Sinne einer Kultur beziehungsweise Kunst behandelt wird, ist schlicht eine Dissonanz oder Disharmonie zum natürlichen Lauf der Dinge. Wie tritt diese Künstlichkeit zutage? Indem diejenigen Vorgänge, die uns naturgemäß zukommen, reduziert werden und sich das menschliche Bewusstsein immer mehr auf Äußeres verlagert. In dieser künstlichen, großteils mittlerweile virtuellen Welt ist das Gespür für Natürlichkeit verloren gegangen. Sich beispielsweise wie ein Kind zu bewegen, frei

²¹² Gabriel, „Sein und Nichts. Methodische Probleme des philosophischen Taoismus“, 68.

und geschmeidig, liegt in unserer Natürlichkeit, fühlt sich aber für die meisten Erwachsenen nach großer Mühe und demnach zunächst unnatürlich an.

Das Xíngyìquán legt, wie die anderen inneren Kampfkünste auch, großen Wert auf die Natürlichkeit der verwendeten Techniken. So schreibt Robert Smith:

The FIVE FISTS [...] are as natural as a baby's movements. But because they are natural, they are difficult for people in a tense world to learn.²¹³

Darin liegt einer der Wesenszüge aller inneren daoistischen Kampfkünste. Sie versuchen nicht, die Formen durch Äußerlichkeiten aufzuzwingen, sondern weisen das Individuum auf sich selbst zurück. Dadurch wird der Mensch dazu angewiesen, auf sich zu hören und Unstimmigkeiten zu beheben. Er findet im Zuge dessen zu seiner eigenen Natürlichkeit und schließlich wahrer Kraft zurück.

3.5.2 Den Fluss kontrollieren

Ein Kampf ist dann erfolgreich, wenn das Verhalten für den Gegner unerwartet ist. Denn ein geübter Kämpfer beobachtet die eigenen Bewegungen und versucht darin Schwachstellen zu finden. Im Kampf hat also derjenige, der nur nach Routine kämpft, einen Nachteil: Er wird berechenbar. Folglich ist es von großer Bedeutung in der Kampfsituation zwischen einer geplanten Taktik und einem scheinbar willkürlichen Verhalten wechseln zu können.

„The changes of the unorthodox and the orthodox can never be completely exhausted. The unorthodox and orthodox mutually produce each other, just like an endless cycle. Who can exhaust them?“²¹⁴ Jedoch muss betont werden, dass das Unorthodoxe Verhalten eben nur *scheinbar* willkürlich ist.

„Rushing into action, you fail. Trying to grasp things, you lose them. Forcing a project to completion, You[sic!] ruin what was almost ripe.“²¹⁵ Wie das Wasser des Flusses passt sich der Kämpfer den Gegebenheiten an und folgt dem Weg des geringsten Widerstands. In einer realen Kampfsituation wäre es fatal, die Kontrolle über sich selbst und dadurch den Überblick zu verlieren. Der Mittelweg aus Berechenbarkeit und Willkür funktioniert dann, wenn der eigene Geist ruht während das unkonventionelle Handeln die Absicht verfolgt, den Gegner zu täuschen. Sobald dieser hinter dem eigenen Handeln eine Absicht vermutet, wird er versuchen das

²¹³ Robert W. Smith; Allen Pittman, *Hsing-I*, Tokyo 1990, Pos. 349 v. 891 (Kindle-Edition).

²¹⁴ Ralph D. Sawyer, *The Seven Military Classics of Ancient China*, New York 1993, 165.

²¹⁵ Lao Tzu, *Tao te ching*, New York 1991, 64.

Schema zu erkennen und antizipierend zu handeln. Genau in dem Moment hat das Unorthodoxe seinen Zweck erfüllt, da der Gegner eine Offensive gestartet hat, welche zwangsläufig auch eine Schwachstelle eröffnet. Nun kann das eigene orthodoxe Handeln, sprich das Anwenden einer präzise eingeübten Technik, gezielt und direkt auf diese Schwachstelle eingehen. Diese Taktik funktioniert aber nur deshalb, weil das unkonventionelle „fließen lassen“ – welches eine scheinbare Unkontrolliertheit vermittelt – stets von einem ruhigen Geist ausging.²¹⁶

Wird diese Idee nun konkret von einer philosophischen Metaebene auf die Praxis der inneren Kampfkünste übertragen, so können folgende Prinzipien des Tàijíquán eine Verbindung aufweisen. Wu Zhiqing nannte dafür drei Aspekte:²¹⁷

1. *Physisches Loslassen*: Natürliche Bewegungen sind immer lockere Bewegungen und demnach muss darauf geachtet werden, dass keine zusätzliche Muskelkraft den Qì-Fluss behindert. Durch das Anspannen der Muskulatur, kommt es zu einer Verhärtung und infolgedessen einer Disharmonie im Leib.
2. *Qì-Kräftigung*: Durch das Sammeln des Qì in der Körpermitte – in das sogenannte Dāntián (im japanischen präsent im aiki-dō, karate-dō, jūdō *tanden*) – kann die natürliche Kraft in dem Bereich stabilisiert werden. Dazu müssen die Ausübenden locker und die oberen Extremitäten hängen lassen. Das Qì kann dann von selbst hinabsinken und infolgedessen wird auch das Herz leer. Das bedeutet, dass es Klarheit erreicht.
3. *Vergrößerung wahrer Stärke*: Durch die drei äußeren und die drei inneren Übereinstimmungen gelangt der Kampfkünstler zu großer spiritueller Energie. Als die drei inneren Übereinstimmungen werden das Herz und die Vorstellungskraft, die Vorstellungskraft und das Qì, sowie das Qì und die (physische) Kraft angesehen. Als äußere Übereinstimmungen gelten die Schultern mit den Hüften, die Ellenbogen mit den Knien, sowie die Hände mit den Füßen. Der Mensch handelt dadurch ganzheitlich, die Kraft kann gebündelt auf ein Ziel gerichtet werden.

Besonders der letzte Punkt, der die Übereinstimmung von Herz, Vorstellungskraft und Qì fordert belegt die Essenz einer wahren Kontrolle, die darin liegt, dem Wissen um der eigenen Natürlichkeit zu vertrauen und dadurch das Qì ungehindert strömen lassen zu können.

²¹⁶ Vgl. Frantzis, *Die Kraft der inneren Kampfkünste und des Chi*, 75f.

²¹⁷ Vgl. Zhiqing Wu, *Taiji zhengzong. Die wahre Schule des Taijiquan*, Shanghai 1995, 197-199.

Infolgedessen gelangen die Ausübenden des Tàijíquán zu den ihnen zugeschriebenen, gefährlichen Kräften.²¹⁸

3.5.3 Angriff und Verteidigung

Ähnlich wie Sūnzǐ (auch Sun Tse; Sun Tsu) in seinem Werk *Die Kunst des Krieges*²¹⁹ die gegensätzlichen Strategien der Generäle beschreibt, finden sich analoge Konzepte für das Individuum im Training der Kampfkünste. In einer Angriffssituation muss der Mensch auf den Gegner reagieren, kann diese Reaktion jedoch theoretisch aus einer Ruheposition planen. Wenn die zeitliche Komponente vorerst außer Acht gelassen wird, ist der passive Mensch dem aktiven überlegen. Denn der aktive hat bereits einen Weg eingeschlagen und diesen auch kenntlich gemacht. Eine Veränderung der Bewegung bedeutet für ihn eine Unterbrechung des aktuellen Ablaufs und verlangt das Entwerfen eines neuen Plans. Währenddessen behält der Passive, also der Attackierte, den Vorteil, dass er aus der Unendlichkeit an Möglichkeiten in Ruhe schöpfen kann. Ziel ist es, die Bewegung des Ersten zu erkennen und als Zweiter zu starten, um schlussendlich als Erster am Ziel zu sein.²²⁰ Es gibt keinen Schlag oder Tritt, der einen geschützten Angriff darstellt, ohne gleichzeitig eine Öffnung und damit einen potenziellen Angriffspunkt preiszugeben.

„Every attack is also an opening. That is why a wise general waits for the opponent to make the first move.“²²¹ Deshalb ist es wichtig, die Aufmerksamkeit des Gegenübers genau zu verfolgen. Es ist in einer Kampfsituation aber nicht grundlegend falsch der Erste zu sein, der den Angriff startet. Sollte das Gegenüber unaufmerksam sein, ist der Angriff eine gute Gelegenheit, um das Überraschungsmoment zu nutzen.

3.5.4 Fokus und Gewährsein

Aufmerksamkeit im Kampf ist eine Grundvoraussetzung, um einem Gegner standhalten zu können. Das Bewusstsein befindet sich dabei in einem ständigen Wandel zwischen einem engen Fokus, und dem allumfassenderen Gewährsein. Das Gewährsein stellt dabei einen Zugang zu größerer Einsicht, während Fokus eine sehr scharfe Wahrnehmung hervorbringt und genaueste Unterscheidungen übt. Das Gewährsein hat das genaue Gegenteil zur Folge. Es eint die Umwelt zu einer Einheit und lässt auch das Subjekt darin verschmelzen. Aufgrund dessen bietet es die Möglichkeit zu einer Auseinandersetzung mit den eigenen inneren Vorgängen.

²¹⁸ Vgl. Frantzis, *Die Kraft der inneren Kampfkünste und des Chi*, 258ff.

²¹⁹ Sun Tzu; Wu Tzu, *Die Kunst des Krieges*, Varna 2019.

²²⁰ Vgl. Allen, „Daoism and Chinese Martial Arts“, 254.

²²¹ Allen, „Daoism and Chinese Martial Arts“, 256.

Das Gewahrsein muss sich verlagern, bis sich die Schranken zwischen dem bewussten Denken und dem, was im unbewussten Geist vor sich geht, auflösen und immer transparenter werden. Des Gewahrseins des Gewahrseins selbst gewahr zu werden, hilft einem Menschen, besonders hartnäckige und höchst konditionierte Gefühle und Bewusstseinszustände zu transformieren.²²²

Dieses Training ist schließlich dazu gedacht, dass der Adept im Fall einer Kampfsituation nicht in reflexartige Reaktionen verfällt, sondern seiner Angst die notwendige Aufmerksamkeit schenkt, um dennoch gezielte Handlungen setzen zu können.

Die innere Konzentration bildet die notwendige Grundlage für die Vollendung der äußeren Bewegung. Sie ist die Triebkraft für die äußere Bewegung, egal ob beim Tai-Chi, Kung-Fu oder Qigong. Ohne diese innere Kraft ist die äußere Bewegung nur eine leere und schwache Form.²²³

In diesem Zusammenhang steht auch das Prinzip der Spontaneität. Das Erkennen jeder Veränderung beim Gegner bedarf eines starken Fokus. Jedoch darf der kämpfende Mensch nicht in Blindheit im Sinne eines Tunnelblicks verfallen und dabei seine Umgebung komplett ausblenden. Diese kann nämlich viel Hilfe bieten, aber einem auch zum Verhängnis werden. Der Wechsel zwischen einem konzentrierten Fokus und dem aufmerksamen Gewahrsein eint diesen Widerspruch im Hier und Jetzt.

„To have this quality action must flow spontaneously; there is no deliberation, calculation, or indecision. [...] That does not happen accidentally, but it also cannot be calculated in advance.“²²⁴ Wie Allen so treffend beschreibt ist dies ein Zustand, der nicht im Vorhinein geplant und demnach auch nicht explizit geübt werden kann. Erst durch die langjährige Erfahrung im Training der inneren Kampfkünste gelangen die Adepten zu einer solchen Stufe der Wahrnehmung.

When the four limbs are aligned and the blood and Qi are tranquil, unify your awareness, concentrate your mind, and then your eyes and ears will not be overstimulated, and the far-off will seem to be close at hand.²²⁵

Im Spiel mit der Aufmerksamkeit lernen die Kampfkünstler stets einen Grad der Selbstreflexion zu erhalten. Das bedeutet konkret, dass in einer Kampfsituation nicht nur die Bewegungen des Gegners, sowie das Umfeld, sondern auch die eigene Herzfrequenz, die Atmung und der Geist

²²² Frantzis, *Die Kraft der inneren Kampfkünste und des Chi*, 477.

²²³ Ding Ding, *Die 5 Geheimnisse des Shaolin*, München 2014, Pos. 358 (Kindle-Edition).

²²⁴ Allen, „Daoism and Chinese Martial Arts“, 259.

²²⁵ Harold D. Roth, *Original Tao*, New York 1999, 82.

beobachtet werden. Je mehr Aspekte der aktuellen Situation in die Handlungsplanung einfließen, desto eher lassen sich günstige von ungünstigen Alternativen unterscheiden. Kontrolle über das Qì erlaubt es dem Adepten, blitzschnell einen Fokus zu erzeugen, um anschließend wieder im allgegenwärtigen Gewahrsein zu ruhen.

Dies ist der Punkt, an dem das Herz oder das spirituelle Bewusstsein und das Denken des rationalen Geistes zusammenkommen. Dies ist die Wurzel, der neutrale Grund innerhalb eines Menschenwesens, aus dem die Wahrnehmungsfähigkeit aufsteigt und der jeglicher Yin-Yang-Beziehung des rationalen Denkens oder der Gefühle vorausgeht, der aber selbst von diesen in keiner Weise beeinflusst wird.²²⁶

In gewisser Weise erlebt der Kampfkünstler, der diese Stufe in seinem Training erreicht hat, eine Form der Verfremdung seines Selbst, während er zugleich immer mehr davon kennenlernt. Diese paradoxe Aussage beschreibt einen Vorgang, der nur schwer zu erläutern ist. Diese Form des Bewusstseins kann in vielerlei Fertigkeit zum Ausdruck kommen. Beispielsweise kann der Alltag eines professionellen Kochs herangezogen werden, der durch viele Jahre der Übung, sein Bewusstsein vollständig auf die äußeren Vorgänge richten kann. Er kennt seine Messer, mit all ihren scharfen Klingen, gerillten Griffen und spürt deren Gewichte in seinen Händen. Jedes notwendige Instrument steht griffbereit und er versteht die zugrundeliegenden Vorgänge seiner Arbeit. Daher ist sein Handeln gezielt, wenn auch automatisiert. Meister der inneren Kampfkünste haben eine solche Verbundenheit zu sich selbst aufgebaut, sie werden ihr eigenes Werkzeug. Sodass sie schlussendlich ihren Fokus frei wählen können, während sie stets ein Gewahrsein aller Dinge – ihr Selbst eingeschlossen – bewahren.

Diese Form der Aufmerksamkeit ist nötig, sollte allerdings nicht mit Konzentration verwechselt werden.

Diese Aufmerksamkeit ist nichts, was wir einfach aufbringen können wie etwa Konzentration. Konzentration ist zwar einigermaßen anstrengend, weil sie unsere geistigen Kräfte fordert, weil wir unser Gehirn und unsere Sinne sammeln müssen, um bei dem Gegenstand der Konzentration zu bleiben. [...] Aufmerksamkeit hat nichts mit Gedanken zu tun. Im Gegenteil. [...] Sie entsteht von ganz alleine, wenn gewisse Voraussetzungen von uns geschaffen sind.²²⁷

Eine dieser Voraussetzungen für das Entstehen von Aufmerksamkeit ist die Freiheit, die im Rückkehrschluss durch das Wissen um den natürlichen Fluss der Welt verschafft wird.

²²⁶ Frantzis, *Die Kraft der inneren Kampfkünste und des Chi*, 478.

²²⁷ Fischer, *Wu Wei*, 30f.

4 Der friedvolle Krieger

Die chinesischen Kampfkünste hatten von Anfang an einen starken militärischen Hintergrund.²²⁸ Besonders zu Zeiten vor Erfindung moderner Schießwaffen waren Ausgebildete für den Nahkampf sehr gefragt. Auch strategische und taktische Prinzipien, sowohl für den Einzelkampf als auch für den Krieg, wurden von Meistern der Kampfkünsten entwickelt. Wie kommt es also, dass in diesem Kapitel von einem friedvollen Krieger gesprochen wird? Welche Techniken des Kampftrainings sollen den menschlichen Geist zu einer Ablehnung des Kampfes bewegen? Steht hinter diesem Ansatz reine Sinnlosigkeit oder womöglich doch ein Schlüssel zu tieferer Selbsterkenntnis und Reife?

Der friedvolle Krieger bringt etwas zustande, was zunächst unmöglich erscheinen mag: Er schafft eine Vereinigung des Kampfes mit der Gewaltlosigkeit. In diesem paradox anmutenden Vorgang wird es dem Menschen möglich, sich selbst, die vermeintliche Notwendigkeit des Kampfes, und im weiteren Verlauf schließlich das große Ganze besser zu verstehen:

„Whoever understands the human experience thus understands the structure of the cosmos.“²²⁹
Im Bewusstsein um die realen und scheinbaren Grenzen und Möglichkeiten des Seins wird er am Ende Frieden für sich finden und für andere schaffen.

Dem zugrunde liegt die Einstellung, dass kein Sieg, im Sinne eines Besiegens im Kampf, jemals ein Gewinn ist. Selbst wenn der Gegner geschlagen ist, so ist man selbst dennoch verletzt oder zumindest geschwächt. Daher liegt die erste Bestrebung darin, den Kampf gar nicht stattfinden zu lassen.

„The dào of Nature/Heaven is winning the war without going to battle“²³⁰. Nur wenn die Konfrontation schon im Vorhinein vermieden werden kann, kann tatsächlich von einem Gewinn gesprochen werden. Kritisch betrachtet kann man sagen, dass beispielsweise ein Sieg nach einem Krieg einen Zugewinn an Ressourcen, wie zum Beispiel Land, bedeute. Jedoch sind derartige Errungenschaften nur scheinbare Gewinne. Denn wer die meisten Ressourcen hortet wird schon bald zum Angegriffenen.

Dieses hin und her kann zwischen Nationen, ebenso wie zwischen Geschwistern beobachtet werden. Deshalb gewinnt derjenige, der nicht mehr will als er tatsächlich verwendet. Er beschränkt sich auf das, was er bereits ist. Und das kann ihm auch niemals genommen werden.

²²⁸ Vgl. Filipiak, *Die chinesische Kampfkunst*, 148.

²²⁹ Seidel; Strickmann; Ames, „Daoism“, 7.

²³⁰ Roger T. Ames; David Hall, *Dao De Jing: A Philosophical Translation*, New York 2003, 192.

Der friedvolle Krieger erkennt somit seinen rechtmäßigen Platz in der Natur an und damit auch seine tatsächlichen Bedürfnisse.

„Nature is the model that Daoists use as a guide for ideal behavior, including the practice of martial arts. By observing nature, we see that everything is in balance and governed by the same laws. By imitating nature, we learn to both survive and live in harmony.“²³¹

Andererseits ist auch klar, dass die Natur keineswegs nur ein friedvolles Plätzchen ist. Die idyllische Utopie der Harmonie scheint für den Menschen deshalb so real, da er in seinem „Thron“ an der Spitze der Nahrungskette zumeist keinen Gefahren unterliegt, die ihm das Leben kosten könnten. Doch die Realität sieht selbstverständlich anders aus. In der Tierwelt werden täglich Kämpfe ausgetragen und ständig gilt es vor drohenden Gefahren auf der Hut zu sein. Was also ist dann gemeint, wenn von der Harmonie und dem Gleichgewicht der Natur gesprochen wird? Wie positioniert sich der Mensch in diesem System? Können wir überhaupt Einklang mit der Umwelt und zu uns selbst finden?

4.1 Innerer Frieden

Für Daoisten findet man Zugang zu innerem Frieden, indem zuerst die umgebende Natur beobachtet wird, um im Zuge dessen die eigene menschliche Natur zu erkennen. Entsprechender orientiert sich schließlich ihr Handeln. Diese Selbstreflexion auf die eigene Natur ist nicht immer einfach, daher wenden wir den Blick beispielsweise auf die Natur eines Löwen. An ihm sind keine Bestrebungen nach äußerer Gerechtigkeit oder absoluter Savannen-Harmonie ersichtlich. So wie alle anderen Tiere um ihn herum auch, verbringt er seine Zeit auf der Suche nach Nahrung, Revierverteidigung und mit der Arterhaltung. Sind diese Bedürfnisse befriedigt, so hört sein Streben vorübergehend auf und er ruht friedlich im Schatten eines Baumes. Kehrt der Hunger zurück, beginnt für ihn erneut die Zeit der Jagd.

Der wesentliche Unterschied zum Menschen scheint also darin zu bestehen, dass sich das Tier stets nur auf die Bedürfnisse des aktuellen Moments einlässt und dabei sein Geist im Hier und Jetzt verweilt. Menschen hingegen verbringen so viel Zeit damit für Eventualitäten vorzusorgen, dass ihnen der Blick für das Wesentliche abhandenkommt. Ständig von Ängsten und Sorgen geplagt, irrt der Mensch auf der eifrigen Suche nach innerem Frieden rastlos umher. Dabei könnte ihm ein Schläfchen unter einem Baum genau diesen bringen.

²³¹ Hawthorne, „Reviving the Daoist roots of internal martial arts“, 73.

Dieser sehr saloppe Umriss soll einen einfachen Einstieg in die Intentionen der Ausübenden daoistischer Kampfkünste geben. Im Folgenden werden einige konkrete Ansätze erläutert, die dem Individuum erlauben, seine eigene Natürlichkeit wiederzuentdecken.

4.1.1 Das wahre Selbst – Gegner und Freund

Mit der richtigen Anleitung und der geeigneten Geisteshaltung gelangen die Ausübenden der inneren Kampfkünste im Laufe der Zeit zu immer tieferer Spiritualität. Die unzähligen Wiederholungen auf körperlicher Ebene leiten einen langsamen, aber stetigen Wandel des Bewusstseins ein. Ähnlich wie beim Autofahren die körperlichen Handlungen, wie beispielsweise das Schalten, Kuppeln und Lenken immer mehr automatisiert werden, können auch die Formen der Kampfkunst routiniert und auf Abruf parat stehen. Dadurch erhält der Geist eine neue Form der Freiheit. Die Freiheit nämlich, sich gänzlich auf das Hier und Jetzt einzulassen, das Selbst zu vergessen und dabei gleichzeitig untrennbar mit ihm verbunden zu bleiben, und so einen verborgenen Teil der eigenen Persönlichkeit aufzudecken.²³²

Der Gegner ist nicht außen, sondern innen. Dies gilt nicht nur für Shaolin-Mönche, sondern für uns alle. Der Gegner besteht aus den Schwächen unserer menschlichen Natur. Dazu gehören Arroganz, Angst, Depression, Faulheit, Neid, Unentschlossenheit, Untreue, Habgier, Hass und vieles mehr. Solche Gegner hat ein jeder von uns. [...] Angst ist, wie auch andere Schwächen, ein Hindernis auf dem Weg der Kultivierung. Auch ein Shaolin-Mönch ist nicht von Natur aus stark. Er hat von Anfang an zu lernen, sich durch Abbau von inneren Schwächen, wie der Angst, zu stärken.²³³

Dabei begegnen die Ausübenden äußerst unterschiedlichen Hindernissen. In den ersten Jahren sind diese vorwiegend von physischer Natur: Ausreichende Kondition, Dehnung, Augen-Handbeziehungsweise Augen-Fuß-Koordination, und so weiter. Doch bei Vertiefung der Hingabe und der Beschäftigung mit der Philosophie, die hinter der Kampfkunst steckt, begegnet sich der kämpfende Mensch auf vielen Ebenen seiner Selbst. So stößt er auch auf emotionale und spirituelle Blockaden, die im teilweise nicht bewusst waren.²³⁴ Im Zuge dieser Konfrontation werden verschiedene Techniken erlernt, die es ermöglichen sollen, persönliche Hindernisse zu überwinden und so im Reifungsprozess fortzuschreiten. Dies hat zum Ziel, „die rechte Balance zwischen Verantwortung und persönlicher Macht zu finden.“²³⁵ Im Zuge dessen werden also

²³² Vgl. Frantzis, *Die Kraft der inneren Kampfkünste und des Chi*, 472.

²³³ Ding, *Die 5 Geheimnisse des Shaolin*, Pos. 1156 (Kindle-Edition).

²³⁴ Vgl. Frantzis, *Die Kraft der inneren Kampfkünste und des Chi*, 50f.

²³⁵ Frantzis, ebenda, 51.

persönliche Schwächen aufgedeckt und bearbeitet, ebenso wie die nicht selten verborgenen eigentlichen Handlungsmotivationen, und sowohl das Mitgefühl als auch die Ausgeglichenheit entwickeln sich weiter.²³⁶

Die Leidenschaften des Menschen sollen in diesem Prozess nicht besiegt und überwunden, sondern zu einer Ausgeglichenheit geführt werden. Emotionen wie Ärger, Wut, Zorn, Frust und Angst, die bei uns weitläufig negativ konnotiert sind, erfüllen in der asiatischen Tradition ihren eigenen, positiven Zweck: Sie sind wichtige Indikatoren für unser Wohlbefinden und sollen uns dabei helfen, Gesundheit in Körper und Geist zu erlangen. Wenn im Training der Kampfkünste, besonders dem der inneren Formen, emotionale Blockaden auftreten, so wird den Praktizierenden angeraten, dies als Chance für ihre Entwicklung anzunehmen. Zumeist treten neue Blockaden während des aktiven, sprich körperlich beanspruchenden, Trainings auf. Dies kann bei Solo-Übungen genauso wie beim Sparring geschehen. Bei den Kämpfenden tritt dann plötzlich eine Emotion in den Vordergrund, die sie teilweise in einem Zustand der Verwirrung im ersten Moment nicht richtig zuordnen können. Wenn dies geschieht, kann diesen Gefühlen zum Beispiel im Rahmen einer Sitzmeditation der nötige Raum gegeben werden. Alle im Kontext stehenden Gedanken und Regungen haben dann die Möglichkeit sich zu zeigen und durch tiefe Innenschau bereinigt zu werden.²³⁷

Wichtig zu betonen ist, dass – obgleich diese Moralität aus einer daoistischen Denktradition stammt – sie nicht von den Praktizierenden verlangt, diesen Glauben anzunehmen.²³⁸ Das entscheidende Kriterium ist, dass die Selbstreflexion ernsthaft und tiefgründig betrieben wird, um tatsächlich jegliche verdeckten Blockaden aufzudecken.²³⁹ Schließlich werden die gewonnenen Erkenntnisse dazu beitragen, die Moralität und das Verantwortungsbewusstsein des Individuums zu stärken. All dies kann geschehen, während man gleichzeitig seine Kampftechniken verbessert. Im größtmöglichen Sinn können diese meditativen Selbstreflexionen eine Erfahrung des universalen Bewusstseins ermöglichen.²⁴⁰ Dabei verschmilzt das Ego des Einzelnen mit der Universalität des Kosmos und die Grenzen zwischen dem „Ich“ und dem „Anderen“ verschwimmen. Dadurch wächst wiederum die Moralität des Einzelnen, denn er erkennt, dass Emotionen wie Hass, Neid, und Gier gegenüber anderen Menschen nur Verschleierungen sind, da sie in Wirklichkeit Selbst-Hass, Selbst-Neid und Selbst-Gier sind.

²³⁶ Vgl. Frantzis, *Die Kraft der inneren Kampfkünste und des Chi*, 472.

²³⁷ Vgl. Frantzis, ebenda, 51.

²³⁸ Vgl. Frantzis, ebenda, 51.

²³⁹ Vgl. Frantzis, ebenda, 472.

²⁴⁰ Vgl. Frantzis, ebenda, 52.

Wird die Energie blockiert, dann geht die Bewegung zum Negativen hin. Eine Freisetzung von blockierten Energien, die letztlich destruktive, nichtspirituelle Muster erzeugen – emotionale, mentale, psychische und karmische –, hilft, die Gespenster und Dämonen, die sich leicht am Grund des unbewussten Geistes verbergen können und sich so mit unserem Karma verbinden, aufzudecken und zu befreien.²⁴¹

Durch das Auflösen kommt es auf mehreren Ebenen²⁴² zu einer Verbesserung: Die Gesundheit wird positiv beeinflusst, Stress abgebaut, und die körperliche Leistungsfähigkeit verbessert.²⁴³ Besonders deutlich wird die Relevanz eines ungestörten Qi-Flusses bei der Betrachtung von Emotionen. Jeder Mensch unterliegt in seiner Gefühlswelt einem gewissen Grad an Schwankungen, die allerdings Überhand nehmen und in Extreme gehen können. Dann geht die eigentliche Funktion der Emotionen verloren und eine Fixierung führt zu einem inneren Ungleichgewicht. Hier kann in den Inneren Kampfkünsten das Arbeiten mit mentalem Training Abhilfe verschaffen: Negative Gewohnheiten können so ins Positive verkehrt werden.²⁴⁴

Unter den Daoisten gibt es, wie bei anderen Schulen auch, eine klassische Meditationsmethode, die dem Individuum hilft, sich mit den eigenen spirituellen Blockaden auseinanderzusetzen. Sie wird als das „innere Auflösen“²⁴⁵ bezeichnet. Das innere Auflösen ist eine Form der Selbstkonfrontation, bei der Licht auf die dunklen Seiten unseres Selbst in tiefer Kontemplation geworfen wird. Nach Ansicht der Daoisten „ist dies die direkteste und wirksamste Methode der Befreiung des Individuums von allen spirituellen Blockaden und inneren Feinden.“²⁴⁶

Angewandt werden kann dies beispielsweise in der Form, dass ein Kampfkünstler beim Sparring eine Unausgewogenheit bemerkt. Dabei kann es geschehen, dass er eine emotionale Überschwänglichkeit empfindet, wie etwa die Emotionen Angst oder Wut. Da im normalen Training keine dieser Emotionen gerechtfertigt erscheint, nimmt sich der Trainierende innerlich zurück und beobachtet die inneren Vorgänge. Wenn eine energetische Blockade ansonsten weiter

²⁴¹ Frantzis, *Die Kraft der inneren Kampfkünste und des Chi*, 467f.

²⁴² Beim Daoismus im Speziellen wird mit den sogenannten „acht Energiekörpern“ gearbeitet. Hierzu schreibt Frantzis: „Sie sind im Grund Landkarten des Bewusstseins, die dem Kampfkünstler praktisch helfen, spirituelle Klarheit und Ausgeglichenheit zu erlangen. Die acht Energiekörper sind: 1. das Fleisch des physischen Körpers; 2. das Chi, das dem physischen Körper Kraft gibt; 3. das Chi das zu Manifestation von Gefühlen führt; 4 das Chi, das das mentale Denken funktionieren lässt; 5. das Chi, das übersinnliche Wahrnehmung konkret werden lässt; 6. das Chi das das Karma fließen lässt; 7. das Chi, das zur Bildung der Individualität führt; 8. das Chi, das zur Verwirklichung des Dao oder der Erkenntnis des gesamten Universums führt.“ Frantzis, *Die Kraft der inneren Kampfkünste und des Chi*, 468f.

²⁴³ Vgl. Frantzis, ebenda, 469.

²⁴⁴ Vgl. Frantzis, ebenda, 470.

²⁴⁵ Frantzis, ebenda, 464.

²⁴⁶ Frantzis, ebenda, 464.

unaufgelöst existiert, staut sich an einer Stelle des Seins Energie an, während es anderswo zu einem Mangel kommt.

Statt unterdrückt und relativ unbemerkt zu bleiben, drängen diese Energien ins Bewusstsein und manifestieren sich dort ziemlich laut. Kampfkünstler lernen, diese Erfahrungen zu nutzen, um innere Blockaden bewusst zu erkennen und sie aufzulösen und sich damit von ihnen zu befreien. Können die tiefsten Energien innerhalb eines Menschen nicht auf gesunde, reibungslose und positive Weise fließen, dann fließen sie auf ungesunde, blockierte und destruktive Weise. Das menschliche Chi folgt, wie das Wasser, dem Weg des geringsten Widerstandes.²⁴⁷

Das bedeutet, dass es für Kampfkünstler immer wieder einer Zeit ihres Trainings bedarf, in welcher sie pausieren, reflektieren und die inneren Vorgänge überprüfen. Werden im Training Energieblockaden bewusst, so kann die Atemmeditation zur Aufdeckung fälschlicher Überzeugungen und Glaubenssätzen führen und das innere Auflösen infolgedessen die Lösung des Konflikts bewirken.

Das Ergebnis einer solchen Reise führt schließlich zu innerem Frieden, da die Grenzen aufgehoben werden und somit kein Gegner mehr als reines Gegenüber von völliger Andersartigkeit existieren kann.²⁴⁸ Die Waffen, die in diesem Kampf mit sich selbst gebraucht werden, sind keine Schwerter, Stöcke oder Gliedmaßen. Den zu erstrebenden friedvollen Sieg erreicht man letzten Endes durch Aufmerksamkeit, Selbstliebe und Weisheit.

4.1.2 Atemtechniken und Meditation

Im einem starken Zusammenhang mit dem Konzept des Qì steht die richtige Atmung. Diese vollzieht sich bei den meisten Menschen fast ausschließlich unbewusst und ist für den Erhalt aller Lebensfunktionen zuständig. Menschen, die sich mit der asiatischen Kampfkunst beschäftigen, kommen nicht umhin, sich mit ihrer Atmung auseinanderzusetzen. Während für gewöhnlich hauptsächlich durch die Nase und den Mund geatmet wird, lernen Ausübende der Kampfkünste bald, mit ihrem gesamten Körper zu atmen. Eine besonders beliebte Technik spricht vom Atmen durch die Fersen. Dabei wird der Bodenkontakt bewusst wahrgenommen und die Standfestigkeit vergrößert.²⁴⁹ Dieses Stehen erzeugt ein tiefes Gefühl des Verwurzelt-Seins mit der Erde. Die Verbundenheit bringt auch eine innere Ruhe mit sich, welche den Ausübenden auch als das Erleben wahrer Größe und Stärke zuteilwird.

²⁴⁷ Frantzis, *Die Kraft der inneren Kampfkünste und des Chi*, 467.

²⁴⁸ Vgl. Frantzis, ebenda, 52.

²⁴⁹ Vgl. Allen, „Daoism and Chinese Martial Arts“, 254.

Das Wort Meditation wiederum entstammt der lateinischen Sprache und bezeichnete damals einen Zustand des Nachdenkens.²⁵⁰ Eng damit verbunden ist das Wort der Kontemplation, das auf geistiger Ebene das Richten des Blickes beschreibt.²⁵¹ Typisch für diese Haltungen sind charakteristische Methoden zum Erlangen und Halten der Aufmerksamkeit, beispielsweise ein bewusstes Atmen, das Aufsagen von Mantras oder Gebeten, ebenso wie Visualisierungen und verbale Führungen.²⁵²

Mithilfe der Achtsamkeit, die so geschaffen und gelenkt wird, kommt der sonst oftmals in übermäßiger Erregung befindliche Geist zu einer Ruhe, die in einer Erweiterung des Bewusstseins mündet. Dies kann sogar soweit führen, dass die gewohnte Spaltung zwischen dem Ich als Subjekt und dem Anderen als Objekt überwunden wird, wie es beispielsweise der Psychiater und Philosoph Karl Jaspers beschrieben hat:

Allen [...] Anschauungen ist eines gemeinsam: sie erfassen das Sein als etwas, das mir als Gegenstand gegenübersteht, auf das ich als auf ein mir gegenüberstehendes Objekt, es meinend, gerichtet bin. Dieses Urphänomen unseres bewußten Daseins ist uns so selbstverständlich, daß wir sein Rätsel kaum spüren, weil wir es gar nicht befragen. Das, was wir denken, von dem wir sprechen, ist stets ein anderes als wir, ist das, worauf wir, die Subjekte, als auf ein gegenüberstehendes, die Objekte, gerichtet sind. Wenn wir uns selbst zum Gegenstand unseres Denkens machen, werden wir selbst gleichsam zum anderen und sind immer zugleich als ein denkendes Ich wieder da, das dieses Denken seiner selbst vollzieht, aber doch selbst nicht angemessen als Objekt gedacht werden kann, weil es immer wieder die Voraussetzung jedes Objektgewordenseins ist. Wir nennen diesen Grundbefund unseres denkenden Daseins die Subjekt-Objekt-Spaltung. Ständig sind wir in ihr, wenn wir wachen und bewußt sind.²⁵³

Auch im Daoismus spielt die Meditation eine wesentliche Rolle. Durch diese soll es ermöglicht werden, Blockaden der Qi-Energie aufzulösen. Das Freisetzen der festsitzenden Kräfte mündet darin, dass der Mensch von inneren Feinden befreit wird.²⁵⁴

Die Blockaden des Qi können sehr subtil sein und damit lange verborgen bleiben. Deshalb müssen sie in einem ersten Schritt bewusst gemacht werden. Woran kann man solche Blockaden erkennen?

²⁵⁰ Vgl. *Wörterbuch der philosophischen Begriffe* (1904): Rudolf Eisler (Hg.), Band 1, 651.

²⁵¹ Vgl. *Meyers Großes Konversations-Lexikon*, Band 11. Leipzig 1907, 437.

²⁵² Vgl. Frantzis, *Die Kraft der inneren Kampfkünste und des Chi*, 464.

²⁵³ Karl Jaspers, *Einführung in die Philosophie*. München 1953, 24f.

²⁵⁴ Vgl. Vgl. Frantzis, *Die Kraft der inneren Kampfkünste und des Chi*, 464.

Laut Frantzis lässt sich in den inneren Kampfkünsten des Bāguà Zhǎng und Tàijíquán „die gesamte spirituelle Tradition des Daoismus“²⁵⁵ wiederfinden. Die Atmung stellt in diesem Zusammenhang einen wichtigen Aspekt dar, da sie als Verbindung des Bewussten mit dem Unbewussten gesehen werden kann: Sie ist der erste Schritt zur Lösung der Blockaden und bewirkt eine Öffnung der Energiekanäle des Körpers. Außerdem ist die Atmung in der Lage, den Geist zur Ruhe zu bringen und eine größere Klarheit zu erwecken.

„Be not joyous, be not angry, just let a balanced and aligned breathing fill your chest.“²⁵⁶ Dadurch kann in weiterer Folge der Körper trainiert werden, während der Geist ruht. Man gelangt zu einer bewegten Meditation.²⁵⁷ Mit den Jahren kann eine sogenannte daoistische Leere als Ruhepol und „Verweilpunkt“ des Geistes etabliert werden, während der Körper jegliche alltägliche Arbeit vollbringt. In absoluter Geistesgegenwärtigkeit findet der Mensch somit eine Vervollkommenung seines Da-Seins.

Die Luft, die geatmet wird, wird bei den Daoisten in zwei Formen unterteilt: Das Wàiqì, der „äußere Atem“, ist die Luft, die wir einatmen. Nèiqì, der „innere Atem“, ist die Energie, die im Inneren gespeichert wird. Letzterem kommt ein besonders hoher Stellenwert zu, denn „[d]er Taoist ist bestrebt, das Nei-ch'i im Innern des Körpers zu behalten, zu stärken und wieder in seinen urspr. reinen Zustand, in dem er sich zum Zeitpunkt der Geburt befand, zurückzuführen.“²⁵⁸

Die Daoisten kennen mehrere Atemtechniken, die den Luftfluss auf verschiedene Weise führen soll. Das T'u-ku na-hsin beschreibt beispielsweise eine Atemtechnik, bei der alte, verbrauchte Luft gänzlich aus den Lungen geatmet werden soll und infolgedessen das verbrauchte Qì den Körper verlässt. Durch die Nase wird frische Luft eingeatmet, bis die Lungen maximal gefüllt sind. Somit wird der Körper mit frischem Qì durchströmt und stellt für die Daoisten eine wesentliche Voraussetzung zu Erlangung der Unsterblichkeit, beziehungsweise Erhaltung der Gesundheit für eine möglichst große Langlebigkeit, dar.²⁵⁹

Die Atemtechnik des T'iao-ch'ì ist eine Vorübung für andere Atemtechniken. Sie hilft, den Menschen dazu zu bringen, seinen Körper zu vergessen. Damit wird ein wesentlicher Störfaktor für eine Meditationsübung eliminiert. Es bedeutet allerdings nicht, dass der Geist vom Körper

²⁵⁵ Frantzis, *Die Kraft der inneren Kampfkünste und des Chi*, 53.

²⁵⁶ Roth, *Original Tao*, 86.

²⁵⁷ Vgl. Frantzis, *Die Kraft der inneren Kampfkünste und des Chi*, 53.

²⁵⁸ Fischer-Schreiber, *Das Lexikon des Taoismus*, 77.

²⁵⁹ Vgl. Fischer-Schreiber, *Das Lexikon des Taoismus*, 124.

losgelöst sein soll. Vielmehr ist die große Verbundenheit dafür verantwortlich, dass der Körper vorübergehend vergessen werden kann. Die Übung hilft, den unreinen Atem durch den Mund auszuatmen und im Gegenzug durch die Nase reinen Atem zu inhalieren.²⁶⁰

4.1.3 Katharsis – Theorie

Der Begriff Katharsis entstammt dem Griechischen und bedeutet „Reinigung“. Dahinter verbirgt sich eine psychologische Hypothese, dass innere Spannungen aufgelöst beziehungsweise verborgene Emotionen aufgedeckt werden können, wenn eine Ersatzhandlung stattfindet. So soll beispielsweise das Schlagen gegen Objekte oder das bloße Beobachten von Aggression in Theater und Film ein indirektes Ausleben von Wut und Ärger ermöglichen. Die Hypothese stammt von dem altgriechischen Philosophen Aristoteles und gilt heute als sehr umstritten.²⁶¹

Trotz der Uneinigkeit der verschiedenen Studien²⁶² kann sinnstiftend über das indirekte Ausleben negativer Emotionen gesprochen werden. Beachtenswert ist das Faktum, dass Aristoteles Theorie die Gebundenheit der Emotionen an den Körper aufzeigt.²⁶³ Die strikte Trennung von Körper und Geist ist eine illusorische. Das Erleben von Emotionen geht immer mit körperlichen Reaktionen einher. Deshalb ist es nicht verwunderlich, wenn die Hypothese aufgestellt wird, dass umgekehrt durch Körperliches – und wenn es nur eine Aktivierung der Spiegelneuronen²⁶⁴ ist – auch Emotionales bewusst ausgelöst und im Zuge dessen „gereinigt“ werden kann.

In den Kampfkünsten wird die Bedeutung der Katharsis besonders dann ersichtlich, wenn man einen Blick auf das Sparring wirft. Hier ist es den Übenden möglich, eine aggressive Kampfsituation nachzustellen, ohne in die entsprechende Emotionalität zu verfallen. Im Gegenteil: Das körperliche Ausleben wird oftmals als reinigend empfunden. Kämpfe, die nicht selten aus Emotionen wie Ärger und Wut heraus entstanden sind, finden dann von diesen gelöst als Teil einer Selbstkultivierung statt. Das Sparring „kann so zu einem machtvollen Instrument einer Selbstforschung werden, die uns hilft Selbstzufriedenheit und Selbstüberschätzung auszuräumen.“²⁶⁵

²⁶⁰ Vgl. Fischer-Schreiber, *Das Lexikon des Taoismus*, 118.

²⁶¹ Vgl. Ralf Elm, „Katharsis“, in: *Wörterbuch der antiken Philosophie*, 235f.

²⁶² Vgl. Brad J. Bushman; R. F. Baumeister; C. M. Phillips, „Do People Aggress to Improve Their Mood? Catharsis Beliefs, Affect Regulation Opportunity, and Aggressive Responding“, in: *Journal of Personality and Social Psychology* 81 (1), 2001, 17–32.

²⁶³ Vgl. Christof Rapp, „Katharsis der Emotionen“, in: *Katharsiskonzeptionen vor Aristoteles*, Berlin 2007, 163f.

²⁶⁴ Spiegelneuronen gelten als die Nervenzellen, die für die Fähigkeit der Imitation und der Empathie verantwortlich sind.

²⁶⁵ Frantzis, *Die Kraft der inneren Kampfkünste und des Chi*, 54.

4.2 Äußerer Friede

Der äußere Friede soll in diesem Kontext nicht als Gegensatz zum inneren Frieden verstanden werden, sondern stellt eine Ergänzung, genau genommen eine Folge desselben, dar. Menschen, die den inneren Frieden für sich zu einer grundlegenden Lebenszufriedenheit ausweiten, tragen damit automatisch zu einem äußeren Frieden bei. Doch an dieser Stelle sind einige kritische Elemente zu beachten.

Zum einen löst sich dieser Ansatz ganz bewusst von einem Streben nach *aktiver* Friedensverbreitung. Damit ist gemeint, dass die Effekte, die friedvolle Menschen auf ihre Umwelt erzielen, beiläufig geschehen. Wer *für sich* den Weg zu innerem Frieden gefunden hat, nimmt diesen nicht als Maßstab für den Weltfrieden an und versucht daher auch nicht, andere Menschen zu „bekehren“. Die Daoisten erkannten früh, dass dies nur zu Uneinigkeiten führt, weshalb sie auch innerhalb der Gesellschaft nicht auf den ersten Blick erkennbar waren. Wie bereits mehrfach beschrieben, ist das Dào für sie ein unbeschreibliches Prinzip, das nur im aktiven Leben, nicht aber in Worten wahrhaftig wird.

Zweitens erkennen Ausübende der daoistischen Kampfkünste an, dass Gut und Schlecht beide Teil des großen Ganzen sind und deshalb auch Lust und Leid zum Leben gehören. Im Gegensatz zum buddhistischen Ansatz, das Leid der Welt zu mindern²⁶⁶, streben Daoisten nicht nach selbstgemachter Gerechtigkeit und Weltfrieden. Deshalb versuchen sie nicht, andere Menschen zu „retten“. Besonders, wenn es eine Gefahr des eigenen Wohlbefindens bedeuten würde.

Äußerer Friede ist demnach einfach eine Art der Ausstrahlung des inneren Friedens. Daoistische Adepten, die durch intensives, langjähriges Training ihre eigenen emotionalen Blockaden zu lösen geschafft haben, haben ebenso gelernt große Verantwortung für ihr eigenes Dasein zu übernehmen. Sie wählen bewusst nur einen engen Kreis an Menschen, denen sie zur Seite stehen, wenn Hilfe gefordert ist.

Doch hier gilt ebenso anzumerken, dass die vielen verschiedenen Strömungen des Daoismus im Laufe der Zeit unterschiedliche Ansätze dazu entwarfen.

4.2.1 Wúwéi für die Welt

Die folgende Übersicht verdeutlicht, wie das Konzept des wúwéi als Beitrag zu einer friedvollen Welt fungiert und inwiefern die daoistischen Kampfkünste diesen Weg umsetzen.

²⁶⁶ Siehe dazu Kapitel 1.1.2 „Buddhismus“.

1. Kontrolle ist eine Illusion. Zunächst gilt anzuerkennen, dass Handlungen oft weitreichendere oder andere Konsequenzen haben, als erhofft. Diese Erkenntnis schafft eine Loslösung von dem Glauben, alles in Ordnung bringen zu können und zeigt, dass es manchmal das Beste sein kann, die Dinge einfach gut *sein* zu lassen. Vieles entsteht so einfach durch Präsenz, ohne aktives Zutun. Das wúwéi wirkt wie ein „See, über dessen glatter Wasseroberfläche ein Kranich fliegt. Der Kranich spiegelt sich im See, aber weder der Vogel noch der See rufen diese Spiegelung absichtlich hervor.“²⁶⁷
2. Den richtigen Handlungsrahmen setzen. Die Konsequenz aus dem vorigen Punkt ist aber nicht, jegliche Verantwortung abzuweisen. Stattdessen geht es darum zu erkennen, wo der tatsächliche Wirkbereich jedes Einzelnen liegt. Auch im Christentum finden sich dazu Ansätze, beispielsweise im Gelassenheitsgebet.²⁶⁸ Findet der Mensch damit Einklang, so geschieht für Daoisten folgendes: „Der Weise wirkt [...] ohne zu handeln. Er lehrt ohne zu reden. [...] Vollendetes entläßt er, weil er nicht hält, verliert er nicht.“²⁶⁹
3. Das Dào entfalten lassen. Dies dürfte der Punkt sein, der am schwierigsten zu verstehen ist, da er nicht konkret in Worte formuliert werden kann. Es gibt dafür keine Anleitung, kein vorgegebenes Handlungsschema. Jedoch gilt, dass die Intuition, die auch gerne als das „Bauchgefühl“ bezeichnet wird, eine tragende Rolle spielt. Entscheidungen werden somit nicht nur rational getroffen, sondern gleichzeitig erspürt, wodurch schließlich eine Harmonie zwischen Vernunft, Intuition und dem Vertrauen in das Dào herrscht.
4. Mit ganzem Bewusstsein in der Gegenwart sein. Handlungen können nur Moment für Moment geschehen. Im Gegensatz zum Verstand, der sich, scheinbar unkontrolliert, ständig mit der Vergangenheit oder der Zukunft auseinandersetzt, wirkt die Intuition nur im Hier und Jetzt. „Der Körper kann immer nur in der Gegenwart sein. Er kann sich unmöglich zurück in die Vergangenheit und auch nicht durch einen Willensakt jetzt sofort weiter nach vorne, in die Zukunft bewegen. Der Geist kann das.“²⁷⁰ Daoisten üben deshalb, mit ihrem ganzen Sein in jedem Moment präsent zu bleiben. Daraus erwächst die Einsicht in die eigene Natürlichkeit. „Der Mensch des Tao lebt vollkommen in der Gegenwart. Wohl besitzt er die Fülle seines Erinnerungsvermögens, aber er benutzt diese Erinnerungen nicht. [...] Er denkt, wenn er für seine Verrichtungen Wissen

²⁶⁷ Fischer, *Wu Wei*, 105.

²⁶⁸ „Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“ Diese Aussage wird dem US-amerikanischen Theologen Reinhold Niebuhr zugeschrieben. Die tatsächliche Autorschaft ist aber nicht belegt.

²⁶⁹ Alex Ignatius, *Wasser ist stärker als Stein*, Aitrang 1991, 5.

²⁷⁰ Heinz-Joachim Hackenthal, *Das Tao leben*, Wien 2007, 83.

benötigt.“²⁷¹ Vertraut ist dieses ganzheitliche Sein in jenen Momenten, die sich „einfach richtig anfühlen“, ganz ohne gewolltes Zutun. Beispielsweise wird das Verlieben in der englischen Sprache „to *fall* in love“ ausgedrückt. Mit dem „fallen“ wird deutlich, dass es sich um einen Vorgang handelt, der dem Menschen widerfährt, wenn er sich ihm hingibt. Deshalb wird das daoistische Handeln gerne mit dem sich „in einem Fluss treiben lassen“ verglichen.

Das Wúwéi leistet seinen Beitrag als Frieden für die Welt daher in Form von aktiver Aufmerksamkeit. Mit klarem Geist, gütigem Herz und kraftvoller Intuition lässt sich das Hier und Jetzt friedvoll meistern.

Das Training der daoistischen Kampfkünste stellt einerseits eine Möglichkeit zur Umsetzung der oben genannten Punkte im alltäglichen Leben dar. Andererseits verschafft es den Kampfkünstlern auch die Möglichkeit, die richtigen Entscheidungen in einer heiklen Situation (z.B. bei einem Angriff) treffen zu können. Die Kraft des wúwéi kann nur dann zu tragen kommen, wenn erkannt wird, dass das Individuum eine in die Natur eingebettete Entität darstellt, das heißt, der gesetzesmäßige Fluss der Dinge, der Umstände und der ganzen Welt erkannt und angenommen werden.

Wuwei is an important tenet in martial arts. Inaction finds its power within the individual and his understanding of the nature of all things. It is a natural law for all things to always be what they are – interfere with this law and you have failed. [...] Compare these principles with the efficacy of redirecting an opponent's attack, allowing him to be thrown off-guard and conquered by his own inertia.²⁷²

Der Kern der Sache ist, dass nicht „nichts“ geschieht, sondern, dass es den *Anschein* hat, als würde nichts geschehen. Nur jahrzehntelanges Training und eine tiefe innere Verbundenheit mit der daoistischen Spiritualität können diese Nuancen in einem Kampf tatsächlich hervorheben und gegebenenfalls auf diese Art einen Angreifer in seinem Handeln stoppen, sodass Schein und Sein nicht verwechselt werden.

„The idea of ‚doing not doing‘ is not that nothing be done [...], but that nothing seem to be done“²⁷³ Dadurch kann ein Kampfkünstler beispielsweise unauffällig sein Gewicht verlagern oder die Umgebung überprüfen. Dies erlaubt ihm friedvolle Handlungswege zu planen, um die akute Gefahr mühelos zu entschärfen. Zudem wird durch die eigene Passivität der Gegner dazu

²⁷¹ Fischer, *Wu Wei*, 49.

²⁷² Hawthorne, „Reviving the Daoist roots of internal martial arts“, 74.

²⁷³ Allen, „Daoism and Chinese Martial Arts“, 259.

gezwungen, als erster aktiv zu werden, das heißt, durch seine Bewegungen verrät er sich bereits vor dem Beginn des Kampfes.²⁷⁴ Am sinnvollsten aktiv kann derjenige sein, der sich zuvor in scheinbarer Inaktivität auf notwendige Ruhe besinnt.

4.2.2 Moralische Gefühle

Moral und Gefühl lassen sich besonders deutlich in zwei bestimmten Ausprägungen der Emotionen verbinden: In Scham und in Mitgefühl. Diese stehen in großer Abhängigkeit der Subjekt-Objekt-Beziehung, die sich im Speziellen durch gemeinsame Werte auszeichnet. In China ist eine Unterscheidung zwischen Scham und Schuld, wie sie im europäischen Raum üblich ist, gar nicht möglich, da sie begrifflich nicht getrennt sind.²⁷⁵ Weiters ist die Scham auf das Engste mit der Emotion Angst verknüpft: Angst davor, bloßgestellt zu werden oder auch die Interessen von Personen und Gemeinschaften zu verletzen. Somit wird die Scham zugleich äußerst körperlich: Ein beschämter Mensch ist leicht an seiner entsprechenden Körperhaltung, dem abgewandtem Blick und der Gesichtsröte zu erkennen. Ausgelöst wird die Scham dann, wenn Erwartungen – schuldfrei oder nicht – nicht erfüllt werden oder gegen vorherrschende Werte verstoßen wird.²⁷⁶ Dies ist beispielsweise der Fall, wenn ein Mangel an Selbstbeherrschung zutage tritt. Diese steht der Selbstachtung diametral gegenüber, die „in der chinesischen Gelehrtenkultur so hoch rangierte, daß nur aufmerksame Selbstbeobachtung und Selbstkultivierung die persönliche Würde zu garantieren vermochte: der achtsame Umgang mit sich selbst als das ›Tragen eines randvollen Gefäßes‹.“²⁷⁷ Die Selbstbeherrschung spielt in den Kampfkünsten eine zentrale Rolle. Wenn es nicht nur um die Selbstbeherrschung im Sinne einer vollständigen Kontrolle über die körperlichen Funktionen geht, zeigt sie sich vor allem im Umgang mit dem Gegenüber, im Kampf mit dem Gegner. Der selbstbeherrschte Kämpfer muss nicht nur sich selbst, sondern auch seinen Gegner achten, das heißt diesen nicht unnötig verletzen oder gar töten. Stattdessen gilt es abzuwägen, wie viel Krafteinsatz tatsächlich vonnöten ist, um den Sieg davonzutragen. Es gilt also, beschämendes Verhalten im Zuge eines Verlusts der Selbstbeherrschung zu vermeiden.

Die zweite besonders moralisch geprägte Emotion ist das Mitgefühl. Dieses nimmt im Sozialisationsprozess einen hohen Stellenwert ein und gilt als Zeichen der Menschenliebe. Das Mitgefühl zeigt die Verbundenheit auf, indem wir eine Situation nicht nur von außen betrachten,

²⁷⁴ Vgl. Filipiak, *Die chinesische Kampfkunst*, 244.

²⁷⁵ Vgl. Linck, *Yin und Yang*, 160.

²⁷⁶ Vgl. Linck, *Yin und Yang*, 160ff.

²⁷⁷ Linck, *Yin und Yang*, 163.

sondern *mitmachen* und *miterleben*. Das Objekt der anderen Person rückt näher an das Subjekt des Ichs heran und verdeutlicht den relationalen Charakter. Die Bedeutung der Emotion nahm in China in der frühen Kaiserzeit zu, als der neu eingeführte Buddhismus die Tugend der Barmherzigkeit, die auf dem Mitgefühl fußt, auf alle Lebewesen erweiterte.²⁷⁸ Dem gegenüber steht das Laster der egoistischen Gleichgültigkeit, die leicht mit der Tugend der Duldsamkeit verwechselt beziehungsweise gerechtfertigt werden kann. Wer duldsam alles erträgt, ohne zu leiden, kann gleichzeitig das Leid anderer nicht nachfühlen. Im heutigen China ist das Mitgefühl weitgehend auf das enge Umfeld beschränkt, während die Solidarität in der Anonymität der Gesellschaft verloren geht und durch Gleichgültigkeit ersetzt wird.²⁷⁹ Es scheint plausibel, dass auch das Mitgefühl in den Kampfkünsten eine große Rolle spielt, wenn man abermals bedenkt, dass der Gegner würdevoll behandelt werden soll. Was hier zu tragen kommt, ist die Wertschätzung des anderen in Form von Respekt. Auch der Gegner stellt ein würdevolles Gegenüber dar und muss daher um seiner selbst willen respektiert werden.

Allgemein kann also gesagt werden, dass ein Kämpfer eines moralischen Bewusstseins bedarf beziehungsweise dieses im Laufe seines Lernprozesses weiter kultivieren wird. Dieser Mensch wird sich selbst hinterfragen und erforschen, was weit über ein schlichtes Befolgen extern aufgestellter Vorgaben und Gebot hinausgeht.

Nach tiefen moralischen Prinzipien zu leben heißt, die Regeln, nach denen man leben möchte, tief zu hinterfragen, sie zu verstehen und mit ihnen übereinzustimmen. Es bedeutet zu erkennen, was für den inneren Prozess der Entscheidungsfindung wirklich wesentlich und wertvoll ist. [...]

Eine echte Moralität und eine empfindsame Intelligenz ermöglichen es einem Menschen, in einem Leben voller komplizierter und unvorhersehbarer Situationen, die Klippen komplexer und oft widersprüchlicher moralischer Vieldeutigkeiten sicher zu umschiffen. Ohne ein solches moralisches Bewusstsein werden Verblendung, tiefes spirituelles Unbehagen und spirituelle Lähmung – die der Fluch unserer modernen Welt sind – für immer unaufgelöst bleiben.²⁸⁰

Das entwickelte Bewusstsein um die Moral übersteigt den Bereich des Trainings und erweist sich als integraler Bestandteil des gesamten Lebens. Das heißt, Training und Alltag sollen einander auch in moralischer Hinsicht positiv beeinflussen.

²⁷⁸ Vgl. Linck, *Yin und Yang*, 164f.

²⁷⁹ Vgl. Linck, *Yin und Yang*, 165f.

²⁸⁰ Frantzis, *Die Kraft der inneren Kampfkünste und des Chi*, 447.

4.2.3 Töten

Wirft man einen Blick in den historischen Verlauf chinesischer Kampfkünste, wird schnell ersichtlich, dass das Kämpfen nicht in erster Linie zur Selbstkultivierung diente, sondern vielmehr eine Schutzfunktion erfüllte. Daher lag der Fokus der Techniken in ihrer Wirksamkeit für den Kampf. Dazu zählte auch, den Gegner bei Bedarf zu töten. Es ging also nicht primär um das persönliche Wachstum und noch weniger um das Finden eines inneren Friedens. Dennoch ist festzuhalten, dass es nicht das erklärte Ziel der Kampfkünstler war, einen Gegner zu verletzen oder zu töten. Wichtig war stets, dass das angemessene Handeln für den Moment erkannt wird. Gleichzeitig mussten die Kämpfer dafür auch das dazu erforderliche Können besitzen. Es ging also in erster Linie um ein Abwägen der Notwendigkeit. Wurde ein Kloster von Banditen überfallen, kamen die Mönche nicht umhin sich entsprechend zu verteidigen, und dabei die Angreifer töten zu müssen. In solchen Fällen war es erlaubt „das Gebot, nicht zu töten, zu übertreten.“²⁸¹

Es gibt einzelne Stimmen, die behaupten, dass das Töten im Kampf sogar den eigentlichen Zweck der Kampfkünste darstellt. So schreibt beispielsweise Filipiak:

Der moderne Fortschritt, der sich oft zunächst in moderneren Waffen offenbart, hatte China in Form des westlichen Auslandes überrollt. Schlagkräftige mit modernsten Feuerwaffen ausgerüstete Armeen, die neuen strategischen und taktischen Grundsätzen unterworfen waren, bestimmten nun das Geschehen auf den Schlachtfeldern. Dadurch wurde das traditionelle *wushu* als solches überflüssig und mußte neue Mittel und Wege des Überlebens finden. Seine tiefe Verwurzelung im chinesischen Volk und die Umorientierung auf den Gesundheits- und Sportsektor konnten zunächst das Fortbestehen sichern. Kampfkunst, ihrem eigentlichen Zweck, dem Töten, enthoben, ist jedoch nicht mehr länger Kampfkunst.²⁸²

Dies ist allerdings nicht mehr als eine nicht haltbare Behauptung. Das Töten war immer nur ein Mittel, dass im äußersten Notfall verwendet wurde. Ersichtlich wird der vernünftige Umgang mit dem Potential des Tötens, wenn man sich die Geschichte des Schwarzpulvers vor Augen hält. Obwohl die Chinesen bereits vor fast 1000 Jahren die Verwendung des Schwarzpulvers als Waffe entdeckten, war dessen Verwendung als Waffe äußerst verpönt.

Die alten Chinesen waren der interessanten Überzeugung, dass ein Mensch, der andere Menschen tötet, ohne ihnen dabei ins Gesicht zu sehen und ohne die persönliche Erfahrung zu machen, ein Leben zu nehmen, indem er mit Hilfe des

²⁸¹ Ding, *Die 5 Geheimnisse des Shaolin*, Pos. 1135 (Kindle-Edition).

²⁸² Filipiak, *Die chinesische Kampfkunst*, 131.

Schießpulvers den ‚Tod auf Distanz‘ bringt, leicht zu einem Untermenschen wird, der bereit ist zu gnadenlosen Massenmorden.²⁸³

Der Einsatz von Schusswaffen versprach zwar eine große Effektivität, war aber gleichzeitig auch für diejenigen eine große Gefahr, die Gebrauch davon machten. Das Töten auf Distanz ermöglichte es, den Menschen, den ein Gegner auch immer darstellt, zu vergessen und ihn so leichtfertig zu töten. In gewisser Weise wurde dadurch nicht nur der äußere Gegner vernichtet, sondern auch ein innerer Gegner geschaffen: der Verlust eines Teils der eigenen Menschlichkeit. Der daoistische Weise erkennt somit den Gegner – wie sich selbst – als einen Part des größeren Ganzen an.

Heutzutage stellt das Töten im Kampf für die Adepten der Kampfkünste keine Notwendigkeit mehr dar. Vielmehr dienen die Kampfkünste zur Selbstkultivierung. Dies bedeutet allerdings nicht, dass die potenzielle Wirksamkeit, im Sinne einer Letalität der Techniken, verlorengegangen ist. Die Fähigkeit zu Töten wie auch die damit einhergehende Brutalität ist weiterhin erhalten geblieben.

The Asian martial arts may seem seeped in violence, an apprenticeship for violence, teaching a violent response to violence. Although this impression is not completely wrong, it is seriously incomplete. Martial arts techniques are designed for compulsory compliance, destroying an opponent's will to fight.²⁸⁴

Es geht heute also nicht mehr um die Vernichtung des Gegners, sondern vielmehr, um die Tilgung seines Willens weiterzukämpfen. Das, was angestrebt wird, ist damit mehr als alles andere eine Kontrolle über den anderen, damit dieser dazu gebracht werden kann, den Kampf zu beenden und so der Gewalt schließlich Einhalt zu gebieten.

„Asian martial arts are not arts of power; they are not designed to govern others or bend them to one's will. What one practices is not how to exercise violent power over others but how to resist such violence when others offer it.“²⁸⁵ Werden die Kampfkünste heutzutage erlernt, scheint der Aspekt des Tötens völlig verschwunden zu sein. Doch das Potential steckt wie schon erwähnt weiterhin in den Techniken, und sollte daher auch entsprechend thematisiert werden. Der protektive Charakter mag verloren gegangen sein, die Fähigkeiten allerdings nicht. Die Wirkungsweisen müssen daher genau betrachtet werden, um sie richtig einsetzen zu können. Warum die Kräfte, die durch die Kampfkünste freigesetzt werden können, oftmals noch

²⁸³ Frantzis, *Die Kraft der inneren Kampfkünste und des Chi*, 67.

²⁸⁴ Allen, *Striking Beauty*, 188.

²⁸⁵ Allen, *Striking Beauty*, 178.

unterschätzt werden, zeigt sich, wenn Außenstehende beispielsweise beobachten, wie Tàijíquán praktiziert wird.

Taiji in particular is interesting. It is the quintessential Chinese martial art, but its practice is marked by breath control, concentration, and graceful dance-like movements. The casual Western observer might never even guess that it was supposed to be a form of combat. And yet the experts all insist it is the most deadly martial art of all.²⁸⁶

Der Schein des Sanften trügt das ungeübte Auge, das darin ein Fehlen von Stärke zu erkennen meint. Es stellt also ein wichtiges Anliegen dar, über die Rolle des Tötens zu sprechen, auch wenn dieses heute nicht den eigentlichen Zweck darstellt. So schützt der Kämpfer nicht nur seinen Gegner vor unnötigem Schaden, sondern letzten Endes auch sich selbst. Der Weg zu äußerem Frieden kann dadurch geebnet werden, dass der Zerstörungsdrang im Anderen friedvoll aufgelöst wird.

²⁸⁶ Holcombe, „The Daoist Origins of the Chinese Martial Arts“, 20f.

5 Fazit

Kampf und Kunst haben für die Menschen ebenso wie das Streben nach Harmonie und Frieden immer eine Rolle gespielt. Im selben Kontext finden sich diese Begriffe alle in der daoistischen Tradition innerer chinesischer Kampfkünste wieder. Meister spiritueller Traditionen entwickelten im Verlauf der letzten Jahrtausende unzählige Schulen, Strömungen und Techniken, die dem Menschen auf vielen Ebenen seines Daseins helfen. Einerseits entwickeln die Übungen der Kampfkünste Kraft und Gesundheit auf physischer Ebene, andererseits stärken sie den Geist und erweitern das Bewusstsein.

Im ersten Kapitel der Arbeit wurde der Daoismus behandelt, der eine der traditionsreichsten Volkslehren Chinas repräsentiert. Dabei wurde zunächst ein historischer Kontext zu zeitlich und räumlich parallelen Strömungen hergestellt, der aufzuzeigen suchte, dass die Trennung zwischen einzelnen asiatischen Weltanschauungen nicht immer so klar und deutlich gezogen werden kann, wie es im Westen gerne gemacht wird. So gab es von Anfang an starke gegenseitige Beeinflussungen der Doktrin und viele Ansätze moderner Historiker weisen immer wieder darauf hin, dass vieles vermutlich immer im Dunkeln bleiben wird. Lǎozǐ wird beispielsweise für manche Daoisten als historisch reale Person angesehen, während andere ihm einen Status als Gottheit zukommen lassen. Eins bleibt er dabei jedenfalls: eine Legende.

Aufgrund dieser vielen Perspektiven wurde eine Unterscheidung zwischen einem philosophischen und einem religiösen Daoismus vorgenommen, welche von vielen Sinologen aber kritisch gesehen wird. Der philosophische Daoismus ist für sie nur als eine Strömung in den Jahrhunderten vor und nach Christi Geburt präsent gewesen, während sich der eigentliche Daoismus stets als Religion positioniert hat.

Die bekanntesten Begriffe dieser Anschauung sind das Dào, Dé und wúwéi. Diese entstammen dem Dàodéjīng, dem Werk des Lǎozǐ, welches bis heute zu den meistübersetzten Werken weltweit zählt. Als zweites großes Relikt daoistischer Schriften gilt das Zhuāngzǐ, welches den Namen seines Autors trägt. Es fußt größtenteils auf den Lehren des Dàodéjīng, ist aber weitaus weniger bekannt, was mit dessen Komplexität im Zusammenhang stehen dürfte.

Im zweiten Kapitel wurde das Augenmerk auf die Vielzahl an Schulen chinesischer Kampfkünste gelegt. Dabei wurde vorweg gezeigt, dass die Chinesen einen grundlegenden Wesensunterschied in der Ausübung ihrer Kampfkünste, zu den klassischen Sportarten sehen. Der Begriff des Sports, der eine Erfindung der westlichen Moderne ist, spiegelt nur oberflächlich die Kampfstile Chinas wider. Für die Asiaten war das Ausüben der Kampfkünste durchaus auch

eine Notwendigkeit im Sinne physischer körperlicher Verteidigung, jedoch entwickelten sie zudem Methoden, die dem Selbst verhalfen, tiefere Einsichten in die Natur der Welt zu erlangen.

Eine Unterteilung in äußere und innere Formen chinesischer Kampfkunst verdeutlichte daraufhin die Schwerpunktsetzungen der Kampfschulen, jedoch galt auch dabei – wie beim Daoismus –, dass diese nur eine formelle Trennlinie als Orientierungspunkt darstellt. Während die sogenannten äußeren Kampfschulen ihr Training mit dem Fokus auf den Körper, im Sinne der Entwicklung einer großen Muskelkraft legen, arbeiten die Ausübenden innerer Kampfkünste zunächst mit der inneren Kraft, die sie Qì nennen. Durch einen Blick auf die Geschichte dieser Entwicklungen wird aber schnell klar, dass auch hier die Trennung in Schwarz und Weiß eine künstliche ist. In beiden Ansätzen sind Techniken und Methoden der jeweils anderen Formen bekannt.

Um die daoistischen Aspekte der Kampfkunst genauer unter die Lupe zu nehmen, wurden im dritten Kapitel einige Konzepte des Daoismus erläutert und im Anschluss dessen der Bezug zur Kampfkunst hergestellt. In erster Linie ist dafür die Theorie des Qì behandelt worden. Es stellt einerseits die kosmische Energie dar, die als erste Manifestation des Dào in der Polarität des Yin und Yang Ausdruck findet. In weiterer Folge wird Qì aber auch in Bezug auf den Menschen, als dessen Lebensenergie gesehen. Dies ist der Hauptgrund, weshalb daoistische Kampfkünstler sich intensiv mit der Arbeit an ihrem Qì beschäftigen. Sie gehen von der Annahme aus, dass diese Energie bewusst gemacht, kultiviert und kontrolliert werden kann. Aufbauend auf dieser Idee kann der Mensch schließlich sowohl seine Gesundheit stärken, aber sein Qì auch als Waffe im Kampf einsetzen.

Die Polarität des Yin und Yang beschreibt die erste Trennung des Dào und lässt sich für die Daoisten in allen Dingen des Kosmos wiederfinden. Bekannt wurde dieses Prinzip auf der ganzen Welt und das Symbol begegnet dem Menschen auch weit außerhalb daoistischer Lehren. Für diese stellt es aber die Dualität der Welt dar, die nicht im Sinne eines Widerspruchs, sondern vielmehr als Komplementarität wirkt. Yin und Yang bedingen einander und allen Dingen ist immer beides gegeben. Selbst das größte Yin enthält dennoch auch Yang. In der Kampfkunst spiegelt sich diese Ideologie besonders im Taijiquan wider, welches dementsprechend auch als Yin-Yang-Boxen bezeichnet wird.

Das Wuxing ist für Daoisten die Folge aus dem Zusammenspiel des Yin und Yang. Es stellt für sie die nächste Stufe der Formen aller Dinge dar, die in einem ständigen Wandeln ineinander

übergehen. So lassen sich beispielsweise die Organe des Körpers ebenso in Verbindung bringen, wie die Jahreszeiten oder auch Emotionen. Die fünf Wandlungsphasen, wie das Wuxing auch bezeichnet wird, sind kategorisiert in den Elementen Holz, Wasser, Feuer, Erde und Metall. Diese können entweder in aufbauender oder abbauender Reihenfolge ablaufen. In den Kampfkünsten stellen sie die unterschiedlichen Schwerpunkte des Trainings dar und sorgen deshalb für eine gleichmäßige Verteilung des Qì.

Die inneren Kampfkünste stehen im Zusammenhang mit den daoistischen Lehren, wodurch sie oft auch paradox erscheinen. Dies äußert sich in verschiedenen Punkten: Obwohl Daoisten das Ziel verfolgen im Einklang mit der eigenen Natur zu handeln, so stellen die inneren Kampfkünste dennoch eine Form von Kunst, im Sinne einer Kunstfertigkeit dar.

Außerdem verlangen die Techniken ein hohes Maß an Selbstbeherrschung, die sich durch genau kontrollierte Bewegungen äußern. Gleichzeitig ist das grundlegende Element der Daoisten im wuwei, dem handeln, durch nicht-handeln präsent. Es kann auch mit einem „fließen lassen“ gleichgesetzt werden, welches der kontrollierten Bewegung widerspricht.

Im vierten und letzten Kapitel der Arbeit wird das größte und für den Autor wesentlichste Paradox thematisiert: Die Verkörperung des Friedens durch das Erlernen der Kampfkunst. In diesem Zusammenhang wird der Friede in zwei Bereiche gegliedert. Einerseits kann er als innerer Friede zu einem Leben im Bewusstsein des Einklangs gelebt werden. Die Kampfkunst dient dabei als ein Instrument, welches dem Menschen hilft, sein Innerstes zu erforschen und emotionale Blockaden zu lösen. Die Daoisten entwickelten im Laufe der letzten Jahrtausende sehr viele Atem- und Meditationstechniken, die darauf abzielen, den Geist zu Ruhe und Natürlichkeit zu bringen. Im Idealfall zeichnet dies einen Menschen aus, der zwar nicht immer glücklich, aber stets zufrieden sein kann, weil er annehmen kann, dass die Dinge sind, wie sie sind.

Im letzten Teil wird dieser innere Aspekt des Friedens auf die Handlungsperspektiven des Individuums abgeglichen. Leitende Fragen dabei waren, wie der daoistische Krieger mit seiner Umwelt interagiert. Außerdem wurde thematisiert, welche Rolle das Töten des Gegners im Kampf eingenommen hat und warum dies der Idee des friedvollen Kriegers nicht widersagt. Der spirituelle Mensch entwickelt in der Auseinandersetzung mit der Macht, welche er durch die Fertigkeit des Kämpfens erlernt, ein tiefes moralisches Verantwortungsbewusstsein. Bringt er dieses in Einklang mit seinen Gefühlen und dem Wissen um die All-Einheit des Kosmos, kann er schließlich das Licht des friedvollen Kriegers in die Welt ausstrahlen.

Glossar

Begriff	Erklärung / Definition	Seite
Aikidō	Moderne, japanische Kampfkunst	40,41
Ātman	Das transzendente Selbst der vedischen Philosophie	4
Bāguà Zhǎng	Daoistische Kampfkunst der inneren Formen	34-36
Brahman	Die absolute Wirklichkeit in der vedischen Philosophie.	4
Chán-Buddhismus	Form des Buddhismus, auch als Zen bekannt	6,7
Dāntián	Sammelbereich des Qì; in der Körpermitte gelegen	59
Dào	Kernbegriff der daoistischen Lehre; nicht in Worten fassbar	14-16
Dàodéjīng	Werk des Lǎozǐ; Kernelement des Daoismus	11,12
Dàojia	Philosophischer Daoismus	9,10
Dàojiao	Religiöser Daoismus; „eigentlicher“ Daoismus	9,10
Dǎoyīn	Alte daoistische Übungen zur Körperkräftigung	42
Dé	Ausdruck des Dào in Form der Tugend, Kraft	16,17
Guanzi	Schrift des Guanzi; einer der ältesten daoistischen Texte	47
Hángǔguān	Grenzübergang, an dem Lǎozǐ das Dàodéjīng verfasst haben soll	11
Hǔ Xíngquán	Tiger- Kampfform im Shàolín gōngfū	26, 27
Húběi Shěng	Provinz in China; Ursprungsort des Wǔdāng quán	29
Huǒ	Element Feuer	52
Jīng	Daoistische Lebensessenz, als „Samen, Sperma“ übersetzbar	47
Jīn	Element Metall	52
Ki	Die Japanische Form des Qì	41
Kōans	Paradoxe Passagen im Chán Buddhismus	7
Lì	Für Daoisten „Kraft“; für Konfuzianisten „Ordnung“	46
Mahāyāna	Form des Buddhismus	4
Mondōs	Verwirrende Texte im Chán-Buddhismus	7
Mù	Element Holz	52
Nèiqì	Der „innere Atem“; Gegensatz zum Wàiqì	70
Nèiyè	Innere körperliche Übungen des Guanzi zur Einsicht in das Dào	47
Nèigōng	Übungen zur Entwicklung des Qì	49
Qì	Atem, Dampf, Lebensenergie; zirkuliert durch alles Seiende	45-50
Qìgōng	Übungen zur Erlangung von Stärke und Gesundheit	30

Quán	Faust; häufiges Suffix für Kampfstile	33
Sān Tǐ Shì	Vorübung im Xíngyìquán; Kraft der drei Körper	34
Sānbǎo	Drei Schätze zur Lebenserhaltung: Qì, Jīng und Shén	47
Shàolín gōngfu	Kampfstile aus den Klöstern der Shàolín	23, 24
Shé Xingquán	Schlangenstil des Shàolín	27
Shén	Geist; einer der drei Schätze (Sānbǎo)	47
Shuǐ	Element Wasser	52
Tàijí	Die Trennung des Wújí in Yīn und Yáng	50, 51
Tàijíquán	Erste innere, daoistische Kampfkunst	30
Tanhā	Zweite der vier edlen Wahrheiten des Buddhismus	5
Theravāda	Form des Buddhismus	4
T'iao-ch'ì	Daoistische Atemtechnik	71
Tǔ	Element Erde	52
T'u-ku na-hsin	Daoistische Atemtechnik	70
Vajrayāna	Form des Buddhismus	4
Wàiqì	Äußerer Atem; Gegensatz zum Nèiqì	70
Wūdāng	Gebirge in der Provinz Húběi Shěng	29
Wújí	Erste Manifestation des Dào	55,56
Wúwéi	Daoistisches Prinzip des „nicht-handeln“	17, 18
Wǔxíng	Die Lehre der fünf Elemente/Wandlungsphasen	52-55
Xíng	Manifestation von Energie; Formannahme	33
Xíngyìquán	Daoistische innere Kampfkunst	33
Yì	Geist des Menschen	33
Yìjīng	Eine der ältesten chinesischen Textsammlungen; Orakelbuch	13, 14
Yīn – Yáng	Prinzip der Dualität nach daoistischer Vorstellung	50-52
Yuanqì	Ur-Energie des Universums	47
Zhuāngzǐ	Buch des gleichnamigen Autors; Ein Hauptwerk im Daoismus	12, 13

Bibliographie

- Adler, Joseph A. (2012): „On translating Taiji.“ in: Jones, David; Jinli, He (Hg.): *Rethinking Zhu Xi. Emerging Patterns Within the Supreme Polarity*. Albany: Suny Press.
- Allen, Barry (2014): „Daoism and Chinese Martial Arts.“, in: *Dào* 13(2), 251-266.
- Allen, Barry (2015): *Striking Beauty. A philosophical look at the Asian martial arts*. New York: Columbia University Press.
- Bassham, Gregory (2018): *Das Philosophiebuch: Von den Veden bis zum Neuen Atheismus. 250 Meilensteine in der Geschichte der Philosophie*. Kerkdriel: Librero.
- Bent, Nielsen; Hon, Tze-Ki (2003): „A companion to Yi Jing numerology and cosmology. Chinese studies of images and numbers from Han (202 B.C.E.-220 C.E.) to Song (960-1279 C.E.).“, in: *China Review International* 11(2), 453-456.
- Bödicker, Martin (2014): *Innere Übung. Neiye. Das Dao als Quelle. Yuandao*. Übersetzt von Martin Bödicker. Willich: Boedicker.
- Bushman, Brad J.; Baumeister, Roy F.; Phillips, Collen M. (2001): „Do People Aggress to Improve Their Mood? Catharsis Beliefs, Affect Regulation Opportunity, and Aggressive Responding“, in: *Journal of Personality and Social Psychology* 81 (1), 17–32.
- Chen, Yuan (2014): „Legitimation Discourse and the Theory of the Five Elements in Imperial China“, in: *Journal of Song-Yuan Studies* 44, 325-364.
- Ding, Ding (2014): *Die 5 Geheimnisse des Shaolin. Von innerer Ruhe zu äußerer Stärke*. Kindle-Ausgabe. München: Kailash.
- Filipiak, Kai (2001): *Die chinesische Kampfkunst. Spiegel und Element traditioneller chinesischer Kultur*. Leipzig: Universitätsverlag.
- Fischer, Theo (2016): *Wuwei. Die Lebenskunst des Tao*. 13. Auflage. Reinbek: Rowohlt.
- Fischer-Schreiber, Ingrid (1996): *Das Lexikon des Taoismus. Grundbegriffe und Lehrsysteme, Meister und Schulen, Literatur und Kunst, meditative Praktiken, Mystik und Geschichte der Weisheitslehre von ihren Anfängen bis heute*. Vollständige Taschenbuchausgabe. München: Goldmann.
- Frantzis, Bruce (2014): *Die Kraft der inneren Kampfkünste und des Chi. Kampf- und Energietechniken im Ba Gua, Tai Chi und Hsing-I*. 3.Auflage, übersetzt von Stephan Schuhmacher. Oberstdorf: Windpferd.
- Gabriel, Werner (2007): „Sein und Nichts. Methodische Probleme des philosophischen Taoismus.“, in: Hashi, Hisaki; Gabriel, Werner; Haselbach, Arne (Hg.): *Zen und Tao. Beiträge zum asiatischen Denken*. Wien: Passagen, 67-82.
- Gerstner, Ansgar (2010): „Kung Fu. Mehr als nur dynamische Bewegungen.“, in: *Paragrana. Internationale Zeitschrift für Historische Anthropologie* 19 (1), 267-280.

- Hackethal, Heinz-Joachim (2007): *Das Tao leben. Östliches Denken aus westlicher Sicht*. Wien: Maudrich.
- Hashi, Hisaki (2007): „Angelpunkte und Unterschiede von Zen-Buddhismus und Taoismus“, in: Hashi, Hisaki; Gabriel, Werner; Haselbach, Arne (Hg.): *Zen und Tao. Beiträge zum asiatischen Denken*. Wien: Passagen, 125-144.
- Hawthorne, Mark (2000): „Reviving the Daoist Roots of Internal Martial Arts.“, in: *Journal of Asian Martial Arts* 9(1), 71-81.
- Holcombe, Charles (1993): „The Daoist Origins of the Chinese Martial Arts“, in: *Journal of Asian Martial Arts* 2 (1), 1993, 12-25.
- Ignatius, Alex (1991): *Wasser ist stärker als Stein. Die zeitlose Weisheit des Lao Tse*. 1. Auflage. Aitrang: Windpferd.
- Ivanhoe, Philip J. (2005): „Laozi“, in: Ivanhoe, Philip J.; Van Norden, Bryan W. (Hg.): *Readings in Classical Chinese Philosophy*. 2. Auflage. Indianapolis/Cambridge: Hackett, 161-206.
- Ivanhoe, Philip J.; Van Norden, Bryan W. (Hg.) (2005): *Readings in Classical Chinese Philosophy*. 2. Auflage. Indianapolis/Cambridge: Hackett.
- Jaspers, Karl (1953): *Einführung in die Philosophie*. München/Zürich: Piper.
- Joong-Joung, Kim; Hermanns, Ulrike (2016): *Das Dao des Ba Gua Zhang. Theorie. Praxis. Anwendung*. Schiedlberg: Bacopa.
- Kaptchuk, Ted J. (2005): *Das große Buch der chinesischen Medizin*. 17. Auflage, übersetzt von Ingeborg Biller. Frankfurt a.M.: Fischer.
- Kronmüller, Christian (2005): *Shaolin Quan Kung Fu. Die Einheit von Körper und Geist*. Norderstedt: Books on Demand.
- Linck, Gudula (2017): *Yin und Yang. Die Suche nach Ganzheit im chinesischen Denken*. Überarbeitete Neuausgabe. Freiburg/München: Karl Alber.
- Lo, Benjamin P.; Inn, Martin; Amacker, Robert; Foe, Susan (1979): *The Essence of T'ai Chi Ch'uan. The Literary Tradition*. Berkeley: Blue Snake Books.
- Marschik, Matthias (2009): „Moderne und Sport. Transformationen der Bewegungskultur“, in: Marschik, Matthias; Müllner, Rudolf; Penz, Otto; Spitaler, Georg (Hg.): *Sport Studies*, Wien: UTB, 23-34.
- Meir, Shahar (2008): *Shaolin Monastery. History, Religion, and the Chinese Martial Arts*. Honolulu: University of Hawai'i Press.
- Müllner, Rudolf (2009): „Moderne und Sport. Historische Zugänge zur Formierung des sportlichen Feldes.“, in: Marschik, Matthias; Müllner, Rudolf; Penz, Otto; Spitaler, Georg (Hg.): *Sport Studies*, Wien: UTB, 35-46.

- Rapp, Christof (2007): „Katharsis der Emotionen“, in: Vöhler, Martin; Seidensticker, Bernd (Hg.): *Katharsiskonzeptionen vor Aristoteles. Zum kulturellen Hintergrund des Tragödiensatzes*. Berlin/New York: Gruyter.
- Reiter, Florian C. (2011): *Taoismus. Zur Einführung*. 3. Auflage. Hamburg: Junius.
- Robinet, Isabelle (2011): „On the Meaning of the Terms *Waidan* and *Neidan*.“ in: Pregadio, Fabrizio (Hg.): *The World Upside Down. Essays on Taoist Internal Alchemy*. Übersetzt von Fabrizio Pregadio. Mountain View: Golden Elixir Press, 75-102.
- Roth, Harold D. (1999): *Original Tao*. New York: Columbia University Press.
- Sawyer, Ralph D. (1993): *The Seven Military Classics of Ancient China*, New York: Basic Books.
- Seidel, Anna K.; Strickmann, Michel; Ames, Roger T. (2019): „Daoism. Chinese Philosophy and Religion“, in: Encyclopaedia Britannica, Inc. (Hg.): *Encyclopedia Britannica*.
- Smith, Robert W.; Pittman, Allen (1990): *Hsing-I. Chinese Internal Boxing*. Kindle-Ausgabe. Tokyo: Tuttle.
- Tzu, Lao (1991): *Tao te ching*. Übersetzt von Stephen Mitchell. New York: Harpercollins.
- Tzu, Sun; Tzu, Wu (2019): *Die Kunst des Krieges*. Varna: Pretorian Books.
- Van Ess, Hans (2009): *Der Konfuzianismus*. München: Beck.
- Van Ess, Hans (2011): *Der Daoismus. Von Laozi bis heute*. München: Beck.
- Von Stietencron, Heinrich (2008): *Der Hinduismus*. Sonderausgabe. München: Beck.
- Wagner, Markus Maria (2014): *Taijiquan. Klassische Schriften, Praxiskonzepte und Beziehungen zum Daoismus*. Lohne: Lotus Press.
- Wile, Douglas (1996): *Lost T'ai-chi Classics from the Late Ch'ing Dynasty*. Albany: State University of New York Press.
- Wile, Douglas (2007): „Taijiquan and Daoism.“, in: *Journal of Asian Martial Arts* 16(4), 8-45.
- Wu, Zhiqing (1995): *Taiji zhengzong. Die wahre Schule des Taijiquan*. Shanghai: Shanghai Bookstore.
- Zhu, Xi (1989): *Mengzi*. Shanghai: Shanghai Guji Chubanshe.
- Zhuangzi (2017): *Zhuangzi. Das Buch der daoistischen Weisheit*. Auswahl, Einleitung und Anmerkungen von Günter Wohlfart. Übersetzung von Stephan Schuhmacher. Ditzingen: Reclam [18256].

NACHSCHLAGEWERKE

Meyers Großes Konversations-Lexikon (1907): 6. Auflage. Band 11. Leipzig.

Wörterbuch der antiken Philosophie (2002): Horn, Christoph; Rapp, Christof (Hg.), 2., überarbeitete Auflage. München: Beck.

Wörterbuch der philosophischen Begriffe (1904): 2. völlig neubearbeitete Auflage historisch-quellenmäßig bearbeitet von Rudolf Eisler. Band 1. Berlin: E.S. Mittler & Sohn.

QUELLE DER EINGANGS ZITIERTEN PASSAGE

Milne, Alan A. (2001): *The complete Tales and Poems of Winnie-the-Pooh*. New York: Dutton Children's Books, 85.

FILME

Huò Yuánjiǎ. Regie: Ronny Yu. USA 2006. DVD-Video.

ABBILDUNGSVERZEICHNIS

Tabelle 1: Linck, Gudula (2017): *Yin und Yang. Die Suche nach Ganzheit im chinesischen Denken*. Überarbeitete Neuausgabe. Freiburg/München: Karl Alber.

Anhang

Abstract

Die vorliegende Arbeit mit dem Titel „Daoistische Kampfkünste. Der friedvolle Krieger.“ behandelt die Frage, inwiefern die daoistische Philosophie das Gedankengut der chinesischen Kampfkünste prägt. Dafür zeigt zunächst ein historischer Umriss dieser traditionellen Weltanschauung die Parallelen und Unterschiede zu zeitlich und räumlich parallelen Strömungen auf. Infolgedessen werden die chinesischen Kampfkünste auf ihre vielen Schulen und Ursprünge hin, untersucht. Dabei wurde festgestellt, dass vor allem die sogenannten inneren Stile – nämlich das Bāguà Zhǎng, Tàijíquán und Xíngyìquán – ihre Ideologie, mit der des Daoismus teilen. Das dritte Kapitel untersuchte daraufhin die konkreten Schnittstellen und wies auf scheinbare Widersprüche hin. Diese können jedoch als komplementäre Komponenten des physischen und geistigen Wachstums dienen. Diese Tendenz führt die Ausübenden der Kampfkünste schließlich zur tiefgreifenden Beschäftigung mit dem eigenen Da-Sein. Im Zuge dessen wird beantwortet, wie der daoistische Krieger Frieden für sich selbst finden und für seine Umwelt verbreiten kann.