Bewegtes Philosophieren

Bewegen – Sprache – Erkenntnis

HORST TIWALD

Wissenschaftlichen Akademie
für chinesische Bewegungskunst und Lebenskultur

© by HORST TIWALD
<*www.tiwald.com*>
HAMBURG 2003

Köln

leibliches Bewegen zur Sprache bringen
Denken ins Bewegen bringen
Bewegen zur Praxis bringen
praktisches Bewegen zur Sprache bringen
der Ring des (B)Ringens

In der neueren abendländischen Philosophie ist es das besondere Verdienst von FRITZ MAUTHNER[1], GEORGE EDWARD MOORE[2] LUDWIG WITTGENSTEIN[3] und MORITZ SCHLICK[4], dass wir uns heute kritischer mit der Sprache, der Grundlage der gesellschaftlichen Erkenntnis und der Kommunikation, befassen.

Das Problem der Sprache ist aber ein altes.
Bereits für KONFUZIUS[5] war es eine dringliche Aufgabe, Begriffe richtig zu stellen.

---

[1] FRITZ MAUTHNER (1849-1923) kann als Begründer der *„Sprachkritik"* gelten. Seine wesentlichen Werke waren: *„Beiträge zu einer Kritik der Sprache"*, *„Wörterbuch der Philosophie - neue Beiträge zur einer Kritik der Sprache"* 3 Bände, und *„Der Atheismus und seine Geschichte im Abendlande". 4 Bände.* Siehe im Internet: <www.mauthner-gesellschaft.de>

[2] GEORGE EDWARD MOORE (1873- 1958) hat besonders die Bedeutung des *„gesunden Hausverstandes"* sichtbar gemacht, indem er die Meinungen der Philosophien mit den Alltagsüberzeugungen der Menschen konfrontierte. Sein Hauptwerk: *„Principia Ethica"* erschien 1903.

[3] LUDWIG WITTGENSTEIN (1889-1951) hatte sich in seinem Frühwerk "*Tractatus logico-philosophicus*" (*„Logisch-philosophische Abhandlung"*) bemüht aufzuzeigen, dass das Resultat der Philosophie nicht das Herstellen logischer Sätze, sondern das "*Klarwerden von Sätzen*" sei und kam zu dem Ergebnis, dass man, wovon man nicht sprechen könne, schweigen müsse. Von seinem frühen Logizismus distanzierte sich aber der „späte WITTGENSTEIN" und trat dafür ein, dass an die Stelle des Bemühens um eine *„Erklärung"* die *„Beschreibung"* treten müsse, da ja alles *„offen daliegt"*. Er brachte dies auf die Formel *„Denk nicht, sondern schau!"* Mit seiner Philosophie beeinflusste er insbesondere MORITZ SCHLICK und den von diesem gegründeten „WIENER KREIS".

[4] Der Naturwissenschaftler und Philosoph MORITZ SCHLICK (1882 – 1932) ging von der Philosophie von ERNST MACH aus, dessen Lehrstuhl für *„Geschichte und Philosophie der induktiven Wissenschaft"* er 1921 an der UNIVERSITÄT WIEN übernahm. SCHLICK gilt als der Begründer des „WIENER KREISES", dem unter anderen OTTO NEURATH, RUDOLF CARNAP, KURT GOEDEL, VIKTOR KRAFT, HANS REICHENBACH und FRIEDRICH WAISMANN angehörten.

[5] Der chinesische Philosoph KONFUZIUS (551-479 v. Chr.) lebte in einer Zeit des sozialen Wandels und feudaler Machtkämpfe, in welcher

INHALT

I.

Das Richtigstellen der Begriffe bei KONFUZIUS 7
MORITZ SCHLICK und das DASEIN 10
Das Erkenntnis-Modell von MAO TSETUNG 30
Sensualismus und Erkennen 49
Subjekt-Objekt-Spaltung und verbindendes DASEIN 54
Inhalt und Stoff 66
Das Teil-habende Denken 74
Essenz und Existenz 81
Achtsamkeit und Sammlung 104
Philosophieren und Sprache 131
Sprache – Bewegung – Bewusstsein 137

II.

Das Natürliche des Menschen 145
Logik und Bewegen 157
Bausteine meiner Bewegungstheorie 169
Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining 174
Einheit von „natürlichen Bewegungen“, „natürlichem Bewegen“ und „natürlicher Lehrweise“ 203
Bewegungstheorie des „Budo-Tennis“ und des „Budo-Ski“ 210
Taijiquan auf Skiern 225

---

die Tradition zu verfallen drohte. Er wirkte als wandernder Fürstenberater und war das Haupt einer kleinen, sich um ihn herum bildenden Philosophen-Schule.

Was soll dieses Buch?

Sollte es *„ein Buch für Alle und Keinen*" werden?

- Einerseits will es von philosophierenden Menschen beachtet werden. Diesen will es sagen, dass man nicht philosophieren kann, wenn man sich um das Bewegungsproblem herumdrückt oder meint, dass ARISTOTELES, GALILEI, NEWTON oder EINSTEIN es bereits gelöst hätten. Auch soll diesen Lesern verdeutlicht werden, dass alles beim *„Achten*" beginnt und nicht beim *„Denken*". Das Achten darf aber wiederum nicht mit dem Verehren verwechselt werden. Ein Achten der philosophischen Tradition ist deswegen noch kein blindes Verehren, welches das Achten oft bequem ersetzt:
  „Ich achte, da bin ich!"
  Alles fußt darauf, dass der werdende Mensch in seinem lebensweltlichen *„Ur-Sprung*" bereits darum *„ringen*" muss und es auch darf, sich *„lallend*" sein eigenes Bewegen achtsam selbst zur Sprache zu bringen.
  Dem philosophierenden Menschen soll dann auch gesagt werden, dass es ihm nicht schaden kann, in einem Bemühen, das erwachsene eigene Bewegen sich selbst zur Sprache zu bringen, seine *„Ur-Teilkraft*" [6] und seine *„Ein-Bildungskraft*" auf den Prüfstand zu bringen und diese dadurch auch zu entfalten.

- Andererseits soll der auf das leibliche Bewegen orientierte und um optimales Bewegen bemühte Mensch wiederum wachgerüttelt und ermutigt werden, sich seiner Achtsamkeit zu bedienen und diese als kritische *„Ur-Teilkraft*" und als schauende *„Ein-Bildungskraft*" in sein Bewegen und in sein Herangehen an die Praxis einzubringen.

---

[6] Die *„Urteil-Kraft*" sehe ich etwas anders als IMMANUEL KANT, für den die *„Urteilskraft*" bloß ein Erkenntnisvermögen ist, das zwischen dem *„Verstand*" und der *„Vernunft*" ein Mittelglied ausmacht, das dafür sorgt, das Besondere enthalten unter dem Allgemeinen zu denken. Ist das Allgemeine schon geben und setzt die *„Urteilskraft*" das Besondere mit jenem nur in Verbindung, dann spricht KANT von einer *„bestimmenden Urteilskraft*" im Gegensatz zur der *„reflektierenden Urteilskraft*", die erst das Allgemeine sucht und setzt. In meinem Denk-Modell gibt es das komplementäre Begriffspaar *„Ur-Teilkraft – Ein-Bildungskraft*", das viel fundamentaler ist als das sehr ähnliche Begriffspaar *„Verstand – Vernunft*". Vgl. IMMANUEL KANT *„Kritik der Urteilskraft*".

Es ist also ein Buch, das sich fast zwangsläufig entweder zwischen alle Stühle setzt oder bei dem sich jeder das herauspickt, was ihm zwar nichts schadet aber wenig nützt:

- der erste Teil, der sich philosophisch gebärdet, ist nämlich für den Praktiker geschrieben, damit er beim Bewegen auch seine Achtsamkeit anstrengt;
- der zweite wendet sich dagegen an den philosophierenden Denker, damit er sich leiblich bewegend mit seiner Achtsamkeit abmüht;

Damit aber jeder von dem ihm gewidmeten Teil etwas hat, sollte er mit allen Teilen kritisch *„ringen*" und mit seiner einbindenden *„Ein-Bildungskraft*" die *„Gedanken-Sprünge*" kreativ selbst *„überbrücken*".

I.

Das Richtigstellen der Begriffe bei Konfuzius

Eine sehr moderne Auffassung von Sprache hatte bereits KONFUZIUS. Sein Sprachverständnis ist leicht zu verstehen, wenn man berücksichtigt, dass er die Gesellschaft bzw. den Staat als ein den Menschen umfassendes System bzw. als einen übergeordneten Organismus auffasste, in dessen Harmonie sich der einzelne Mensch erst verwirklichen könne.

So, wie das Nervensystem für den menschlichen Körper ein Regelungs- und Informations-System darstellt, das dafür sorgt, dass die Organe des Körpers gut zusammenspielen und der Körper als Ganzes in seiner Umwelt auch „zweckmäßig" tätig werden kann, so bildet die Sprache im umfassenden System „Gesellschaft" ein ähnliches Informations- und Regelungs-System. Die Sprache ist so etwas wie das „Nervensystem der Gesellschaft".

> Wird das menschliche Nervensystem zerstört oder zum Beispiel durch Drogen gestört, dann reduziert sich die Leistungsfähigkeit des Körpers, der dann in seiner Umwelt nicht mehr zweckmäßig tätig sein kann.
> Ähnliches gilt für die Sprache hinsichtlich der gesellschaftlichen Steuerung und Regelung. Wird die Sprache verfälscht, dann zerbricht die Gesellschaft bzw. der Staat.
> Salopp formuliert:
> - die Gesellschaft wird reif fürs „Irrenhaus".

Im Jahre 484 v. Chr. sagte KONFUZIUS hinsichtlich der Notwendigkeit der „Richtigstellung der Begriffe":

> *„Der Edle lässt das, was er nicht versteht, sozusagen beiseite.*
> - *Wenn die Begriffe nicht richtig sind, so stimmen die Worte nicht;*
> - *stimmen die Worte nicht, so kommen die Werke nicht zustande;*
> - *kommen die Werke nicht zustande, so gedeiht Moral und Kunst nicht;*
> - *treffen die Strafen nicht, so weiß das Volk nicht, wohin Hand und Fuß setzen.*

Darum sorge der Edle, dass er seine Begriffe unter allen Umständen zu Worten bringen kann und seine Worte unter allen Umständen zu Taten machen kann.
Der Edle duldet nicht, dass in seinen Worten irgendetwas in Unordnung ist.
Das ist es, worauf alles ankommt."

„Was vor allem nötig ist, ist, dass man die Dinge beim rechten Namen nennen kann."

„Wenn in einem Staat faule Stellen sind, die eine Verwirrung der Begriffe verursachen, so ist ein energisches, klares Wort eine Unmöglichkeit.
Dadurch wird aber eine durchgreifende Regierungstätigkeit verhindert.
Und die daraus entspringende öffentliche Unordnung lässt keine Äußerung der wahrhaften geistigen Kultur aufkommen, denn die Verlogenheit dringt ein auch in Religion und Kunst.
Ohne diese Geisteskultur ist aber auf der anderen Seite eine gerechte Justizverwaltung unmöglich, und dadurch entsteht eine allgemeine Unsicherheit und Beunruhigung des öffentlichen Lebens.
Darum ist für einen charaktervollen Mann eine unerlässliche Vorbedingung alles Wirkens, dass seine Begriffe alle so beschaffen sind, dass er sie aussprechen kann, und dass seine Worte so sind, dass er sie in Taten umsetzen kann.
Das ist nur möglich bei unbedingter Genauigkeit und Wahrheit."[7]

Hinsichtlich der „falschen Benennungen" sagte KONFUZIUS:

„Eine Eckenschale ohne Ecken: was ist das für eine Eckenschale, was ist das für eine Eckenschale!"

Im LUN YU steht hierzu folgender Kommentar:

„Der Meister hielt sich darüber auf, dass ein Opfergefäß, das früher eckig war, aber im Lauf der Zeit abgerundet hergestellt zu werden pflegte, noch immer mit der alten Bezeichnung genannt wurde, die dem Wesen nun gar nicht mehr entsprach:

- *Ein Gleichnis für die Zustände der damaligen Zeit, die auch nichts mehr mit den Einrichtungen der*

[7] KUNGFUTSE (Übers. RICHARD WILHELM): *„Gespräche*" (*Lun Yü*). Buch 13/3. Jena 1921

> *guten alten Zeit gemein hatten als den bloßen Namen.*
>
> *Diese Begriffsverwirrungen waren nach Kung einer der schlimmsten Übelstände, da ohne adäquate Begriffe der Mensch der Außenwelt hilflos und machtlos gegenübersteht.*"[8]

Heute würde KONFUZIUS vermutlich mit gleichem Recht sagen:

> *„Atome, die teilbar sind, was sind das für Atome, was sind das für Atome!*"

Es gibt heute viele Wörter, die nicht das treffen, was tatsächlich vorliegt.

---

[8] KUNGFUTSE (Übers. RICHARD WILHELM): *„Gespräche*" (*Lun Yü*). Buch 6/23

MORITZ SCHLICK und das DASEIN

I.

Hatte KONFUZIUS die Fehlerquelle vorwiegend in den Wörtern, in den Benennungen gesucht, so sah SCHLICK die Fehlerquelle vorwiegend im fehlerhaften Gebrauch der Regeln, die wir beim Umgang mit den Wörtern anwenden und mit denen letztlich Wörter definiert, d.h. innerhalb der Sprache eineindeutig festgelegt werden.

> Eine Definition legt, dies müssen wir beachten, die Wörter innerhalb der Sprache fest, während es KONFUZIUS darum ging, die Wörter hinsichtlich der Sache festzulegen, die sie im Dasein bedeuten.
> Dies ist ein wesentlicher Unterschied.

SCHLICK ging es in seiner Philosophie daher vorwiegend um das Sosein des mit den Wörtern Gemeinten, denn nur dieses lässt sich seiner Meinung nach beim Beschreiben zur Sprache bringen.

> Auf das Dasein lässt es sich dagegen nur unmittelbar hinweisen.

Für ihn handelt daher die Sprache mit ihren Regeln nur vom Sosein der Dinge.

SCHLICK konnte diese Meinung deshalb vertreten, weil das zur Sprache Gebrachte für ihn nur dann als sinnvoll galt, wenn es sich durch nachvollziehbare Operationen als Wahrheit von Falschheit unterscheiden lässt. Und dies lässt es sich nur durch einen Vergleich, also durch Beschreiben des Soseins. Über das letztlich in der Empirie aufweisbare Sosein muss sich also herausstellen, ob der Satz einen Sinn hat.

Sätze, die in ihrer Definition diese Operationen des Aufweisens eines letztlich empirischen Sinns nicht angeben können, haben für ihn daher keinen Sinn und sagen nichts aus.

> *„um den Sinn des Satzes zu verstehen, muss man zusehen, wie sich der Satz verifiziert und wie er sich falsifiziert".* (SCHLICK, 168[9])

---

[9] Die in Klammer gesetzten Zahlen geben die Seiten an in dem Buch von MORITZ SCHLICK: *„Die Probleme der Philosophie in ihrem Zusam-*

Falsifizieren und Verifizieren erfolgt nach SCHLICK immer erst am Ende des Erkenntnisvorganges, d.h. erst beim Eintreffen einer Voraussage.

> Das Prüfen innerhalb des Zusammenhanges der Sprache (innerhalb der Theorie), gemäß den Zeichenregeln, überprüft bloß, ob der Satz sinnvoll oder unsinnig ist, d.h. ob er überhaupt ausgesagt werden kann.

Diese Prüfung der Sinnhaftigkeit, d.h. der Zulässigkeit des Satzes, ist noch keine Verifikation oder Falsifikation.

> Die Prüfung innerhalb des Systems der Sprache ist vielmehr bloß ein Filter für sinnvolles Fragen, Behaupten und Voraussagen, bringt aber die jeweilige Aussage nie über den Status einer Vermutung hinaus.

Jene Fragen, Behauptungen und Voraussagen, welche diese sprachimmanente Prüfung bestehen, sind daher bloß sinnvoll, aber weder „wahr" noch „falsch".

Sie sind bestenfalls „sinnvolle Vermutungen" bzw. suchkräftige Fragen.

SCHLICK ist Empirist.

> Die Wahrheit ergibt sich für ihn erst bei der Überprüfung der Voraussagen angesichts der praktischen Ereignisse, die entsprechend den sprachgeleiteten Manipulationen (zum Beispiel durch Experimente) auch wirklich in der Praxis eintreffen.
> SCHLICK zerlegt, ersetzt, bzw. reduziert daher eine komplexe Aussage auf solche Aussagen, die an der Praxis überprüft werden können.

In seinem Modell werden dann diese reduzierten Aussagen mit der Praxis verglichen.

---

menhang - Vorlesungen aus dem Wintersemester 1933/34." Suhrkamp Taschenbuch Wissenschaft Nr. 580. ISBN 3-518-28180-1. Die Herausgeber vertreten die Ansicht, dass man in dieser Vorlesung „eine Art Zusammenschau der SCHLICKSCHEN Spätphilosophie sehen" kann

II.

Ich meine aber, dass dieser direkte Vergleich nicht möglich ist, denn das würde bedeuten, Äpfel mit Birnen zu vergleichen.

> Meine Ansicht ist vielmehr, dass man immer nur Aussagen mit Aussagen, Wissen mit Wissen, nie aber eine sprachliche Voraussage mit der Praxis direkt „vergleichen" kann.

In meinem Denk-Modell vergleichen wir immer nur eine „vorausgesagte Aussage" mit einer „aktuellen Aussage über die Praxis".

> Für mich geht es daher letztlich wieder um die Frage, wie das unmittelbar „schauende" Wahrnehmen zur Sprache gebracht werden[10] kann, damit das „aktuell zur Sprache Gebrachte" mit der „sprachlichen Voraussage" verglichen werden kann.
> Ich beginne also dort, wo der alte WITTGENSTEIN letztlich aufgehört hat, *„denk nicht, sondern schau!"*, und stelle mich der Frage, wie das Schauen im Hier und Jetzt zum Denken und zur Sprache kommen kann.

Das aktuelle Zur-Sprache-Bringen ist aber an die selben Zeichenregeln gebunden, mit denen die Voraussage erstellt wurde.

> Wobei ich das Benennen als ein „Zum-Worte-Bringen" des „Bekannten" von dem „Zur-Sprache-Bringen" im „Erkennen", d.h. vom Einbinden des Wortes in das System der Sprache, unterscheide.

Das Neue entsteht daher nicht durch neue „Merkmale", sondern ganz fundamental durch ur-teilendes Unterscheiden, d.h. durch begrenzendes „Nichts"[11].

---

[10] vgl. hierzu meine Ausführungen in HORST TIWALD: *„Talent im ‚Hier und Jetzt' – Eine Zusammenschau von buddhistischen Sichtweisen und abendländischem Denken mit dem Ziel, Gesichtspunkte westlicher, östlicher und fernöstlicher Trainings-Praktiken in die Talent-Entfaltung fördernd einzubringen."* Band 11 der Schriftenreihe des Instituts für bewegungswissenschaftliche Anthropologie e. V., Hamburg 2003, ISBN 3-936212-10-4.

[11] zu meinem Denkmodell siehe: HORST TIWALD: *„Im Sport zur kreativen Lebendigkeit – Bewegung und Wissenschaft"* Band 2 der *„Schriftenreihe des Instituts für bewegungswissenschaftliche Anthropologie e. V."* Hamburg 2002 ISBN 3-936212-01-5 und meinen Beitrag: *„Bewegung und Möglichkeit"* in: FRANK NEULAND (Hg.) *„Bewegung und Möglichkeit – Akzente einer ganzheitlichen Bewegungswissenschaft"*

Die Frage des „Nichts" ist ein wesentlicher Punkt in meinem Denk-Modell:

- ein Unterschied „erscheint" nämlich gerade nicht; er hat kein Sosein, sondern er „trennt" etwas in zwei geschiedene, d.h. verschiedene Sosein.
- Merkmale sind dagegen durch Unterschiede eingegrenzte Sosein, die „ausgrenzbar" und als Eigenschaft „anbindbar" sind.

Eine „Unterschiedlosigkeit" braucht daher keinen „Zusammenhang", denn sie ist Zusammenhang.

> Unterschiede verbinden nie, deshalb kann es nie „Gemeinsamkeits-Unterschiede" geben.

Was man damit meinen könnte, das sind keine Unterschiede, sondern „Differenzen".

> Diese können, als eine „verbundene Merkmals-Menge", als ein „Zusammenhangs-Bild" erscheinen und dann auch mehreren Dingen „gemeinsam" sein.

Für mich bezeichnen die Wörter *„Unterschied"*, *„Merkmal"* und *„Differenz"* also Verschiedenes:

- eine Differenz ist eine Merkmals-Menge und als solche ein Sosein;
- fundamental sind aber die Unterschiede, die ein Ganzes gegenüber einem anderen Ganzen „unter-scheiden", „ur-teilen".

Diese haben selbst aber kein Sosein, sie bringen bloß ein Sosein zur Welt.

> Über dieses „Ur-Teilen" (als „Bewegen", als Prozess!) kann daher „nichts" aussagt werden, da das „Ur-Teilen" im Trennen „nichts" zwischen das Geteilte schiebt, das ein Sosein hätte und deshalb ausgesagt werden könnte.

Aussagen gibt es nur über die „Ur-Teile"(als Ergebnisse des Ur-Teilens), über die beiden Etwas, die durch das Bewegen des Ur-Teilens auseinandergeschnitten wurden.

Band 1 der *„Schriftenreihe des Instituts für bewegungswissenschaftliche Anthropologie e. V."* Hamburg 2002 ISBN 3-936212-00-7 sowie meine im Internet abgelegten Texte: <www.horst-tiwald.de>

Diese so-seienden Ur-Teile sind mir als dem Ur-Teilenden aber vorerst nur „bekannt“:

- ich „kenne“ sie, kann sie „benennen“ und „wiederkennen“;
- ich habe sie aber noch nicht „erkannt“;
- sie sind bloß an meine Position gebunden, von der her ich im Schauen „ur-teile“.

Um dieses „Bekannte“ zu schauen, muss ich also meine Position des Schauens wiederfinden. Das Geschaute ist sonst nicht wiederzufinden.

> Das „Erkennen“ setzt erst ein, wenn ich das „Bekannte“ den eigenen Zeichenregeln entsprechend zur Sprache bringe und in meine „Theorie der Welt“ einbinde, wodurch das entsteht, was SCHLICK „Verstehen“ nennt.
> Nun kann ich das Geschaute in meiner Theorie als markiertes und mit anderen Soseins verbundenes Sosein wiederfinden ohne auch die „ur-sprüngliche“ Position meines Schauens wiederfinden und einnehmen zu müssen.
> Ich blicke dann aber auf eine innere „Landkarte“ und nicht auf die „Landschaft“ meines Schauens.

In diesem Einbinden in meine „Theorie der Welt“ erweist es sich dann, in welchem Verfahren ich dieses zur Sprache gebrachte „Kennen“ in der Wirklichkeit hinsichtlich seiner Wahrheit unmittelbar überprüfen kann.

Das Verstehen eines Satzes wird von SCHLICK so gesehen:

> *„Worin besteht dieses Verstehen? Darin, dass man diesen Satz anwenden kann; d.h. man weiß von dieser Aussage, ob sie in einem bestimmten Fall richtig oder falsch ist*“ (SCHLICK 168)

II.

Letztlich führt daher das Verstehen eines Satzes, wie schon beschrieben, zur Wirklichkeit, auf die er verweist:

> *„Der Sinn des Satzes ist identisch mit den Sätzen, die unmittelbar mit der Wirklichkeit verglichen werden können*“ (SCHLICK, 169)

Eine sinnvolle Frage stellen heißt daher für SCHLICK, solche Fragen zu stellen, auf die man auch eine Antwort möglich ist.

> *„So ist eine Frage überhaupt erst eine Frage, wenn man mögliche Antworten darauf geben kann.*" (SCHLICK, 172)

Wobei aber hier unterschieden werden muss zwischen Antworten innerhalb der Landkarte, die bloß innerhalb der Theorie logisch stimmig sein müssen, und Antworten, die anhand der Praxis und letztlich von der Praxis gegeben werden.

> SCHLICK geht es in seinem philosophischen Anliegen vorwiegend um den „operationalen Sinn" der Zeichen, um ihren Gebrauch innerhalb der Sprache.

Eine Definition eines Wortes ist für ihn also die Summe aller Sätze, die den Gebrauch des Wortes innerhalb der Sprache eineindeutig festlegen.

> Ein Wort hat als Name zwar eine „Bedeutung" (macht hinweisend „bekannt"), bekommt aber erst durch seine Definition seinen „Sinn", wodurch über das Einbinden in die Sprache (in die Theorie) erst „Erkenntnis" möglich wird.

SCHLICK geht es daher vorerst um den durch Zeichenregeln gebundenen Zusammenhang innerhalb der Sprache, in dem sich jeder „sinnvolle" Satz vorerst bewähren muss.

> *„Wenn man wissen will, was ein Satz bedeutet, also seinen Sinn angeben will, so formt man den Satz so lange um, bis er durch andere Sätze ersetzt ist, die etwas Prüfbares darstellen.*
>
> > *Man geht auf die verschiedenen Definitionen zurück, welche Regeln für die Verwendung von Zeichen sind.*
>
> *Diese Definitionen sind Erklärungen der im Satz auftretenden Worte.*
> *Der Sinn eines Satzes ist die Gesamtheit der Verwendungsregeln, die für den Satz bestehen.*
> *Diese Anwendungsregeln entsprechen dem engeren Begriff der Logik als Definition*" (SCHLICK, 168)
>
> *„Wir haben nun an diesen logischen ‚Grundgesetzen' gesehen, dass die logischen Sätze Zeichenregeln, also in letzter Linie von uns selbst festgelegte Regeln sind, die auch anders sein könnten.*
> *Wir müssen nun klar machen, dass zwischen dieser Behauptung und der allgemeinen Ansicht, dass die ‚Grundge-*

setze des Denkens' das Festeste und unumstößlich Richtige sind, kein Widerspruch besteht, dass im Gegenteil eines die Folge des anderen ist.
Gerade was wir selbst festgesetzt haben, ist das Bindende für uns; wir wollen dabei bleiben. – Dieser Entschluss ist es, der die Notwendigkeit der logischen Regeln ausmacht.
Wenn wir selbst diese Regeln nicht festgesetzt hätten, wären wir nicht sicher, ob wir sie nicht eines Tages umstoßen müssten.
Wenn zum Beispiel diese logischen Gesetze von der Wirklichkeit abhängen würden und sich diese Wirklichkeit einmal ändern würde, worauf wir doch keinen Einfluss haben, dann würden die logischen Regeln nicht aufrecht zu erhalten sein.

> *Wenn wir selbst aber festgesetzt haben, dass wir unsere logischen Zeichen in bestimmter Weise verwenden wollen, so haben nur wir Einfluss, diese Festsetzungen wieder abzuändern.*

Gerade die Willkür der logischen Regeln ist also der Grund für ihre absolute Geltung.
Es ist eine äußerst wichtige Einsicht für jede Art von Erkenntnis, dass allen Sätzen, denen wir absolute Geltung zuschreiben, diese nur deshalb zukommt, weil wir selbst festgesetzt haben, dass wir dabei bleiben wollen." (SCHLICK, 144/145)

III.

Ohne innerhalb der Sprache eineindeutig definierte Worte braucht man nach SCHLICK daher gar keine Wissenschaft zu beginnen.

Insofern steht am Anfang jeder Wissenschaft als ihr Fundament ein System von fr

Alles Bekannte muss sich diesen Regeln entsprechend in die bereits vorhandene Theorie „sinnvoll" einbauen lassen, um vom bloß „Bekannten" zur „Erkenntnis" aufzusteigen.

Damit wird aber nur eine Voraussage wahrscheinlich, die sich letztlich in der Praxis bewähren muss.

„Die letzten Sätze stehen nicht am Anfang, sie stehen am Ende.

> *Es tritt dann ein Gefühl ein, das uns sagt, dass es nun in Ordnung sei.*

Wir empfinden Befriedigung darüber, dass das Vorausgesagte eingetroffen ist, denn dann hat man den Punkt erreicht, um dessentwillen man Wissenschaft betreibt, wo man aufhört zu philosophieren, die Frage nach dem letzten Ziel unseres Wissens verstummt.

Das Wesen der Wissenschaft besteht eben darin, Voraussagen zu machen.

Aber nicht die Voraussagen sind das Fundament, die Verbindung mit der Wirklichkeit.
Nicht mit dem Grund berührt die Wissenschaft die Wirklichkeit, sondern mit den Spitzen; das, worauf es in der Wissenschaft ankommt, ist nicht das, worauf sie ruht, sondern das, wohin sie führt." (SCHLICK 126)

„Die Aussagen in den exakten Wissenschaften haben also ihren psychologisch-kausalen Zusammenhang mit Beobachtungen; alles geht auf das zurück, was wir Sinneswahrnehmungen nennen Diese, meist optischen Aussagen sind die Fundamentalaussagen, von denen wir dann zu den allgemeinen Sätzen gelangen.
Diese speziellen Aussagen über einzelne Tatsachen gehören mit zum System der Wissenschaften, und zwar so, dass alles, was sonst zur Wissenschaft gehört, eine Verallgemeinerung dieser sogenannten Fundamentalaussagen ist.

Diese aber gehen nicht aus wirklichen, logischen Ableitungen hervor, sondern es sind versuchsweise Zusammenfassungen der Beobachtungen, und sie enthalten auch eine Menge von Aussagen, die sich nicht auf Beobachtungen stützen.

Das Verhältnis der allgemeinen Sätze zu den singulären Sätzen ist keine logische Ableitung, sondern ein Verhältnis des Ratens.

Die ersten fundamentalen Sätze sind also nicht dasjenige, was wir früher Axiome genannt haben; so wurden sie im System von Spinoza aufgefasst.

Unserer Anschauung nach sind die Axiome erst die allgemeinen Sätze .

In der Wirklichkeit gibt es nicht so einen Tatbestand wie ein Gesetz, das wir mit unseren formulierten Gesetzen vergleichen könnten; in der Wirklichkeit gibt es nur einzelne Tatsachen.

Die singulären Sätze sind Anregungen dazu, die allgemeinen Sätze aufzustellen; dennoch sind sie die Quelle, das Funda-

> *ment, auf dem unsere ganze Wissenschaft ruht.*" (SCHLICK, 122)

Das Zur-Sprache-Bringen dieser singulären Sätze ist aber meines Erachtens auch die Quelle für unser Setzen von Zeichenregeln, welche die Elementarsätze und alle weiteren Aussagen „unterscheiden" und „verbinden".

> Meiner Ansicht nach leiten sich diese Zeichenregeln von den „zweckmäßigen Umgängen unseres Bewegens mit den Dingen" ebenfalls aus der Wirklichkeit, aus der „tätigen Wirklichkeit", aus der „Praxis" ab.

III.

Die singulären Sätze sind jene Sätze, die etwas Aktuelles der Wirklichkeit zur Sprache bringen.

Diese Sätze sind meiner Ansicht nach daher die Quelle und der Prüfstand der Erkenntnis:

- als „Anregungen" sind die singulären Sätze die Quelle, sie sind die exemplarische Grundlage für Verallgemeinerungen, die SCHLICK dann „Existenzaussagen" nennt;
- als Prüfstand sind die singulären Sätze jene Aussagen über etwas Aktuelles, die mit den Voraussagen verglichen werden, um diese zu falsifizieren oder zu verifizieren.

Hinsichtlich der Sprache, die von Verallgemeinerungen „lebt", sind die singulären Sätze zwar immer nur Anregungen, aber fundamentale.

Hinsichtlich der Wahrheit sprechen sie allerdings das letzte Wort.

> Das, was ich in der Unmittelbarkeit „wahr-nehme" und mit singulären Sätzen aussage, das ist immer „ganz" wahr, aber es ist nicht das „Ganze", was wahrnehmbar, was Sosein ist.

Wenn SCHLICK sagt, dass gerade die Willkür des freien Setzens der logischen Regeln die Garantie für ihre absolute Geltung ist, dann hat er schon recht, obwohl es missverständlich formuliert ist.

> Es könnte nämlich so aufgefasst werden, dass damit gemeint sei, dass diese Regeln von uns „frei erfunden" würden.

Das ist aber keineswegs der Fall.

> *„Die Philosophen haben nun herausgefühlt, dass der Mensch nur dann frei ist, wenn er nicht den Naturgesetzen unterworfen ist;*
> *macht man sich aber klar, dass das nur heißt, dass sein Wünschen durch keine Formeln beschrieben werden kann, so sieht man das Unsinnige dieses Ausspruchs ein.*
> *Es ist sinnlos zu sagen, dass die Natur, hier also der menschliche Wille, nicht den Naturgesetzen gehorcht, denn wenn sie es nicht tut, so liegt eben kein Naturgesetz vor.*
> *Ein Naturgesetz beschreibt, wie die Natur wirklich ist und wie sie sich verhält.*
>
> > *Wenn der Philosoph das Ausgenommensein des menschlichen Willens von Naturgesetzen ‚frei' nennen will, so müsste er sagen, warum er es tun will; der wirkliche Grund war eine Verwechslung.*
>
> *Es leuchtet auch gar nicht ein, warum man verlangt, dass der Wille dem Kausalprinzip nicht unterworfen sein soll; denn es ist unwesentlich oder eher noch unerwünscht, dass es so wäre.*" (SCHLICK, 178)

Die Natur macht, wie schon angemerkt, durch unser natürliches „Bewegen" im Hinweisen auf die Dinge und im Manipulieren mit den Dingen an uns das Angebot und wir, d.h. unser Organismus wählt unser „Bewegen" bloß frei aus und verpflichten uns bei „Erfolg" selbst auf diese von uns ausgewählten Regeln unseres „Bewegens".

> Dies eben auch über die Zeit und über die Gebiete hinaus, in denen sie uns von der Natur als „zweckmäßig" vorgeschlagen wurden.

Dadurch entstehen rhythmische Denkgewohnheiten, deren Brauchbarkeit allerdings begrenzt ist.

Nur aus diesem Grunde müssen wir unsere Regeln aber auch immer wieder erweitern und verändern, wenn wir neue Gebiete aufsuchen, was allerdings für SCHLICK kein vordergründiges Thema ist.

VIKTOR VON WEIZSÄCKER hat wiederum im Hinblick zu HELMHOLZ zu diesem Thema revolutionär an gemerkt:

> *„Helmholtz hat dies richtig gefühlt;*

> *aber er hat nicht daran gedacht oder es nicht gewagt, die Folgerung zu ziehen, dass wir die Natur nicht denken, sondern im strengsten Wortsinne von ihr gedacht werden.*"[12]

SCHLICK geht es dagegen vorwiegend darum, jede Aussage vor das Gericht dieser frei akzeptierten und selbstverpflichteten Regeln zu stellen.

Das ist ein sehr wichtiges Anliegen, aber keines, das die Probleme der Erkenntnis, wie das Zitat von VIKTOR VON WEIZSÄCKER aufzeigt, voll ausschöpft.

IV.

Für SCHLICK sind Existenzaussagen nur Aussagen in der Form:

- *„Es gibt einen Tisch*".

Sie beziehen sich also nicht unmittelbar auf ein singuläres Hier und Jetzt, sondern nur mittelbar auf ein begriffliches Sosein.

Er kommt daher zu der Ansicht:

> *„Die Existenzaussage hat also nur den empirischen Sinn, dass die Tatsachen eine bestimmte Struktur haben.*
> *Wichtig dabei ist, dass der Zusammenhang, für den die Aussage steht, ein viel komplizierterer ist als bei anderen Aussagen, denn eine Existenzaussage halten wir nicht durch eine einzige empirische Tatsache für verifiziert, sondern nur durch einen Komplex von solchen;*
> *sie kann aufgefasst werden als eine Zusammenfassung und Umbenennung von ziemlich vielen Behauptungen und Verifikationen.*" (SCHLICK, 218)
>
> *„Es ist überhaupt sinnlos, die Existenzaussagen auf das anwenden zu wollen, was man die ‚gegenwärtigen Bewusstseinsinhalte' nennt.*
> *Es ist damit nichts ausgesagt, man kann nicht beschreiben, wie es wäre, wenn diese Aussage falsch wäre, also die Bewusstseinsinhalte nicht existierten.*
> *Es wird auch von allen, die sich dieser Ausdrucksweise bedienen, nie erläutert, was diese Existenz der Bewusstseinsinhalte heißen soll – auch nicht von*

---

[12] Dieses Zitat von VIKTOR VON WEIZSÄCKER sind seinem Beitrag *„Wahrheit und Wahrnehmung*" von 1942 entnommen. Dieser Beitrag findet sich in: VIKTOR VON WEIZSÄCKER: *„Diesseits und Jenseits der Medizin*". Stuttgart 1950. S. 7-30.

> *seinsinhalte heißen soll – auch nicht von Descartes, der von dieser Ausdrucksweise ausgeht.*" (SCHLICK, 219)

Hier wird besonders deutlich, wie SCHLICK andere Meinungen scheinbar „sinnlos" macht, indem er einfach für sich selbst neu definiert, was „Sinn" ist und so den Mitdenkenden in sein Sprachspiel mit hineinzieht.

Die Sätze: *„Gott existiert*" (zu SCHLICK 212) und *„Es gibt Tische*" sind in meinem Wörtergebrauch dagegen keine Existenzaussagen:

- sie sind bloß Existenz-Behauptungen.

Sie sind „intensivierte Vermutungen", dass dem Wort *„Gott*" und dem Wort *„Tisch*" jeweils in der Realität auch etwas entspricht.

> Sie beziehen sich bloß auf ein begriffliches Sosein.

Nach SCHLICK sind aber ohnehin alle Aussagen bloß „Vermutungen", die sich eben erst in der Wirklichkeit bewähren müssen.

Deshalb müssen sie ja falsifizierbar/verifizierbar sein, damit sie überhaupt sinnvoll sind.

Innerhalb der Aussagen gibt es für ihn, wie schon aufgezeigt, ja keine Wahrheit.

> Wahrheit gibt es für SCHLICK daher nur im aktuellen Bewusstseinsinhalt, d.h. in der bewussten Widerspiegelung der Praxis, in der die Aussagen mit der Wirklichkeit seiner Ansicht nach „verglichen" werden.

Aber gerade diese zur Sprache gebrachten Bewusstseinsinhalte der aktuell widergespiegelten Praxis sind nach SCHLICK eben keine Aussagen, weil sie im Zur-Sprache-Bringen der Wirklichkeit der Praxis kein Sosein hinzufügen, sondern eben mit diesem „übereinstimmen".

> Die zur Sprache gebrachten aktuellen Bewusstseinsinhalte sind nach SCHLICK aber auch deshalb keine Aussagen, weil sie gar nicht falsch sein können, weil sie eben die „Endstation" jeder Verifizierung/Falsifizierung sind.
> Sie sind so etwas wie das „Maß der Wahrheit".

Die Prüfung der Aussagen im Sprach-Zusammenhang, entsprechend den Zeichenregel, führt also nicht an die Wahrheit heran, sondern nur an die Sinnhaftigkeit der Vermutung.

> Da ich im Gegensatz zu SCHLICK aber der Meinung bin, dass Aussagen nicht mit der Wirklichkeit, sondern immer nur mit Aussagen „verglichen" werden können, weil man eben immer nur mit „Gleichem" wirklich „vergleichen" kann, ist für mich die Aussage über die aktuelle Wirklichkeit besonders wichtig.
> Sie ist für mich das, was ich mit *„Existenzaussage*" bezeichne.

V.

Existenzaussagen wären daher für mich zum Beispiel die Sätze:

- *„Das ist ein Tisch!*"
- oder *„Dies nenne ich einen Tisch!*"
- oder *„Dieses namenlose Ding ist da!*"

oder als ganz fundamentale Ur-Teile:

- *„Diese beiden Etwas sind nicht gleich!*"
- oder *„Da ist etwas Anders!*"

SCHLICK unterscheidet, wie schon angedeutet, nicht zwischen „Unterschied" und „Merkmal".

Dies auseinander zu halten, ist aber für mich wichtig:

- ein Merkmal ist für mich ein Sosein,
- der Unterschied ist dagegen schlechthin „nichts". Er beschreibt als Ur-Teilen bloß den Beginn eines daseienden Staunens.

Was könnte zum Beispiel der Unterschied zwischen den Wahrnehmungen der Farben „Rot" und „Blau" sein?

Merkmale lassen sich als Sosein „aufzählen", was ja in der Definition auch getan wird, oder, wenn sie „gleich" gesetzt werden, wie in der Mathematik, dann lassen sie sich „abzählen".

Das Abzählen bedeutet aber nicht, dass dem Zählen ein erfolgreicher Abschluss, das heißt die Vollständigkeit beschieden sein muss.

Der Beginn und das Fortschreiten des Zählens sind bloß möglich. Dieses Bewegen ist unabhängig vom Ergebnis, d.h. von der Möglichkeit, ein Ziel, d.h. die Vollständigkeit der Zählung zu erreichen.

> Das „Abzählen" als „Bewegen" ist daher möglich, die fertige „Bewegung" der „Abzählung" dagegen fraglich.
> Ein Weg ist auch ohne Ziel-Erreichung ein Weg.
> Man kann ihn daher auch gehen, ohne das Ziel erreichen zu müssen.

Um also über den Unterschied der Farben „sinnvoll" reden zu können, muss man den Weg physikalisch-mathematisch Weg gehen, d.h. es muss möglich werden, dass die „Differenz" auch „abgezählt" werden kann:

- das von SCHLICK wiederholt gebrachte Beispiel der Farben (zu SCHLICK 186) verweist daher auf „Unterschiede". Diese können als ein Ur-Teilen nur „behauptet" werden, da man über „Unterschiede" nicht reden kann, sondern nur über das „Unterschiedene". Nur dieses hat Sosein.
- Das Beispiel der Anzahl von Dingen verweist dagegen auf „abtrennbare" Merkmale, die, da sie „gleich" sind, abgezählt werden können.

SCHLICK stellt daher seine „Existenzaussagen" über ein Sosein den „Eigenschaftsaussagen" über ein Sosein gegenüber und kommt zu der Meinung, dass eine Existenzaussage keine einzige empirische Tatsache meine, sondern ein Komplex sei, d.h. dass sie sich von mehreren ähnlichen singulären Sätzen ableite. (zu SCHLICK, 218)

> Stellt man dagegen die „Existenz-Aussage" der „All-Aussage" gegenüber, dann sieht man klar, dass eine einzige empirische Tatsache eine „All-Aussage" falsifizieren kann.

Die Existenzaussage lautet dann nicht:

- *„Es gibt (mehrere) Menschen mit blauen Augen!"*

oder auch in der verkürzten Form:

- *„Es gibt mindestens einen Menschen mit blauen Augen!";*
- sondern *„Hier ist ein Mensch mit blauen Augen!"*.

Nur diese hinweisende Aussage kann zum Beispiel nachweisen, dass es falsch wäre zu behaupten, dass der „Mensch" allgemein „braune" Augen habe.

VI.

Für SCHLICK sind eben Aussagen nur solche Sätze, die ein Sosein beschreiben.

Er leitet daher letztlich doch die Existenz von einem Sosein ab, indem er die „Anregung" durch das Sosein eines singulären Satzes eben zu seiner Existenzaussage verallgemeinert.

> Er sagt daher zurecht, dass letztlich jede Existenzaussage (in seinem Sinne) eine willkürliche Behauptung sei. (SCHLICK 219)

SCHICK will in seiner Gegnerschaft zur fabulierenden METAPHYSIK all das als sinnloses Gerede aufweisen, was sich auf kein nachprüfbares Sosein bezieht.

> Das Wort *„Existenzaussage"* auf gegenwärtige Bewusstseinsinhalte anzuwenden, ist für ihn, wie schon erwähnt, sinnlos, da diese Aussage dem ohnehin vorhandenen Bewusstseinsinhalt kein Sosein hinzufügt.

Das Wort *„Dasein"* bezeichnet für ihn daher kein Dasein, sondern bloß ein Sosein, das als verallgemeinertes Merkmal auf ein Dasein hinweist, d.h. vom Dasein eines singulären Satzes herkommt.

Die Existenz als Dasein selbst existiert für ihn daher in der Sprache nicht:

- dies ist eigentlich richtig, wenn man damit sagen möchte, dass es kein Dasein ohne Sosein gibt, d.h. wenn man damit die Meinung vertritt, dass es losgelöst vom aktuellen Sosein keine von ihm isoliert existierende „Hinterwelt" gibt, die das Sosein der Erscheinung bewirke.
- es ist meines Erachtens aber falsch, wenn man meint, dass das Wort *„Dasein"* keine Bedeutung bzw. keinen definierbaren Sinn habe;
- das Wort *„Dasein"* hat sehr wohl einen operationalen Sinn auch dann, wenn es explizit das an der Erscheinung meint, was Inhalt, Stoff, Fülle, Dasein im Gegensatz zur Form ist.

Dass aus dem „Ding an sich", aus dem „Inhalt" des Dinges, nicht dessen Form bewirkt wird, das hat KANT bereits klar gesehen, wie auch BRAHMA nicht „wirkt"[13].

> Dass das „Ding an sich" aber jenes ist, das als Inhalt das gegenstehende Ding als/im Dasein mit meinem Bewusstsein „verbindet" (affiziert, wie KANT sagte), das ist ebenfalls eine richtige Sicht von KANT.

Meiner Ansicht nach missversteht hier SCHLICK das Anliegen KANTS. SCHLICK hat KANT seinen eigenen Wortgebrauch unterstellt.

> Dies zum Beispiel beim Wort *„nur"*, das SCHLICK als *„leider nur"* festlegt, wobei KANT in erster Linie *„ausschließlich nur"* meinte.

Dadurch unterstellt SCHLICK der Philosophie von KANT, dass sie hinter der „Erscheinung" ein **wirkendes** „Ding an sich" annehme, von dem die „Erscheinung" nur „Abbild" sei, was aber KANT ausdrücklich verneinte.

KANT gebrauchte das Wort „Erscheinung":

- nicht im platonischen Sinne eines „Scheines";
- sondern mehr im Sinne, wie wir von einer „imposanten Erscheinung" sprechen, die eben die Wirklichkeit ist und nicht ein Abbild als Schein eines Urbildes. (zu SCHLICK 201)

SCHLICK betreibt:

- eine in sich richtige SOSEINS-PHILOSOPHIE, welche die Sprache reinigt;
- die aber das Dasein als merkmallosen Aspekt der Erscheinung leicht verliert.

Für ihn bezeichnet daher das Wort *„Erscheinung"* kein so-seiendes Dasein, sondern bloß ein Abbild.

> Und genau dieses von ihm selbst unterstellte Verständnis greift er dann an.

---

[13] So heißt es in der BHAGAVADGITA XII/30: *„Wer sieht, dass alles Wirken in Wahrheit durch Prakriti* (durch die Natur, H.T.) *geschieht und dass das Selbst der nicht-handelnde Zeuge ist, der erkennt"* vgl. BHAGAVADGITA (Übers.) Gladenbach 1981. S. 87. ISBN 3-87348-110-3.

Die Erkenntnis ist für ihn:

- weder Bild noch Abbild von irgend etwas;
- sondern nur Beschreibung;
- wodurch die „hinweisende Geste";
- und damit das erst Gebrauchs-Regeln schaffende „menschliche Bewegen" aus seinem Blick gerät. (zu SCHLICK, 220)

So schreibt er:

> *„Die Worte ‚es existiert' fügen einer hinweisenden Geste nichts hinzu, was man nicht ohnehin weiß; es wird nichts dadurch beschrieben."* (SCHLICK, 219)
> *„Es ist überhaupt sinnlos, Existenzaussagen auf das anwenden zu wollen, was man die ‚gegenwärtigen Bewusstseinsinhalte' nennt"* (SCHLICK, 219)
>
> *„Im täglichen Leben denkt man nicht daran, nach etwas anderem zu fragen als nach dem Kriterien, die uns das Vorhandensein eines Gegenstandes bezeugen, und die Behauptung, dass ein Gegenstand existiert, heißt also nichts anderes, als dass diese Kriterien zutreffen, dass die Welt Struktur hat, wie wir sie in unseren Existenzaussagen abbilden."* (SCHLICK, 219)
>
> *„Durch eine gleichsam beschreibende Geste allein – wie bei Descartes – kann man aber keine Existenz behaupten.*
>
> > *Diese Geste beschreibt nichts, und es ist schon eine Fehlerquelle, wenn ein Wort anstelle einer Geste tritt.*
>
> *‚Cogitatio', das ist Bewusstseinszustand, sollte bei Descartes eben **alles** sein, was er kannte;*
> *die Aussage, dass das Ich, die Bewusstseinszustände existieren, steht am Beginn der Philosophie Descartes.*
>
> > *Sie spielt nicht die Rolle einer Beschreibung, sondern einer hinweisenden Geste, unterscheidet sich somit von anderen Existenzaussagen, so zum Beispiel von sinnvollen, die einen **bestimmten**„Bewusstseinzustand herausgreifen und behaupten, dass er existiert.*
>
> *Von ‚Bewusstseinsinhalt', ‚Ich' im allgemeinen zu sprechen, ist ein Missbrauch des sonst sehr wohl verstandenen Wortes ‚existieren'.*
> *Der Gebrauch des Wortes ‚Existenz' wurde also auf diese Weise erweitert, dass dadurch dieses Wort seinen Sinn*

> *verliert, und der Philosoph versucht nun, einen anderen Sinn zu konstruieren, was zu den schlimmsten Fehlern der Metaphysik geführt hat.*"(SCHLICK, 220)

Meiner Ansicht nach hat SCHLICK den Begriff „Existenz" auf seine Weise verengt, so dass andere Auffassungen als unzulässige und sinnlose „Erweiterungen" erscheinen.

VII.

Die hinweisende Geste sagt natürlich vorerst nichts über das Sosein, das ist schon richtig, aber sie artikuliert das Dasein.

Genau dieses da-seiende Artikulieren hat aber selbst Sosein!

Das Dasein des „gestikulierenden Bewegens" (nicht der „Bewegung"!) verbindet einerseits mit dem Dasein der Erscheinung, auf welche die Geste verweist.

Die „Bewegung" (nicht das „Bewegen"!) der Geste bildet dagegen andererseits im Zusammenhang mit den „Bewegungen" anderer Gesten eine Struktur, d.h. sie bildet die Form, sie bildet das Sosein der Erscheinung ab, auf welche die Geste verweist, sofern jene Erscheinung eben Sosein ist.

> Dies tut sie um so mehr, als sich die „hinweisende Geste" in eine „Manipulation" mit dem Ding oder in einen „bearbeitenden Umgang" mit dem Ding verwandelt, um „Zweckmäßigkeit" zu entdecken.

Ohne Sosein gibt es keine Erscheinung, aber es gibt auch ohne Dasein kein Ding als Erscheinung.

Dinge erscheinen eben anderen Dingen und auch dem Menschen, der ein Ding unter Dingen ist, die alle im Dasein verbunden sind.

> So sind Vorstellungs-Dinge nicht nur im Menschen innerlich mit Vorstellungs-Dingen verbunden, sondern auch mit jenen inneren oder äußeren Dingen, die vorgestellt werden.

Das Dasein ist nicht das Unbekannte (zu SCHLICK 203), sondern das, was eben nicht Sosein ist.

Insofern stimme ich SCHLICK nicht zu, wenn er meint:

> *„Das, was Kant das **Unerkennbare** der Dinge nennt, sollte besser das **Unkennbare** heißen, den wir nennen eben das, was uns nicht unmittelbar gegeben ist, wovon wir keine Anschauung haben, **unbekannt**.*
>
> > *Die Bekanntheit oder Unbekanntheit aber hat mit Erkenntnis nichts zu tun.*
>
> *Das Neue, das bei Kant zum Ursache-Wirkungs-Verhältnis noch hinzukommt, ist also Bekanntheit und Unbekanntheit;*
> *Kant macht aus der Unbekanntheit die Unerkennbarkeit.*" (SCHLICK, 203)

Hier unterscheide ich mich eben ganz grundlegend von SCHLICK.

Ich bin nämlich der Ansicht, dass man den Daseins-Aspekt des Erlebens sehr wohl unmittelbar „kennen" und ihn einen Namen geben kann, ohne dass er wirkt oder „selbst" als Sosein beschreibbar ist.

> Man kann den „Daseins-Aspekt des Erlebens", als Tat-Sache der Inneren-Empirie, also bloß „kennen" und ihn trotzdem in eine Theorie auch „sinnvoll" einbinden.

Was wäre eine Mathematik ohne die „Null"?

> Auch die Null lässt sich sinnvoll in das Zahlensystem der „Etwas" einbinden und brauchbar für das Denk-Bewegen machen.

Wenn ich vom Dasein spreche, so ist mir sehr wohl bewusst, dass ich durch das sprachliche Substantiv Gefahr laufe, einer Metaphysik (im Sinne, wie sie von SCHLICK bekämpft wird) das Wort zu reden.

Es ist aber mein Anliegen, die substanzialisierten Begriffe wie Leere, Fülle, Stoff, Inhalt und Kraft, die im Gegensatz zu Form, Struktur, Energie und Sosein stehen, in die Nähe des „Daseins-Aspektes des Erlebens" zu rücken und aufzuweisen, dass aus dieser „Inneren Empirie" die „Anregung" zu ihrer Substanzialisierung kam, ähnlich wie für SCHLICK die singulären Sätze die „Anregungen" für die „Existenzaussagen" (in seinem Sinne allgemeine Sätze) sind.

> Das Dasein widersetzt sich nicht dem Kennen und Erkennen, sondern begleitet diese.

Der Daseins-Aspekt der Erscheinung bzw. des Erlebens bekommt bloß einen Namen, ohne ein „bemerkbares" Wesen (im Sinne von Sosein) zu haben.

Das Dasein ist kein „jenseitiger Unbekannter" und auch kein „Rest" des noch nicht Erkannten.

> Weil es ohne Form ist, ist es aber auch nicht in ein Ding eingegrenzt, es erfüllt die Dinge bloß.

So ist es ganz klar, dass die Erscheinung, das da-seiende Sosein, keine Wirkung des „Ding an sich", dass sie keine Wirkung der Fülle sein kann.

> Der Grund, der Inhalt, wirkt nicht, sondern erfüllt. (zu SCHLICK 204)

Der Grund verbindet aber auch alles.

> Insofern wird, wie KANT richtig sagte, das Bewusstsein vom „Ding an sich" affiziert.

SCHLICK sieht vorwiegend das Sosein und hat meiner Ansicht nach zu wenig beachtet, dass die ersten Worte des Menschen, nach seinem Geborenwerden, kein Sosein benennen, sondern ein Dasein.

Später kommt dann auch ein differenziertes Wertsein zu Wort (vorerst nicht zur Sprache!), wie das Lachen im Unterschied zum Weinen.

Die Akzentuierung des Soseins durch Worte ist das Letzte.

> Die Daseins-Bedeutung und die Wert-Bedeutung gehen somit der Soseins-Bedeutung voraus.
> Ur-sprünglich sind Existenz-Urteile, wie *„da!"*, und Wert-Urteile, wie Lachen im Unterschied zum Weinen.

Die Worte bzw. die Artikulationen mit ihren Bedeutungen gehen dabei ur-sprünglich den zur Sprache gebrachten Sätzen mit ihrem jeweiligen Sinn voraus.

> In der Ur-Sphäre sind ur-sprünglich die Worte vor den sie definierenden Sätzen, die im „Zur-Sprache-Bringen" des Wortes erst „zu-Stande-kommen".

Das Erkenntnis-Modell von MAO TSETUNG

I.

MAO TSETUNG stellte sich in seinem dialektisch-materialistischen Denk-Modell die Erkenntnis in drei Etappen vor.

Er kritisierte dabei die „metaphysische" Auffassung der Welt, die seiner Ansicht nach die Dinge voneinander isoliert betrachtet und deren Verändern nur durch äußere Einwirkungen veranlasst sah.

Er schrieb:

> *„Die Weltanschauung der Metaphysik oder des vulgären Evolutionismus betrachtet alle Dinge in der Welt isoliert, statisch und einseitig.*
> *Alle Dinge in der Welt, ihre Formen und ihre Gattungen wären demnach ewig voneinander isoliert und einseitig.*
> *Insofern von Veränderung die Rede ist, dann nur von quantitativer Zunahme oder Abnahme und von Ortsveränderung.*
> *Dabei sollen die Ursachen einer solchen Zunahme oder Abnahme beziehungsweise einer solchen Ortsveränderung nicht in den Dingen selbst liegen, sondern außerhalb ihrer, das heißt in der Einwirkung äußerer Kräfte."*[14]

MAO TSETUNG folgte dagegen dem dialektisch-materialistischen Ansatz, der sich von HERAKLIT herleitet und dem YIN-YANG-MODELL des chinesischen Denkens sehr ähnlich ist.

Er betrachtete daher im Gegensatz zu der „Metaphysik" die

> *„Entwicklung als Einheit der Gegensätze (Spaltung des Einheitlichen in einander ausschließende Gegensätze und das Wechselverhältnis zwischen ihnen)."*[15]

und er vertrat den Standpunkt:

> *„Im Gegensatz zur metaphysischen Weltanschauung vertritt die dialektisch-materialistische Weltanschauung die Meinung, dass wir beim Studium der Entwicklung der Dinge von ihren inneren Gehalt, von dem Zusammenhang des einen*

---

[14] aus: MAO TSE-TUNG: *„ Über den Widerspruch"* (August 1937) in: MAO TSE-TUNG: *„Ausgewählte Werke",* Band I, Verlag für fremdsprachige Literatur, PEKING 1968

[15] aus: MAO TSE-TUNG: *„ Über den Widerspruch"* (August 1937) in: MAO TSE-TUNG: *„Ausgewählte Werke",* Band I, Verlag für fremdsprachige Literatur, PEKING 1968. MAO verwies hier auf LENIN: *„Zur Frage der Dialektik".*

> *Dinges mit dem anderen ausgehen sollen, das heißt, dass wir die Entwicklung der Dinge als ihre innere, notwendige Selbstbewegung betrachten, wobei sich jedes Ding in seiner Bewegung mit den anderen, es umgebenden Dingen in Zusammenhang und Wechselwirkung befindet.*
> *Die Grundursache der Entwicklung eines Dinges liegt nicht außerhalb, sondern innerhalb desselben;*
> *sie liegen in seiner inneren Widersprüchlichkeit.*
> *Allen Dingen wohnt diese Widersprüchlichkeit inne, und sie ist es, die die Bewegung und Entwicklung dieser Dinge verursacht.*
> *Diese inneren Widersprüchlichkeit der Dinge ist die Grundursache ihrer Entwicklung, während der Zusammenhang und die Wechselwirkung eines Dinges mit anderen Dingen sekundäre Ursachen darstellen.*"[16]

MAO TSETUNG betrachte auf diese Weise das Verändern des Soseins der Dinge als Lösen innerer Widersprüche im widersprüchlichen Wechselwirken mit anderen Dingen. Das informationelle Wahrnehmen sah er als eine Folge des sinnlichen Wechselwirkens der Dinge.

> Die Frage nach der ‚widerspiegelnden' Einheit der Dinge im „Dasein" warf sich für ihn noch nicht auf, da er der damaligen Zeit entsprechend noch nicht zwischen „Information" und „Widerspiegelung" unterschied und auch noch nicht den Anteil des leiblichen Selbstbewegens am sinnlichen Wahrnehmen bereits theoretisch herausgearbeitet vorfand.

Für ihn bestand daher die dingliche Welt ebenfalls nur aus einem Nebeneinander von „metaphysisch" von einander getrennten Dingen, die sich in ihrem „Sosein" zwar ändern, aber von ihm doch voneinander isoliert „existierend" gedacht wurden.

> Er unterschied also noch nicht zwischen einem „Verbinden" im „Dasein" und einem „Zusammenhalten" durch Wechselwirken im „Sosein".

---

[16] aus: MAO TSE-TUNG: *„ Über den Widerspruch*" (August 1937) in: MAO TSE-TUNG: *„Ausgewählte Werke",* Band I, Verlag für fremdsprachige Literatur, PEKING 1968

II.

Um das Denk-Modell von MAO TSETUNG weiterzuentwickeln, was seiner Ansicht nach unabdinglich ist, ist es daher erforderlich, einen seiner inneren theoretischen Widersprüche aufzugreifen.

> Ich sehe zum Beispiel einen theoretisch treibenden Widerspruch zwischen den Begriffen *„Dasein"* und *„Sosein"*.

Greift man diesen nun theoretisch, d.h. denkend im Denk- bzw. im Gedanken-Modell, auf, dann zeigt sich auch, dass sich das „Verbinden" anders bestimmt als das „Zusammenhalten":

- im Dasein ist die Welt „verbunden";
- das so-seiende und wert-seiende ‚Wechselwirken' hält dagegen die Dinge ‚auseinander' aber dadurch auch ‚zusammen'.

Es handelt sich daher um verschiedene Fragen, je nach dem:

- ob ich einerseits nach dem ‚Zusammenhalt' des Soseins der dinglichen Welt frage, d.h. nach dem allseitigen ‚Wechselwirkungs-Zusammenhang' der ganzen Welt bzw. nach der Welt als einem aus sich selbst heraus werdenden ‚Ganzen'.
- oder andererseits nach dem kohärent widerspiegelnden ‚Verbunden-Sein' der Lebens-Welt, nach ihrer ‚Identität' und ‚Selbigkeit'.

Dieses Unterscheiden drängt sich nämlich bereits beim Beschreiben des ‚Bewegens' auf:

- was ‚hält' einerseits als Kausalkette das folgende Sosein mit dem ‚Sosein' des Vorangegangenen im ‚Bewegen' zusammen?
- was ‚verbindet' andererseits das Nachher mit dem Vorher, damit man überhaupt vom ‚selben' Bewegen sprechen kann und nicht von zwei nebeneinanderliegenden und nur kausal verknüpften oder nur selbstständig wechselwirkenden Ereignissen.

So sind auch die Kommunizierenden in der Kommunikation:

- einerseits im ‚gemeinsamen' Dasein in einer Kommunion ‚verbunden';
- andererseits ‚hält' sie der wechselwirkende Dialog ‚zusammen'.

III.

MAO TSETUNG traf noch nicht diese Unterscheidung, und so musste er ganz im Sinne des SENSUALISMUS der Frage nach gehen, wie die objektive Kluft zwischen den Dingen, bzw. zwischen dem erkennenden „Subjekt" und dem zu erkennenden „Objekt" zu überbrücken sei.

> Im sinnlichen „Wechselwirken" wird zwar die Kluft zwischen den Dingen überbrückt, aber damit erklärt sich nicht, wie es zu einer „Bewusstheit" [17] als der widerspiegelnden Grund-Lage des „Bewusstseins" kommt.

Mit dem sensualistischen Gedankengang kann nämlich bloß erklärt werden, wie ein äußeres körperliches Wechselwirken, zwischen Mensch und Ding, in ein inneres körperliches Wechselwirken im Zentralnervensystem des „Subjektes" transformiert wird.

> Das „psycho-physische" Problem, aus dem sich die Frage ergibt, wie aus dem inneren „physiologischen" Geschehen ein inneres „psychisches" Geschehen als Bewusstsein folgt, wird im SENSUALISMUS zum „physikalisch-physischen" Problem verändert, das die Frage zu beantworten aufgibt, wie ein äußeres „physikalisches" Geschehen in ein inneres „physiologisches" Geschehen transformiert wird.

Wenn wir das innere physikalisch-chemische Geschehen als das *„physische"* Geschehen und das entsprechende äußere Geschehen als *„physikalisches"* benennen, dann können also drei zusammenhängende Probleme unterscheiden:

- das „psycho-physische Problem", das der Frage nachgeht, wie aus dem Nervengeschehen ein psychisches Erleben wird und umgekehrt;
- das „physikalisch-physische Problem", das der Frage nachgeht, wie aus einem äußeren physikalischen Geschehen ein Nervengeschehen wird;

---

[17] *"Bewusstheit"* wird hier mit *"Leere"* (*Formlosigkeit*) zusammengedacht, die einem Spiegel gleich die *"Möglichkeit des Wissens"* darstellt: dies im Unterschied zum *"Bewusstsein"* als *"Wirklichkeit des Wissens"* und der *"Willkür"* als das *"selbstbestimmte Umsetzen des Wissens"*. Vgl. mein Projektpapier Nr. 3: *„Bewusstsein, Willkür und Bewusstheit im 'Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining'."* Internet:<www.horst-tiwald.de> sowie HORST TIWALD: *„Bewegen zum Selbst - Diesseits und jenseits des Gestaltkreises"*. Hamburg 1997.

- das „physikalisch-psychischen Problem", das der Frage nachgeht, wie das innere und äußere physikalische Wechselwirken eine Einheit bilden und wie diese Einheit des Bewegens mit einem psychisch wahrnehmenden Widerspiegeln eine Einheit bildet.

In meinem Denk-Modell stelle ich mich dem „physikalisch-psychischen" Problem, indem ich das eigene „physikalische" Selbstbewegen auch als Einheit mit dem eigenen „psychischen" Bewusstsein sehe.

Dialektisch-materialistisch gesprochen:

- ich frage nach den beiden „Grund-Eigenschaften" der Materie, ich frage nach der lebendig konkreten „Einheit von Wechselwirken und Widerspiegeln".

Es gilt meines Erachtens, in der Erkenntnistheorie vorerst drei schon genannten Problemen klar zu unterscheiden und deren inneren Zusammenhag in einem Modell zu beschreiben.

Es sind dies:

1. das „psycho-physische" Problem, das auch als „Leib-Seele-Problem" bezeichnet wird. Hier geht man der Frage nach, wie das „physiologische" Geschehen des Nervensystems als Sosein und Wertsein mit dem „Bewusstsein", bzw. als Dasein mit der „Bewusstheit" zusammenhängen. Dies war zum Beispiel die Frage von DESCARTES, der zwei metaphysisch voneinander getrennte Welten annahm, die des „Ausgedehntseins" und die des „Denkens", und vermutete, dass die Zirbeldrüse im Gehirn gleichsam der Umsteige-Bahnhof von einer Welt in die andere sei.

2. das „physikalisch-physiologische" Problem, das auch eng mit der Frage „Was ist Leben?" zusammenhängt. Hier geht man der Frage nach, wie ein äußeres objektives Sosein über die sinnliche Vermittlung in ein inneres, ebenfalls objektives, aber symbolisches Sosein im Nervensystem transformiert wird. Wie also Objekte sich gegenseitig abzeichnen, wie etwas Anderes im Eigenen symbolisch „verkörpert[18]" wird. Hierher gehört das Problem der Bildung „bedingter Reflexe", dem IWAN PETROWITSCH PAWLOW nachgegangen ist. Hier tritt die Kategorie der „Informati-

---

[18] PAWEL FLORENSKI: *„Denken und Sprache".* Berlin 1993. Kontext-Verlag (ISBN 3-86161-016-7). S.60.

on"[19] auf, deren Funktion sowohl hinsichtlich des abgebildeten Soseins als auch hinsichtlich des steuernden Wertseins insbesondere die Kybernetik beschäftigt, die dann entsprechende technische Modelle, wie Roboter, entwirft.

3. das „physikalisch-psychische" Problem, das sichtbar wird, wenn man klar zwischen „Information" und „Widerspiegelung" unterscheidet[20]. Hier geht es dann um „Wechselwirkung" und „Widerspiegelung" als den beiden Grund-Eigenschaften der Materie. Nicht die Transformation und die Abzeichnung von Sosein und Wertsein als „Information" ist hier das Thema, sondern das diesem Prozess zugrundeliegende Dasein der „Widerspiegelungsfähigkeit", die „nicht wirkt", sondern nur „erfüllt" und alles in der „Identität" des Daseins „verbindet", wird hier hinterfragt. Es geht nicht um „Gleichheit," sondern um „Identität"[21]. Daher stellt sich vorerst gar nicht die Frage, wie „Anderes" widergespiegelt wird, sondern wie sich das Bewegen „selbst" widerspiegelt, wie das „Widerspiegeln" die wirkungslose Kehrseite jedes Bewegens, jedes Wirkens und „Wechselwirkens" ist.

II.

MAO TSETUNG sah den Erkenntnisprozess so:

> *„Die unzähligen Erscheinungen der objektiven Außenwelt finden mittels der fünf Sinnes-Organe des Gesichts-, Gehör-, Geruchs-, Geschmacks- und Tastsinnes – ihre Widerspiegelung im menschlichen Gehirn, und das ist zunächst eine sinnliche Erkenntnis.*
> *Hat sich das Material dieser sinnlichen Erkenntnis angehäuft, so tritt ein Sprung ein, und die sinnliche Erkenntnis verwandelt sich in eine rationale Erkenntnis, d.h. in die Idee. Das ist ein Erkenntnisprozess.*

---

[19] Vgl. A. D. URSUL: *„Information – Eine philosophische Studie"*, Berlin/Ost 1970

[20] vgl. TODOR PAWLOW: *„Information – Widerspiegelung – Schöpfertum"*, Berlin/Ost 1970

[21] vgl. meinen Text *„Bewegung und Möglichkeit"* Internet: www.horst-tiwald.de, Ordner *„Texte zu Philosophie und Religion".* und HORST TIWALD: *„Im Sport zur kreativen Lebendigkeit. Bewegung und Wissenschaft. Philosophische Grundlegung der Sportwissenschaft".* Band 2 der *Schriftenreihe des Instituts für bewegungswissenschaftliche Anthropologie e.V.*, Hamburg 2000 ISBN 3-936212-01-5

Es ist die erste Etappe des Gesamtprozesses der Erkenntnis, nämlich die Etappe des Übergangs von der objektiven Materie zum subjektiven Bewusstsein, vom Sein zur Idee. Zu diesem Zeitpunkt ist noch nicht bewiesen, ob das Bewusstsein und die Ideen (einschließlich der Theorien, politischen Richtlinien, Pläne, Methoden) die Gesetze der objektiven Außenwelt richtig widergespiegelt haben, es kann noch nicht festgestellt werden, ob sie richtig sind.

Darauf folgt eine zweite Etappe des Erkenntnisprozesses, nämlich die Etappe des Übergangs des Bewusstseins zur Materie, von der Idee zum Sein, wo man die in der ersten Etappe gewonnenen Erkenntnisse auf die gesellschaftliche Praxis anwendet, um zu sehen, ob diese Theorien, politischen Richtlinien, Pläne, Methoden usw. zu dem gewünschten Erfolg führen können.

Allgemein gesagt, ist richtig, was Erfolg bringt, und falsch, was misslingt; das trifft besonders auf den Kampf der Menschheit mit der Natur zu. .....

Mit der Überprüfung der menschlichen Erkenntnis durch die Praxis tritt wiederum ein Sprung ein.
Dieser ist von weit größerer Bedeutung als der frühere Sprung.
Denn nur der zweite Sprung kann beweisen, dass der erste Sprung in der Erkenntnis, d.h. die Ideen, Theorien, politischen Richtlinien, Pläne, Methoden usw., auf die man im Prozess der Widerspiegelung der objektiven Außenwelt gekommen ist, richtig oder falsch war;
es gibt keine andere Methode, die Wahrheit nachzuprüfen. .....
Zu einer richtigen Erkenntnis gelangt man oft erst nach einer vielfachen Wiederholung der Übergänge von der Materie zum Bewusstsein und vom Bewusstsein zur Materie, das heißt von der Praxis zur Erkenntnis und von der Erkenntnis zur Praxis.
Das ist die Erkenntnistheorie des Marxismus, die Erkenntnistheorie des dialektischen Materialismus.
Unter unseren Genossen gibt es viele, die dieses erkenntnistheoretische Prinzip noch nicht verstehen. .....

Für sie ist auch eine solche, im alltäglichen Leben oft zu beobachtende Erscheinung des Sprungs, wie sich die Materie in Geist und der Geist sich in Materie verwandeln kann, etwas Unbegreifliches" [22]

---

[22] Ein Absatz aus dem "*Beschluss des Zentralkomitees der Kommunistischen Partei Chinas über gewisse Fragen in der gegenwärtigen Arbeit auf dem Lande (Entwurf)".* Dieser Entwurf

Im seinem Denk-Modell des DIALEKTISCHEN MATERIALISMUS folgt, wie schon angemerkt, dem Sensualismus, der sich um das Beantworten der Frage abmüht, wie Getrenntes wieder zusammenkommen, wie es mit der Sinnlichkeit überbrückt werden kann.

> Die Praxis dient MAO TSETUNG daher vorwiegend dazu, in einer auf die Wahrnehmung folgenden Tätigkeit die sinnlich widergespiegelten Ideen zu überprüfen.
>
> Die Praxis ist für ihn daher einerseits Quelle für die sinnliche Vermittlung, anderseits der Prüfstand der in der sinnlichen Vermittlung gewonnenen Ideen.
>
> Dies ist alles richtig aber es ist nicht Alles.

Mein Anliegen ist es nun, aufzuzeigen, dass die sinnliche Vermittlung „metaphysisch isoliert" vom „leiblichen Selbstbewegen" und isoliert einer „personalen Beteiligung an der Praxis" gar nicht geschehen kann.

> In meinem Denk-Modell sind ursprünglich „körperliches Selbstbewegen" und „Erkenntnis des eigenen Selbstbewegens" unmittelbar eins.

Es stellt sich daher, mit VIKTOR VON WEIZÄCKER gesprochen, gar nicht die Frage, wie getrennte Dinge, zum Beispiel das objektive Ding „Tisch" und das subjektive Ding „Bewusstsein" über sinnliche Vermittlung zusammenkommen, sondern wie sie sich trennen.

VIKTOR V. WEIZSÄCKER stellte, wie schon

> Er meinte, dass man sich nicht als erstes fragen solle, wie Getrenntes verbunden werden kann, sondern wie aus einem fundamental verschmolzenen „Wir" durch Bewegen erst das „Ich-Du" auseinandergesetzt wird.

Arbeit auf dem Lande (Entwurf)". Dieser Entwurf wurde unter Leitung von MAO TSETUNG ausgearbeitet. Der zitierte Absatz wurde von ihm 1963 selbst verfasst. Er erschien auch unter dem Titel *„Woher kommen die richtigen Ideen der Menschen?",* in: MAO TSETUNG: *„Fünf philosophische Monographien",* Verlag für fremdsprachige Literatur, PEKING 1976

Wie also das „Bewegen" ganz fundamental jeder Auffassung von Raum, von getrennten Körpern und von den „Bewegungen von Körpern" vorangeht.

VIKTOR VON WEIZSÄCKER bezieht sich mit seiner „Theorie des Gestaltkreises" ausdrücklich auf sein eigenes „Erleben". Er schrieb:

> *"Es handelt sich um einen sozusagen inspiratorischen Augenblick, den ich 1915 im Felde erlebte; einen Augenblick, in welchem sich mir die ursprüngliche Ungeschiedenheit von Subjekt und Objekt gleichsam leiblich denkend offenbart hat.*
>
> > *Bei ruhigem Betrachten einer dort hängenden Patronentasche bin ich Patronentasche, und diese ist ich.*
>
> *Die sinnliche Gegenwart eines äußeren Gegenstandes der aktuellen Wahrnehmung weiß nichts von einer Spaltung in Subjekt und Objekt.*
>
> > *Die erkenntnistheoretische Frage, wie das Subjekt in den Besitz des Objekts gelangen, wie das Objekt in das Subjekt Eingang finden könne - diese Frage ist offenbar sinnlos, wenn jener Zustand des sinnlichen Erlebens ein ursprünglicherer und vor aller Analyse höchst wirklicher ist.*
>
> *Man sieht sofort die Beziehung dieser Inspiration zur Identitätsphilosophie, zum Taoismus. Nehmen wir an, diesem Urerlebnis des Eins-Seins von Subjekt und Objekt stehe das Primat zu, dann wird die Aufgabe der Erkenntnistheorie und der Wahrnehmungstheorie nicht darin bestehen zu erklären, wie das Subjekt zum Objekt komme, sondern* wie die *Trennung, die Scheidung von Subjekt und Objekt zustande komme."*[23]

Ursprünglich gibt es in diesem Denk-Modell nur das subjektiv/objektive „Ereignis des praktischen Selbstbewegens", das unmittelbar wahr genommen

> Es geht in der Erkenntnis also gar nicht darum, wie sich zwei getrennte Dinge vereinen, sondern wie aus dem sich selbst widerspiegelnden „objektiven Ereignis", wie aus der „Tat-Sache des Selbstbewegens" dessen inneres Abbild entsteht und sich erst in diesem Abbild ein „Objekt dieses

---

[23] VIKTOR VON WEIZSÄCKER: *„Natur und Geist"*. München 1977. S. 68.

Selbstbewegens" dem „Subjekt des Selbstbewegen" gegenüberstellt.

Es geht also darum, wie das objektiv (unabhängig vom Bewusstsein im Menschen) bereits vorhandene „Ding", also das „Objekt", zum inneren „Gegenstand" des Bewusstseins wird.

III.

VIKTOR VON WEIZSÄCKER meinte zum Verhältnis des Menschen zu seiner Praxis:

> *"Wir sagten:*
> *Wer das Leben verstehen will, muss sich am Leben beteiligen.*
> *Wir sagen aber auch, wer sich am Leben beteiligen will, muss es verstehen.*
> *Von da stammt das Maß auch einer Forschung solcher Art."* [24]

Ganz Ähnliches schrieb MAO TSETUNG:

> *„Die sinnliche Wahrnehmung löst nur das Problem der äußeren Erscheinung;*
> *das Problem des inneren Wesens wird erst durch die Theorie gelöst.*
> *Die Lösung dieser Probleme kann keinesfalls von der Praxis getrennt werden.*
> *Kein Mensch kann ein Ding erkennen, wenn er nicht mit ihm in Berührung kommt, das heißt, wenn sein eigenes Leben (seine Praxis) nicht in dem Milieu dieses Dinges verläuft. .....*
>
> *Wer ein bestimmtes Ding oder einen Komplex von Dingen direkt kennenlernen will, muss persönlich an dem praktischen Kampf zur Veränderung der Wirklichkeit, zur Veränderung des Dinges oder des Komplexes von Dingen teilnehmen;*
>
> *denn nur so kommt er mit den Erscheinungen der betreffenden Dinge in Berührung, und erst durch persönliche Teilnahme am praktischen Kampf zur Veränderung der Wirklichkeit ist er imstande, das Wesen jenes Dinges bzw. jenes Komplexes von Dingen zu enthüllen und sie zu verstehen. .....*

---

[24] VIKTOR VON WEIZSÄCKER: *„Der Gestaltkreis".* Leipzig 1943 [2]

Willst du Kenntnis erwerben, musst du an der die Wirklichkeit verändernden Praxis teilnehmen. .....

Alle echten Kenntnisse stammen aus der unmittelbaren Erfahrung.

Der Mensch kann jedoch nicht alles unmittelbar erfahren, und tatsächlich ist der größte Teil unserer Kenntnis das Produkt mittelbarer Erfahrung, nämlich die in der Vergangenheit oder in fremden Ländern erworbenen Kenntnisse. .....

Im Erkenntnisprozess besteht also der erste Schritt darin, dass man zunächst mit den Erscheinungen der Außenwelt in Berührung kommt;

das ist die Stufe der Empfindungen.

Der zweite Schritt ist die Synthese des durch die Empfindungen erhaltenen Materials, seine Einordnung und Verarbeitung; das ist die Stufe der Begriffe, Urteile und Schlussfolgerungen.

Nur wenn durch die Empfindungen sehr reichhaltige (nicht vereinzelte und unvollständige) Angaben erhalten wurden und diese der Wirklichkeit entsprechen (keine Sinnestäuschungen sind), kann man auf Grund dieser Angaben richtige Begriffe bilden und logische Schlüsse ziehen. .....

Das Rationale ist ja gerade deshalb zuverlässig, weil es seinen Ursprung in der sinnlichen Wahrnehmung hat;

andernfalls würde es zu einem Fluss ohne Quelle, zu einem Baum ohne Wurzeln, wäre es etwas nur subjektiv Erstandenes, Unzuverlässiges.

Vom Standpunkt der Reihenfolge im Erkenntnisprozess ist die sinnliche Erfahrung das Primäre, und wir unterstreichen deshalb die Bedeutung der gesellschaftlichen Praxis im Erkenntnisprozess, weil nur die gesellschaftliche Praxis den Anstoß dazu geben kann, dass der Mensch zu erkennen beginnt, dass er beginnt, aus der objektiven Außenwelt sinnliche Erfahrung zu gewinnen. .....

Das zweite Moment ist die Notwendigkeit, die Erkenntnis zu vertiefen, die Notwendigkeit, von der sinnlichen Stufe der Erkenntnis zu ihrer rationalen Stufe fortzuschreiten – das ist die Dialektik der Erkenntnistheorie. .....

Die Erkenntnis beginnt mit der Praxis, und die theoretischen Erkenntnisse, die man durch die Praxis erworben hat, müssen wieder in die Praxis zurückkehren.

Die aktive Rolle der Erkenntnis findet ihren Ausdruck nicht nur in dem aktiven Sprung von der sinnlichen Erkenntnis zur rationalen Erkenntnis, sondern, was noch wichtiger ist, sie muss auch im Sprung von der rationalen Erkenntnis zur revolutionären Praxis zum Ausdruck kommen. .....

Das ist ein Prozess der Überprüfung und der Entwicklung der Theorie, eine Fortsetzung des gesamten Erkenntnisprozesses. .....

Betrachtet man jedoch den Prozess in seinem Fortschreiten, so ist die Bewegung der menschlichen Erkenntnis nicht abgeschlossen.

Jeder Prozess, ob in Natur oder Gesellschaft, schreitet infolge der inneren Widersprüche und des inneren Kampfes weiter fort und entwickelt sich, und die Bewegung der menschlichen Erkenntnis muss, ihm folgend, ebenfalls weiter fortschreiten und entwickeln. .....

Durch die Praxis die Wahrheit entdecken und in der Praxis die Wahrheit bestätigen und weiterentwickeln;

von der sinnlichen Erkenntnis ausgehen und diese aktiv zur rationalen Erkenntnis fortentwickeln, sodann wieder, ausgehend von der rationalen Erkenntnis, aktiv die revolutionäre Praxis anleiten, die subjektive und objektive Welt umzugestalten;

Praxis, Erkenntnis, wieder Praxis und wieder Erkenntnis – diese zyklische Form wiederholt sich endlos, und der Inhalt von Praxis und Erkenntnis wird bei jedem einzelnen Zyklus auf eine höhere Stufe gehoben.

Das ist die ganze Erkenntnistheorie des dialektischen Materialismus, das ist die dialektisch-materialistische Theorie der Einheit von Wissen und Handeln."[25]

---

[25] Die Zitate stammen aus dem Beitrag von MAO TSETUNG: *„Über die Praxis. Über den Zusammenhang von Erkenntnis und Praxis, von Wissen und Handeln*", den er im Juli 1937 verfasst hat, in: MAO TSE-TUNG: *„Ausgewählte Werke",* Band I, Verlag für fremdsprachige Literatur, PEKING 1968

IV.

MAO TSETUNG richtet sich mit seiner Weltanschauung gegen die Metaphysik (chin.. *Hsüanhsuä*), die nach ihm, wie eingangs schon erwähnt, dadurch gekennzeichnet ist, dass sie die Dinge voneinander isoliert betrachtet.

Er schrieb:

> *„In Wirklichkeit wird selbst die durch einen äußeren Anstoß ausgelöste mechanische Bewegung ebenfalls mittels der inneren Widersprüchlichkeit der Dinge bewerkstelligt. .....*
>
> *Die besonderen Widersprüche bilden das besondere Wesen eines Dinges, das dieses von anderen Dingen unterscheidet. ....*
>
> *Das besondere Wesen jeder Bewegungsform der Materie wird durch die besonderen Widersprüche bestimmt, die dieser Form innewohnen. ....*
>
> *Die Beziehung zwischen der Allgemeinheit und der Besonderheit des Widerspruchs ist die Beziehung zwischen dem Gemeinsamen und dem Einzelnen im Widerspruch. Das Gemeinsame besteht darin, dass Widersprüche in allen Prozessen existieren, dass sie alle Prozesse von Anfang bis Ende durchdringen:*
>
> *Widerspruch – das ist Bewegung, das Ding, der Prozess und auch das Denken. .....*
>
> *Dieses Gemeinsame ist aber in allem Einzelnen enthalten, ohne das Einzelne kann es kein Gemeinsames geben. ....*
>
> *Diese Wahrheit vom Gemeinsamen und Einzelnen, Absoluten und Relativen ist die Quintessenz des Problems der den Dingen innewohnenden Widersprüche;*
>
> *diese Wahrheit nicht verstehen heißt die Dialektik ablehnen. .....*
>
> *Die Bewegung eines jeden Dinges äußert sich in zwei Zuständen: im Zustand relativer Ruhe und im Zustand offensichtlicher Veränderung.*"[26]

---

[26] Die Zitate stammen aus der Schrift: *„Über den Widerspruch*", die MAO TSETUNG im August 1937 verfasst hat, in: MAO TSE-TUNG: *„Ausgewählte Werke",* Band I, Verlag für fremdsprachige Literatur, PEKING 1968

MAO TSETUNG schrieb ganz richtig, dass auch das Denken ein in sich widersprüchlicher Prozess ist, der sich weiterentwickelt.

> Sein Denk-Modell war aber, wie schon aufgezeigt, geprägt von einer sensualistischen Erkenntnistheorie, die im Sinne des EMPIRISMUS zwar ganz richtig von der äußeren Wirklichkeit, von der Praxis ausgeht.

Was an ihr aber noch entwicklungsbedürftig ist, das ist ihre dem damaligen Wissensstand folgende Theorie der sinnlichen Erkenntnis.

> Heute wissen wir, dass das „Selbstbewegen" fundamentaler ist als die später entwickelten Organe für das spezielle und sanfte Wechselwirken der „fünf Sinne" mit der Umwelt.
>
> > Alle diese Sinne werden nämlich von einem körperlichen Selbstbewegen begleitet und an diesem geeicht.
>
> Ohne Selbstbewegen, ohne praktische Begegnung mit der Praxis gibt es keine sinnliche Vermittlung.
>
> Insofern ist die leibliche Tätigkeit, die selbst „Tat-Sache" ist und in der Praxis „Tat-Sachen" schafft, nicht nur der Prüfstand sondern auch die „ur-sprüngliche" Quelle der Erkenntnis[27].

„Unmittelbarkeit" ohne „Selbstbewegen", bzw. ohne die „Unmittelbarkeit des Selbstbewegens" selbst, könnte nichts sinnlich Vermitteltes innerlich symbolisch „verkörpert" und „zur Sprache gebracht" werden.

> Insofern kann das „Beachten des Selbstbewegens", zum Beispiel in einer Bewegungs-Meditation, eine Quelle des Entfaltens von „Verstand" und „Vernunft" sein, wenn dieses beachtete Selbstbewegen in einer Geistesgegenwart nicht nur als positives Erleben und Wohlbefinden konsumiert, sondern auch im eigenen „Ur-Teilen" selbständig „zur Sprache gebracht" wird.

Nur über die Sprache kann, wie MAO TSETUNG richtig schrieb, die bereits vorliegende gesellschaftliche Erfahrung anderer Zeiten und anderer Völker in den Erkenntnisprozess des einzelnen Menschen ein-

---

[27] Vgl. B. G. ANANJEW: *„Psychologie der sinnlichen Erkenntnis"* Berlin/Ost 1963

gebracht werden, wodurch dieser in die Lage versetzt wird, das „Wesen", das Sosein der Welt immer umfassender zu erfassen und dementsprechend zweckmäßiger zu handeln.

V.

In meinem Gedanken-Modell möchte ich daher aufzeigen, dass am Anfang das körperliche „Selbstbewegen" steht, in welchem man entdecken kann, was an ihm auch alles anders sein könnte, d.h. was ihm letztlich auch als Grenze „widersprechen" könnte.

> So kann das Selbstbewegen als eigene „Tat-Sache" selbst zur Sprache gebracht und damit erkannt werden.

Auf ähnliche Weise kann erkannt werden, wie unterschiedliches Bewegen Unterschiedliches bewirkt, d.h. wie sich das vorerst einheitliche Erleben eines globalen Ereignisses auseinander setzt in ein sich bewegendes „Ich", dem dann ein bewirktes „Du" gegenübersteht.

Es lässt sich aber auch erfahren, wie in dieser „Spaltung des ursprünglichen Einsseins" erkennbar wird, wie das nun abgelöste dialogische „Du" unterschiedlich auf mich wirkt, und wie ich auf dieses auf mich einwirkende dialogische „Fragen" mit in meinem Organismus bereits angelegten Antworten des Selbstbewegens „wie von selbst" zweckmäßig reagieren kann.

> Dieses „Selbstbewegen" eines bereits angelegten Reagierens ist (in seiner bereits vorgegebenen Zuordnung zu einer bestimmten fragenden Herausforderung der Umwelt) für mich besonders interessant, denn es zeigt, dass in mir phylogenetisch bereits Praxis „aufgehoben" ist.

Ich kann bei diesem phylogenetisch vorgegebenen „Selbstbewegen" unmittelbar beachten, was von selbst geschieht und wie dieses von selbst geschehende „Selbstbewegen" situationsbezogen variiert.

> Es wird wahrnehmbar, was an ihm auch situativ anders sein könnte.

In diesem achtsamen Zuwenden entdecke ich aber nicht nur, wie viel freier Spielraum in meinem „Selbstbewegen" liegt und wie die

verschiedenen Varianten für unterschiedliche Bewegungsaufgaben jeweils sinnvoll und zweckmäßige Antworten "bedeuten".

> Ich entdecke auch, wie es mir meine Achtsamkeit ermöglicht, ohne zu „wirken", bloß durch „Schauen", mit eigener „Urteil-Kraft" das „Selbstbewegen" auch differenziert zur Sprache zu bringen.

Ich kann erlebend entdecken, wie meine Achtsamkeit, die eine komplementäre Einheit von spaltender „Urteils-Kraft" und verbindender „Einbildungs-Kraft" ist, im Ereignen:

- einerseits die „ur-sprüngliche" Verbundenheit mit dem Objekt aufrecht erhalten bzw. die Verbindung neu akzentuieren kann,
- aber andererseits auch als „Ur-Teilkraft", als „Spalt-Kraft", es mir ermöglicht, ein vorerst in der „Ein-Bildungskraft" bloß globales Ereignen in sich zu unterscheiden, zu „ur-teilen".

Das achtsame „Ur-Teilen" meines „Selbstbewegens" ist somit der „Ur-Sprung" des Entfaltens meines „Verstandes", der im Unterscheiden ein vorerst Ganzes „ur-teilt" und die „ur-geteilten" Unterschiede durch weiteres „Ur-Teilen" eingrenzt, d.h. zum Begriff „definiert".

> Dieses Werk der „Ur-Teilkraft" schafft im „Ur-Teilenden" Begriffe und bildet so den „Verstand".

Die durch den „Verstand" fest „gesetzten" Begriffe werden durch die verbindende Arbeit der Achtsamkeit, durch die „Ein-Bildungskraft", wieder zusammengesetzt, d.h. „schlüssig" verbunden.

Hierfür liefert die bereits im „Ur-Teilen" und „Schließen" zur Sprache gebrachte Erfahrung das Material.

> Es handelt sich also um einen einheitlichen „Vor-Gang". Dieser beginnt beim achtsamen „Selbstbewegen", geht fort über das „Ur-Teilen" des „Selbstbewegens" und über das „verständige", d.h. Begriffe bildende „zum Wort Bringen" des „Ur-Geteilten" hin zum „definierenden" Satz.

Auf dieser „Grund-Lage" wird dann mit Hilfe „aufbewahrter" früherer „Ur-Teile" über das Gedächtnis in der „Ein-Bildungskraft" Aktuelles

mit Vergangenem „schlüssig" verbunden.

> Auf diese Weise spielt dann die „vernünftige" Vergangenheit rückwirkend bzw. „vorauswirkend" beim Auffassen des aktuellen „Hier und Jetzt" als „Vor-Ur-Teil" mit, d.h. es bevormundet das „ur-sprünglich" freie „Beachten" des Verstandes und verändert dieses zu einem von der Theorie geleiteten „Beobachten".

Dieses geleitete Beobachten läuft nun Gefahr, nur mehr das zu „sehen", was die Erfahrung „erwartet" und das zu „über-sehen", was man im relativ freien „Beachten" sonst noch „schauen" könnte.[28]

> Die Sprache leitet sich, in meinem Denk-Modell, von einer „Ur-Sphäre"[29] her, in der in der „Unmittelbarkeit" das „Schauen" dominiert.

Die Sprache ist ein brauchbares Werkzeug, um in die Gegenwart auch das einzubringen, was man im aktuellen Ausschnitt des gegenwärtigen Lebens selbst bei bestem „Schauen" nicht als Sosein erleben könnte. Dies geschieht allerdings mit dem Risiko einer ausblendenden und verzerrenden Bevormundung.

Die Sprache ist als „Wagnis"[30] eine „Krise": sie ist „Chance" und „Gefahr" zu gleich:

---

[28] vgl. hierzu meine Ausführungen in HORST TIWALD: *„Talent im ‚Hier und Jetzt' – Eine Zusammenschau von buddhistischen Sichtweisen und abendländischem Denken mit dem Ziel, Gesichtspunkte westlicher, östlicher und fernöstlicher Trainings-Praktiken in die Talent-Entfaltung fördernd einzubringen.*" Band 11 der Schriftenreihe des Instituts für bewegungswissenschaftliche Anthropologie e. V., Hamburg 2003, ISBN 3-936212-10-

[29] Zum Begriff *„Ur-Sphäre*" vgl. EUGEN HERRIGEL: *„Urstoff und Urform. Ein Beitrag zur philosophischen Strukturlehre.*" Tübingen 1926. auch: EUGEN HERRIGEL: *„Die Metaphysische Form. Eine Auseinandersetzung mit Kant.*" Tübingen 1929. Siehe auch: DAISETZ TEITARO SUZUKI: *„Wesen und Sinn des Buddhismus – Ur-Erfahrung und Ur-Wissen*". Freiburg- Basel-Wien 1993. ISBN 3-451-04920-1. Vergleiche auch den Begriff *„höchste Urteilskraft*" bei NYOITI SAKURAZAWA (GEORGES OHSAWA): *„Die fernöstliche Philosophie im nuklearen Zeitalter*". Hamburg 1978. Seite 40.

[30] In diesem Gedanken folge ich PETER WUST. Vgl. PETER WUST: *„Ungewissheit und Wagnis*". Graz 1937.

- sie läuft Gefahr, in einer Bevormundung nur das wahrnehmbar zu machen, was die Erfahrung erwartet – also das „Schauen" zu einem eingeengten „Sehen" zu verkürzen;
- sie bietet aber die Chance, auf der begrifflichen Ebene im Bewusstsein gleichzeitig mehr zu „sehen", als man gegenwärtig in der Praxis als Sosein „schauen" könnte.

Mehr Augen (anderer Menschen in der Kommunikation und vergangener Zeiten über den Datenspeicher „Sprache") sehen mehr!

> Man könnte aber mit der Sprache auch Gefahr laufen, vor lauter sichtbarer Bäume, den ganzen Wald weder zu „sehen" noch zu „schauen".

Die Fähigkeit, aus dem das Wahrnehmen prägenden „Rhythmus" der Sprache auszubrechen und „schauend" über das Filter der sprachgeleiteten Erwartungen, die wie ein Zaun wirken, hinüber zu gucken, nennen wir „Kreativität".

Das Entwickeln sowohl der „Kreativität" als auch des „Verstandes" kann (in meinem Denk-Modell), dadurch gefördert werden, dass wir lernen:

- unsere Achtsamkeit von den Faszinationen zu lösen und zu „sammeln"[31],
- so dass wir unser eigenes „Selbstbewegen" geistesgegenwärtig im „Hier und Jetzt" beachten und „ur-teilend" uns selbst „zur Sprache bringen" können, sei dies beim Atmen, bei Erbkoordinationen, wie Gehen, Laufen, Schlagen usw., oder bei willkürlichen Kulturbewegungen, bei denen allerdings der direkte Einstieg entsprechend schwieriger ist.

Ob wir nun die Leistung unseres „Selbstbewegens" optimieren wollen, wie im Sport und in den Bewegungskünsten, oder ob wir ohne diese Leistungsverbesserungen im Auge zu haben, bloß unsere „Kreativität", unseren „Verstand" und unsere „Vernunft" entfalten wollen, am Beginn ist es ein und derselbe Prozess, den man dann später

---

[31] vgl. HORST TIWALD: *„Yin und Yang. Zur Komplementarität des leiblichen Bewegens."* Immenhausen bei Kassel 2000. (ISBN 3-934575-10-2).

dem eigenen Weg entsprechend akzentuieren kann. Er ist ein naheliegender, ein nahezu „natürlicher" Beginn.

> Ob es noch andere Möglichkeiten gibt, diese Frage lässt sich in meinem Denk-Modell nicht beantworten.

Ich sage daher nicht, dass es nur diesen Weg gibt und man ihn daher gehen müsse, sondern ich sage bloß:

- *„Es gibt diesen Weg, ich kenne keinen anderen, man kann ihn gehen."*

Die mir anders erscheinenden Wege, die ich aus der Literatur kenne, lassen sich meines Erachtens alle auf den von mir genannten zurückführen und scheinen zum Teil auch originelle Varianten zu sein.
Da man aber selbst ohnehin nur über seinen eigenen Weg „ur-teilen" kann, wenn man ihn als seine eigene „Tat-Sache" auch sich selbst „zur Sprache gebracht" hat, mag es sein, dass nun meine eigene Sprache mich „blind" macht für Wege, die ich nicht zumindest teilweise selbst gegangen bin und die ich nur aus „zweiter Hand" über die Sprache vermittelt bekam.

Sensualismus und Erkennen

I.

In meinem Denk-Modell setze ich mich, wie schon verdeutlicht, ab von „sensualistischen" Erkenntnistheorien, die sich bemühen, die Wahrnehmung zu einem Ping-Pong-Spiel zwischen „Bewusstsein" und „äußerer Umwelt" zu machen.

In diesen Theorien geht es dann nur mehr darum, dieses Ping-Pong-Spiel zu deuten.

> Es entsteht dann der Streit darum, ob das „Bewusstein die Praxis" oder die „Praxis das Bewusstsein" bestimme.

Man versucht zur Klärung dieser Frage dann zum Beispiel herauszufinden:

- ob das Bewusstsein als die eigentliche Wirklichkeit ein „Pool von Ideen" und die Praxis als äußere Erscheinung dagegen nur „Schein" sei, den wir eigentlich nur „träumten";
- oder ob umgekehrt das Bewusstsein eine „leere Tafel" sei und alle seine Inhalte nur durch sinnliche Vermittlung aus der Erfahrung in das Bewusstsein projiziert werden würden;
- oder auch, ob das Bewusstsein „a priori" bereits unabhängig von der Erfahrung bestimmte Anschauungsformen und Kategorien habe, mit denen sie das über die Sinne vermittelte Datenmaterial erst „forme" und so ein Bild der Welt „konstruiere", das es so außerhalb gar nicht gäbe.

Das Gemeinsame aller dieser Plan-Spiele ist ihre Annahme, dass Erkenntnis ein Ping-Pong-Spiel zwischen „Bewusstsein" und „Praxis" sei.

Aus meiner Sicht wird in diesen Plan-Spielen aber, im wahrsten Sinne des Wortes, die Rechnung ohne den Wirt gemacht.

> Das fundamentale Ping-Pong-Spiel der Erkenntnis läuft nämlich:
>
> - nicht zwischen „Bewusstsein" und „Praxis";
> - sondern zwischen der „Praxis" und dem „körperlichen Selbstbewegen" ab, das jede sinnliche Vermittlung ganz fundamental begleitet und im

Wechselwirken Äußeres in sich symbolisch „verkörpert".

Vorerst gilt es daher zu fragen:

„Wird die ‚Form des Selbstbewegens' von der ‚Praxis' oder wird die ‚Praxis' von der ‚Form des Selbstbewegens' bestimmt?"

II.

Hier gibt es dann ganz analoge Plan-Spiele wie im Ping-Pong-Spiel zwischen „Praxis" und „Bewusstsein".

Wenn wir zum Beispiel jene Formen des Taijiquan betrachten, in denen ohne Partner geübt wird, dann ist bei diesem Üben die konkrete Praxis mehr oder weniger verschwunden.

Einzig die Schwerkraftwirkung bleibt von der Umwelt übrig.

Der Gegner bzw. der Sinn der Bewegungen muss vom Übenden vorgestellt werden und der vorgestellte äußere Widerstand muss dann durch eigene Muskelkraft simuliert werden.

Man kämpft also gleichsam gegen sein eigenes Bewegen.

Hier ist die äußere Praxis mehr oder weniger „verdampft" und als Praxis bleibt nur mehr mein eigenes körperliches Bewegen übrig, das ich mit meiner Achtsamkeit erforsche.

Ich lerne hier die Freiheitsgrade meines Selbstbewegens, naheliegende angeborene Bewegungsmuster mit ihren Bedeutungen und das kraftschlüssige Bewegen kennen.

Dieses Hinwenden zum Selbstbewegen bringt eine Fülle von Erkenntnissen und entwickelt Schlüssel-Kompetenzen meines Bewegens und Selbstwahrnehmens.

Ich verhalte mich in diesem Forschen dem Selbstbewegen gegenüber dann aber ganz ähnlich wie KANT es dem Bewusstsein gegenüber tat.

Ich entdecke daher dann auch Ähnliches:

- nicht nur Bewegungskompetenzen;
- sondern auch bereits vorgegebene Bewegungsmuster;

also hinsichtlich meiner Begegnung mit der Praxis bereits in mir „a priori" vorhandene Erbkoordinationen sowohl solche der praktischen Tätigkeit als auch jene des Ausdrucks meiner inneren Verfassung.

> Diese interessante Beschäftigung entwickelt ebenfalls einen faszinierenden Sog, der bald vergessen lässt, dass es eigentlich die lebensweltliche Praxis ist, in der sich mein Bewegen bewähren muss.

III.

Dies provoziert also die Frage, woher eigentlich das a priori vorhandene Gut meines Selbstbewegens kommt.

Geht man dieser Frage mit Achtsamkeit praktisch tätig nach, dann lässt sich leicht entdecken:

> dass es zum „rhythmischen" Anwenden vorgegebener Muster des Selbstbewegens auch einen gegenläufigen Prozess gibt, der aus dem Begegnen mit der Praxis „kreativ" neue Bewegungsmuster zur Welt bringt.

Es lässt sich auch entdecken, dass das effizienteste Auseinandersetzen mit der Praxis gerade von diesem Prozess dominiert wird, ohne den gegenläufigen Prozess zu verachten und ungenutzt zu lassen.

> Der eine Prozess steckt im anderen wie Yin im Yang[32] und umgekehrt.

Wenn man das Selbstbewegen entfalten möchte, dann gibt es eben zwei unterschiedliche Ansätze.

Der eine Weg setzt beim von der Praxis mehr oder weniger isolierten Körper an.

Er fragt daher zuerst:

> *„Was ist der Körper?*; *„Welche Bewegungen kann der Körper machen?"; „Was läuft im Körper beim Bewegen ab?"; „Wie kann ich die im Bewegen ablaufenden Prozesse im Körper regulieren und optimieren?";* usw.

---

[32] vgl. meine Publikation: *„Die Leere und das Nichts - eine Philosophie der Bewegung – oder über das Schmecken von Yin und Yang"*. Hamburg 2004

Der eigene Körper und sein Selbstbewegen stehen dann im Vordergrund.

Man fragt hier nicht nach der Praxis und versucht nicht zu entdecken, welche Fragen sie stellt, die der Körper beantworten soll, sondern man fragt vorerst:

> *„Über welche Antworten verfügt der Körper?"; „Wie hängen diese Antworten untereinander zusammen?"; „Wie können diese im Körper vorhandenen Antworten variiert werden?"*; usw.
>
> Die körperlichen Möglichkeiten des Selbstbewegens entscheiden aus dieser Sicht eigentlich die Praxis und nicht die Praxis entscheidet die Möglichkeiten des Selbstbewegens.

Der andere Weg sieht dagegen, dass die Quelle der Möglichkeiten des Selbstbewegens eigentlich die Praxis ist.

Das das Selbstbewegen entfaltende Wirken auf den Körper kommt nämlich aus dem Hinwenden des Selbstbewegens zur Praxis.

> Die Struktur des Körpers und alle seine Bewegungsmöglichkeiten sind eine Folge seines Funktionierens in der Praxis und nicht umgekehrt.
> Der so entstandene Körper ist daher eine Tat-Sache, er ist zwar aus seiner Tat entstanden, aber im Begegnen mit der Praxis.

Die dem Körper a priori gegebenen Bewegungsmuster sowie die im Lernprozess automatisierten „Bewegungen" des Körpers sind vorerst hinsichtlich der Praxis nicht optimal brauchbar.

Der Praxis kann nur ein „auch und vorwiegend" kreatives „Bewegen" optimal begegnen, sei dies im Denken und/oder im Handeln.

> Deswegen müssen die „rhythmisierten Bewegungen" erst wieder beweglich gemacht werden, damit sie in die jeweilige Praxis auch optimal „einfließen" können.
> Die „Bewegungen" müssen zum „Bewegen" werden, sie müssen aufgeweicht, fließend und variabel verfügbar gemacht werden.

Es geht daher darum, beides zu beachten, also:

- sowohl der Frage nachzugehen, wie „Bewegungen" aus dem praxisbezogenen „Bewegen" entstehen;
- als auch der Frage, wie die verfestigten „Bewegungen" wieder zum variablen „Bewegen" und für die Praxis brauchbar gemacht werden.

Subjekt-Objekt-Spaltung und verbindendes Dasein

1. Die abendländische Philosophie, und somit auch ihre Erkenntnistheorie, geht aus von einem als umfassenden Körper gedachten Raum, in welchem sich voneinander isolierte Dinge gegenüberstehen. Dies ist für sie die zu erkennende Welt. Eines dieser Dinge ist der erkennende Mensch. Die Philosophie bemüht sich nun, diese bereits als Vorstellung differenzierte Welt zu erkennen (ONTOLOGIE) und auch zu erkennen, wie dieses Erkennen funktioniert (ERKENNTNISTHEORIE).

2. Da in diesem Denkmodell bereits voneinander isolierte Dinge angenommen werden, bestimmt diese Ausgangs-Lage bereits vorweg, dass zu klären sei, wie das äußere Ding in den Menschen hineinkomme bzw. wie der Mensch zum äußeren Ding hinauskomme.

3. Die einen Denker fragen sich mehr, wie der Mensch hinauskommt und landen dann entweder bei einem SOLIPSISMUS, der feststellt, dass der Mensch aus seinem Bewusstsein gar nicht hinauskommen kann, oder sie meinen, dass man mit den Dingen in einer Intuition doch unmittelbar „Einswerden" könne.

4. Die anderen fragen sich dagegen, wie die Dinge in den Menschen hineinkommen und gelangen, je nach wissenschaftlichem Weltbild, zu einem Empirismus, der die sinnliche Vermittlung in den Vordergrund stellt (SENSUALISMUS) oder zu modernen kybernetisch-gehirnphysiologischen Modellen.

5. Bei dieser Beschäftigung mit dem Problem der „Vermittlung" von Objekt und Subjekt wird einerseits deutlich, dass die praktische Tätigkeit, die Motorik, immer die Sensorik begleitet (das

ist zum Beispiel der Standpunkt des DIALEKTISCHEN MATERIALISMUS[33]), andererseits wird sichtbar, dass es auch ein unmittelbares Begegnen des Einswerden gibt (zum Beispiel in der METAPHYSIK).

6. Bei VIKTOR V. WEIZSÄCKER werden im Vermitteln von Ding und Mensch beide Aspekte miteinander verknüpft. Er spricht von „Kohärenz" und von der „Einheit von Bewegen und Wahrnehmen". Es geht ihm dabei aber nach wie vor um die Frage, wie der Mensch und das von ihm getrennte Ding zusammen kommen können.

   > VIKTOR V. WEIZSÄCKER stellt aber auch die Vision einer grundlegend anderen Erkenntnistheorie vor, die er allerdings selbst nicht ausführt. Er meinte, wie schon erwähnt, dass man sich nicht als erstes fragen solle, wie Getrenntes verbunden werden kann, sondern wie aus einem fundamental untrennbaren „Wir" durch Bewegen erst das „Ich-Du" auseinandergesetzt wird. Wie also das „Bewegen" ganz fundamental jeder Auffassung von Raum, von getrennten Körpern und von den „Bewegungen von Körpern" vorangeht.

   Diese Frage lässt sich aber, das ist nun meine Position, nicht in einer äußeren Empirie oder in einer diese erweiternden metaphysischen Spekulation beantworten, sondern, wie in VIKTOR VON WEIZSÄCKERS ur-sprünglichem Erleben, nur in einer „inneren Empirie", die sich ganz fundamental damit befasst, wie das eigene Bewegen als „objektive Tat-Sache" vorerst zur „subjektiven" und später auch zur „inter-subjektiven" Sprache gebracht wird. Hier folge ich SALOMON STRICKER, der sich mit diesen Fragen intensiv befasst und mehrere Bücher zu diesem Thema geschrieben hat. Er kann als Begründer der systematischen Erforschung der Innensicht des Bewegens gelten. Die introspek-

[33] Vgl. B. G. ANANJEW: *„Psychologie der sinnlichen Erkenntnis"* Berlin/Ost 1963

tive Bewegungsforschung wurde von ihm als NATURWISSENSCHAFT angesehen. In seinen „Studien über das Bewusstsein"[34] setzte er sich einerseits mit der Lehre von IMMANUEL KANT auseinander, andererseits ging er aber mit seiner introspektiven Methode den Fragen des Zusammenhanges von Motorik und Sensorik beim Entstehen des Bewusstseins nach. Um das herrschende KANT-Verständnis von der Lehre IMMANUEL KANTS zu unterscheiden, führte SALOMON STRICKER aus:

> *" 'Wir kennen' sagte Kant, 'von den Gegenständen nichts, als unsere Art sie wahrzunehmen'.*
> *'Was es für eine Bewandtnis mit den Gegenständen an sich haben möge, bleibt uns unbekannt.'*
> *Dieser Idealismus leugnet also nicht die Existenz von Dingen in der Außenwelt, er sagt nur, dass die Art, wie sie uns erscheinen, in Eigentümlichkeiten unseres Bewusstseins begründet sei.*
> *Dieser Idealismus leugnet auch nicht, dass die Dinge der Außenwelt auf uns wirken, er sagt nur aus, dass wir nur* ***uns*** *selbst - die Prozesse in uns - wahrnehmen, während wir die Dinge der Außenwelt wahrzunehmen glauben.*
> *Ich werde auf diese Theorie später noch zurückkommen und zeigen, welcher Einschränkung sie noch bedürftig ist."*[35]

7. Diese Einschränkung betrifft eben auch den Beitrag des "Selbstbewegens", dessen Außensicht alleine das Phänomen nicht fassen kann. Wie weit SALOMON STRICKER im Jahre 1879 seiner Zeit voraus war, lässt sich auch an der Forderung von OTTO FRIEDRICH BOLLNOW ermessen, die dieser fast hundert Jahre später im Jahre 1963 so formulierte:

> *"Die Frage nach dem Raum ist also eine solche nach der transzendentalen Verfassung des Menschen.*

---

[34] SALOMON STRICKER: *„Studien über das Bewusstsein".* Wien 1879
[35] SALOMON STRICKER: *„Studien über das Bewusstsein".* Wien 1879

> *Das bedeutet auf der anderen Seite zugleich, dass der Raum nicht unabhängig vom Menschen einfach da ist. Es gibt einen Raum nur, insofern der Mensch ein räumliches, d.h. Raum bildendes und Raum gleichsam um sich aufspannendes Wesen ist.*
> *Und das ist wiederum der wohlverstandene Sinn der Kantischen These von der 'transzendentalen Idealität' des Raums.*
> *Trotzdem ist der Raum mehr als eine bloße Form menschlicher Anschauung.*
> *Hier muss der Kantische Ansatz durch Hineinnahme des vollen Lebens mit der Vielfalt seiner Lebensbezüge erweitert werden."*[36]

8. SALOMON STRICKER hat die Außensicht der Erfahrung in seiner „inneren Empirie" erweitert. Mit seiner introspektiven Methode machte er auf die "Innensicht des Selbstbewegens" aufmerksam. VIKTOR VON WEIZSÄCKER wiederum erweiterte diese beiden Sichtweisen der Äußeren Erfahrung durch die Einführung des zur Umwelt hin offenen und mit dieser in der Kohärenz ohne Kausalität verschmolzenen Subjekts. Damit wurde die doppelgesichtige "Äußere Erfahrung" um die existenzielle "Innere Erfahrung"**,** die in dem oben wiedergegebenen Zitat von BOLLNOW mit angesprochen wird**,** erweitert. Dies ist der radikal neue Beitrag der "Theorie des Gestaltkreises", der allerdings weiterhin der Frage nach dem Zusammenkommen von Subjekt und Objekt verhaftet blieb und nicht den von STRICKER gewiesenen Weg weiter ging.

> Dieser Weg versucht, die ohnehin vorhandenen Einheit von Innen und Außen, die für den Menschen **nur** im Selbstbewegen gegeben ist, methodisch zu beachten und direkt zur Sprache zu bringen.

9. Seine Forschungsmethode ordnete SALOMON STRICKER mit folgendem Gedanken in die Naturwissenschaft ein:

> *" Die Naturwissenschaft, mag sie nun beschreibend oder experimentell zu Werke gehen, stützt sich in al-*

---

[36] OTTO FRIEDRICH BOLLNOW: *„Mensch und Raum".* Stuttgart 1963

len ihren Lehrsätzen in erster Reihe auf direkte Nachrichten.
Was wir direkt (also kraft einer unmittelbaren Einwirkung auf die Sinne) erfahren haben, sind wir geneigt als wirklich vorhanden, auch als tatsächlich, oder als wahr zu bezeichnen.
Die Nachricht von der Existenz des eigenen Bewusstseins darf aber als die sicherste und unmittelbarste Erfahrung angesehen werden.
Die Wissenschaft, welche sich mit dem Bewusstsein beschäftigt, gehört also in Bezug auf die Sicherheit ihrer Nachrichten zu den Naturwissenschaften."[37]

10. In dieser inneren Empirie, in der sich (in einer „Arbeit der Achtsamkeit") die Achtsamkeit dem eigenen Bewegen (und dem bewegten Umgang mit sich selbst und mit der Welt) zuwendet, wird von einer Meta-Position her (vom „Selbst") die Achtsamkeit als eigene Urteil-„Kraft" („Leere", „Fülle") erfahren. Die „Leistung" dieser Achtsamkeit besteht darin, das „Ich" in dessen sich bewegendem Sosein zu ur-teilen, d.h. zu „unterscheiden" und (im „Zur-Sprache-Bringen") in der „subjektiven Sprache" mit anderen Selbst-Urteilen und letztlich, über die „inter-subjektive Sprache", mit der „gesellschaftlichen Erfahrung" zu „verbinden".

11. Die fundamentale Achtsamkeit, als Urteil-„Kraft", erscheint und wirkt auf diese Weise als ein komplementäres[38] Bewegungs-Paar, als zwei sich ergänzende Urteil-„Energien":

---

[37] SALOMON STRICKER: *„Studien über das Bewusstsein"*. Wien 1879

[38] Das Wort *"komplementär"* ist hier im Sinne von *"sich gegenseitig ergänzend"* gemeint. Das *Ganze* setzt sich zu Polen auseinander, die sich gegenseitig brauchen, obwohl sie einseitig erscheinen. Für sich alleine betrachtet besitzt jeder Pol in sich selbst eine neue *Komplementarität* und setzt sich ebenfalls wieder *komplementär* auseinander und *spannt* wiederum zwischen den Polen ein *Feld* auf. Die *Komplementarität* kehrt auf allen Stufen, bzw. Ebenen des Auseinandersetzens wieder.
Das chinesische Symbol für das gegenseitige *"Verwinden"* von YIN und YANG (*"verwinden"* im doppelten Sinn: sowohl im Sinne von *"ge-*

- als das „unterscheidende-Bewegen"
- als das „verbindenende Bewegen",

die sich gegenseitig komplementär beinhalten.

12. Liegt in diesem „Leisten der Achtsamkeit" der Schwerpunkt am Ur-Teilen und am Isolieren von Begriffen, dann nennt man diese Urteil-„Energie" („Akt", „Bewegen", „Wirklichkeit") den „Verstand", liegt der Schwerpunkt dagegen am schließenden Verbinden, dann nennt man sie „Vernunft".

13. Der ursprüngliche Ansatz des Entfaltens der Urteil-Kraft und der Entwicklung der beiden Urteil-Energien ist also im „verständigen" Selbst-Beachten und im „vernünftigen" Selbst-Beobachten des eigenen Bewegens zu suchen. In dem Maße, in dem das eigene Selbstbewegen und dessen Begegnung mit der Welt ur-teilend zur Sprache gebracht wird, in dem Maße werden nicht nur Verstand und Vernunft entwickelt, sondern es wird auch der eigene Wirkraum (Körperschema) aufgespannt bzw. zu einem „Ich und Du" mit Nähe und Ferne differenziert.

14. Über dieses Ur-Teilen in der sog. Ur-Sphäre wird also zuerst der Raum aufgespannt und der eigene Körper in diesem Raum eingegrenzt. Die Verbindung mit der dadurch ausge-

---

gensinnig verdrehen", als auch im dem Sinne, wie man zum Beispiel *"ein Leid verwindet")* bringt das gut zum Ausdruck. Das YIN hat das Yang nicht *"überwunden",* sondern bloß *"verwunden".* Das YIN ist zwar souverän, aber es steckt in ihm das bloß *"verwundene"* YANG. Und umgekehrt.
Es gibt daher keine harte *Grenze* zwischen YIN und YANG. Deshalb kann weder das eine noch das andere *"definiert"*, d.h. *begrenzt* werden, ohne den immer wieder bloß *"verwundenen"* und deshalb zur Bewegung antreibenden Widerspruch aufzuwerfen. Da die *Pole* nicht hart *begrenzt* sind, *"transzendieren"* sie aufeinander zu und spannen zwischen sich ein *"Feld"* auf. Vgl. HORST TIWALD: *„Yin und Yang – Zur Komplementarität des leiblichen Bewegens".* Immenhausen bei Kassel 2000 (ISBN 3-934575-10-2)

grenzten Welt war aber zuerst schon fundamental da und liegt jeder Erkenntnis weiterhin im Dasein zu Grunde.

15. Nach dem Begegnen mit äußeren Widerständen entdeckt das Kind sein Selbstbewegen als eine auch auf sich selbst hinweisende, mit sich selbst verbindende und unterscheidende „Geste". Später begegnen dann diese Gesten nicht nur eigenem körperlichen Widerstand, sondern auch fremden Widerstand und lokalisieren dadurch Orte im Wirkraum, auf die sie dann verbindend und unterscheidend als Geste im verbindenden Dasein hinweisen können.

16. In dem Maße, wie der Mensch seine von ihm selbst geschaffenen „Tat-Sachen" als eine ur-sprüngliche Einheit:

- des „tat-sächlichen" eigenen Bewegens,
- mit den umgebenden Bedingungen als bewegten „Sach-Verhalten" (Situationspotentialen)
- und mit dem Produkt als geschaffener „Tat-Sache"

beachtet, beobachtet und selbst zur Sprache bring, in dem Maße entsteht, im mehrfachen Sinne des Wortes, auch das „Selbstbewusstsein" des Menschen.

17. Kein Selbstbewusstsein entsteht ohne Selbstbewegen und ohne das eigene simultane Beachten und Zur-Sprache-Bringen dieses Selbstbewegens, d.h. ein Selbstbewusstsein entsteht nicht ohne Entwicklung von Verstand und Vernunft durch Entfalten der Urteil-Kraft im achtsamen Bewegen. (Bedeutung des Hausverstandes!)

18. Körperliches Bewegen und Bewegen der Achtsamkeit sind in der Ur-Sphäre eine unmittelbare Einheit. Die Ur-Sphäre ist nicht etwas Metaphysisches und Geheimnisvolles, sondern sie ist eine „Tat"-Sache der inneren Empirie, die grundsätzlich je-

der mit einigem Bemühen (den tradierbaren und mit „inter-subjektiver" Sprache mitteilbaren Regeln entsprechend) in sich als eigene „Tat"-Sache herstellen könnte. Im übrigen ist das Wort „Meta-Physik" abhängig davon, was man mit dem Wort „Physik" meint.

19. Wer unter Physik ein mathematisches Modell der Natur versteht, für den ist natürlich die „jenseitige" Wirklichkeit, die im mathematischen Modell nur abgebildet wird, Meta-Physik. Wer aber die äußere Wirklichkeit im Auge hat, für den ist dagegen das mathematische Modell als eine „Idee" jenseits der Wirklichkeit und dann eben „Meta-Physik". Was „jenseits" ist hängt immer davon ab, was man als „diesseits" bezeichnet und wie man die Grenzen zieht, d.h. seine eigene Position definiert.

20. Letztlich geht es aber in der sog. Meta-Physik gar nicht um ein gegenseitiges Jenseits und Diesseits von Modell (So-sein) und Wirklichkeit (Sosein), sondern um die (im Dasein „zeitgleich") von einer „un-sinnlichen" Meta-Position her sowohl auf das Modell wie auch auf die Wirklichkeit „schauenden" Achtsamkeit. Es geht um die da-seiende „Widerspiegelungsfähigkeit" als einer un-sinnlichen „Meta-Fähigkeit" im Gegensatz zum so-seienden „Wechselwirken" der Dinge und der inneren dinglichen „Verkörperungen" (der Sprache).

21. Ontologisch gesprochen:

- ist die alles verbindende da-seiende „Kraft" das „Meta-Physische"
- das Wechselwirken der so-seienden „Energien" ist dagegen als „Wirklichkeit" das „Physische", das sich im inneren und äußeren Stoff-, Energie- und Informations-Wechsel realisiert.

22. Man muss aber beachten, dass alle Wörter nur Namen sind, die man „für sich" beliebig vergeben kann. Um aber einen anderen zu verstehen, muss man die Namen ähnlich setzen, wie der andere es getan hat und ihre gegenseitigen Bindungen, die sie durch Definitionen erhalten, beachten.

23. In der deutschen Umgangssprache kann man relativ einfach entsprechende Wörter für das Gemeinte finden. Bei den wissenschaftlich gebrauchten Wörtern aber nicht.

24. Bei den wissenschaftlich gebrauchten Wörtern ist es daher hilfreich, vorerst zu unterscheiden zwischen Wörtern:

- die alleine stehen können, wie zum Beispiel das Wort „Tisch", auf den man hinweisen kann,
- und den anderen besonders wichtigen Wörtern, die ihre Bedeutung nur deswegen haben, weil sie als Wörter-Paar, wie „Yin und Yang", auftreten. Bei diesen „Unterschieden" geht es eigentlich gar nicht darum, welche Namen man den beiden unterschiedenen Teilen gibt, sondern es geht darum, dass man selbst die „Position" seiner eigenen Achtsamkeit beachtet, von der aus einem gerade dieser „Unterschied" erscheint. Um den selbst gesetzten Unterschied selbst zu verstehen, muss man nämlich vorerst seine Position der Achtsamkeit, von der her man unterschieden hat, selbst wiederfinden. Auch der Andere kann einen in einer Kommunikation nur dann verstehen, wenn es einem gelingt, ihm die eigene Position, von der her man unterschieden hat, „für ihn" deutlich zu zeigen.

25. Ein solches Wörter-Paar ist „Subjekt – Objekt". Wenn ich zum Beispiel einen Hammer zur Hand nehme und ihn betrachte, dann bin ich selbst das „Subjekt" und der Hammer ist das „Objekt" meiner „Betrachtung".

26. Wenn ich aber mit dem Hammer auf einen Stein schlage, dann bin zwar auch ich das „Subjekt", das schlägt, aber das „Objekt" meiner „Tätigkeit" ist der Stein.

27. Das Wort „Objekt" kann aber auch in einem ganz anderen „Unterschied" noch ein weiteres Wörter-Paar bilden. Zum Beispiel das Wörter-Paar „Objekt-Gegenstand".

28. Das Wörter-Paar „Objekt-Gegenstand" ist für mich besonders wichtig. Ich unterscheide damit:

- das „Objekt" meines Beachtens (sei dieses Objekt nun „außer mir", wie der Hammer, oder „in mir", wie mein Erleben)
- von dem (meinen Vorurteilen entsprechenden) perspektivischen Bild, das ich mir von diesem „Objekt" mache. Dieses Bild ist dann in meinem Bewusstsein. Ich nenne es „Gegenstand", da es mir nicht in der „objektiven" Welt, sondern in meinem „subjektiven" Bewusstsein „gegen-steht".

29. Ich habe nämlich zwei Möglichkeiten, mit dem „Objekt" in Beziehung zu treten:

- erstens in einer „unmittelbaren" Beziehung, in der ich mit dem Objekt im Dasein „eins werde". Das ganzheitliche „Schauen" in dieser Beziehung nennt man „Intuition".
- zweitens über die „mittelbare" Beziehung zum Objekt. In dieser Beziehung nehme ich das Sosein der Dinge über eine sinnliche Vermittlung wahr. Dieses sinnlich vermittelte Sosein kann ich dann „zur Sprache bringen" und in mein inneres Sprach-System (in meine Theorie) „subjektiv" einbinden. Hier entsteht dann in meinem Bewusstsein mein „Gegenstand".

30. Nun ist zu beachten, dass es „für mich" keine „Unmittelbarkeit" ohne einen Keim von „Mittelbarkeit" gibt. Es gibt aber auch keine „Mittelbarkeit" ohne einen Keim der „Unmittelbarkeit". Dies verhält sich ganz ähnlich wie das Verhältnis von Yin und Yang:

- die Unmittelbarkeit „verbindet vorwiegend", sie öffnet und weitet (wie Yin); sie ist „Kommunion" und „weich"; sie schafft im „Eins-Sein" das „Wir"; in welchem das „Du" als Keim „verwunden" ist;
- die Mittelbarkeit trennt dagegen vorwiegend und zentriert das Getrennte (wie Yang); sie „stellt gegen"; sie ist „hart"

und „setzt auseinander"; sie schafft im „Dialog" das gegenstehende „Du", in welchem das „Wir" als Keim „verwunden" ist.

31. „Mittelbarkeit" und „Unmittelbarkeit" sind also gegenseitig „verwunden" wie Yin und Yang. Das bedeutet:

- einerseits, dass das eine sich im anderen als Keim wiederfindet,
- andererseits, dass jeweils eines von beiden dominiert und dadurch das andere „verwunden" hat, wie wir, wenn wir uns „beherrschen", unseren Schmerz „verwinden", d.h. „unterdrücken" können.

32. Ähnlich wichtig ist für mich das Wörter-Paar „Form-Inhalt".

33. Manche verwenden dagegen das Wörter-Paar „Gegenstand-Inhalt" und meinen damit, dass der „Gegenstand" das „Objekt" ist, das man beachtet und wissenschaftlich untersucht. Der „Inhalt" ist für sie dagegen das, was man an dem „Objekt" untersucht, d.h. mit welcher Frage-Stellung man an das Beachten und Beobachten des Objektes herangeht. Die Antworten auf diese gezielten Fragen sind für sie dann der „Inhalt" ihrer Forschung im Gegensatz zum „Gegenstand" ihrer Forschung, an den sie mit noch vielen anderen Frage-Stellungen herangehen und aus ihm ganz unterschiedliche Themen herausarbeiten könnten.

34. Wenn dagegen ich das Wörter-Paar „Form-Inhalt" gebrauche, dann blicke ich auf einen ganz anderen „Unterschied". Wenn ich mit einem Mikroskop ein Objekt betrachte und immer wieder eine stärkere Vergrößerung vor meine Augen schiebe, dann kann ich immer tiefer in das Sosein des Objektes eindringen. Immer treffe ich aber nur auf Sosein, d.h. auf eine Form. Für mich ist aber die „Form in der Form" nicht der „Inhalt der Form"!

35. Der Inhalt ist für mich viel mehr das Formlose, das im Grunde ja gar keinen Gegen-Satz zu irgend ein Etwas bilden kann, da es ja gar keine Form ist. Der Inhalt ist, wie „wu-ji", das, was alles erfüllt, das „tai-ji" geboren hat, aber als Sosein nur als ein Wörterpaar, nämlich als „Yin und Yang", zur Sprache gebracht werden kann. Der „Inhalt" ist als das „Formlose" das, was auch als „Dao" bezeichnet wird. Es ist die form- und richtungslose „Kraft", die nur im Energie-Paar „Yin und Yang" ihre „Form" gewinnen kann.

36. Der scheinbare Gegensatz „Form-Inhalt" ist also gar kein Gegen-Satz, sondern der „Inhalt" erfüllt die „Form", die dann als echter „Gegen-Satz" von „Yin und Yang" erscheinen kann. Der „Inhalt" steht also der als Gegen-Satz erscheinenden Form nicht „gegen", sondern ist „in" ihr. Deshalb kann man eigentlich den „Inhalt" von der „Form" **real** gar nicht „unterscheiden"!

37. Wenn ich daher von „Inhalt" spreche, dann könnte ich „für mich" dieses Wort auch austauschen gegen die Wörter, „Dao", „Brahma", „wu-ji", „Sunnata", Leere, Fülle, Dasein, Stoff, Kraft, Grund usw.

Inhalt und Stoff

I.

Das abendländische Denken ist seit ARISTOTELES auf einen Unterschied, der mit den Wörtern „Stoff" und „Form" markiert wurde, festgelegt.

> Mit „Stoff" wird das zu „Grunde" Liegende bezeichnet, das uns eben ausschließlich als „Form" erscheint.

Im Verhältnis von zu Grunde liegendem „Stoff" und erscheinender „Form" meinte man aber auch eine „Kausalität" sehen zu müssen.

In diesem sich selbst auferlegten „Denk-Zwang" gab es in der Geschichte des abendländischen Denkens nun zwei unterschiedliche Auflösungen:

- Die Einen nahmen an, dass die „Form" das Primäre und das Aktive sei, das dem passiven „Stoff" eben seine „Form" aufdrücke. Dies waren die IDEALISTEN, die sich voneinander nur dadurch unterschieden, dass sie verschiedene Orte, wo die „Form" ur-sprünglich „wese," annahmen.
    - für PLATON war die „Form" als die „Idee" jenseits und zeitlich kausal „vor den Dingen";.
    - bei den realistischen IDEALISTEN, wie bei ARISTOTELES, war sie nicht jenseits, sondern als wirkende „Entelechie" real „in den Dingen";
    - die idealistischen KONZEPTUALISTEN sahen sie wiederum nur im Bewusstsein des Menschen, also nach der Erkenntnis, d.h. „nach den Dingen". Wobei nun, wieder dem selbst auferlegten „Denk-Zwang der Kausalität" zu Folge, sich sofort die Frage aufdrängte, ob diese „Formen nach den Dingen" von den Dingen verursacht seien und ihnen auch einigermaßen entsprechen, oder ob sie eine freie „Konstruktionen" des Bewusstseins seien. Der hier im Kreis gehende Gedanken-Gang des Denkzwanges der Kausalität mündete also wieder in die Frage, ob das „Ding an sich" als „Stoff" die Ursache der „Form" im Bewusstsein, oder ob das Bewusstsein selbst die „Formen-Schmiede" sei, die der äußeren Realität ihre gebastelten „Formen"

als Konstruktion des Bewusstseins aufdrücke, d.h. ihr im Erkennen „vorschreibe".

- Die Anderen nahmen dagegen an, dass der „Stoff" das Primäre und Aktive sei und dass sich die „Form" der Erscheinung nur durch die Bewegung und Kombination von einfachen, ausgedehnten, unteilbaren und daher „undurchdringlichen" Atomen zusammensetze. Dies waren die MATERIALISTEN, die der griechischen NATURPHILOSOPHIE folgten, die der Frage nach dem Urgrund des Seins nachging. Zuerst nahm sie diesen „Ur-Grund" sehr anschaulich an. THALES sah ihn im Wasser, HERAKLIT als Feuer und schließlich ANAXIMANDROS als das Unendliche, dann wieder anschaulicher bei ANAXIMENES als Luft.

Dem Gedanken eines formlos unendlich Ausgedehnten, der zum Begriff des „Seins" führte, folgte dann der abendländische IDEALISMUS.

Der Begriff eines „formlos Unendlichen" kam nämlich seiner Ansicht entgegen, dass der „Stoff" das Formlose, Unbegrenzte, Ausgedehnte sei, das durch die „Form", durch die „Idee" erst zur Erscheinung in der Welt oder zur Erscheinung im Bewusstsein gebracht wird.

Aber auch hier führte der Denkzwang der Kausalität das Denken im Kreis, was bei PARMENIDES dazu führte, das formlose Sein und das formgebende Denken als identisch zu sehen.

Später sprach man dann im IDEALISMUS von im Sein eingefalteten Ideen, von einer Einheit der Gegensätze, von einem Weltgeist, der sich in der Welt verwirkliche, usw.

Die Anschaulichkeit des Urgrundes, wie er vorerst als Wasser, als Luft oder als das diese Aggregat-Zustände bewegende und verändernde Feuer angenommen wurde, lässt sich aber nicht nur über die Luft zum Unendlichen hin „verflüchtigen", sondern auch in die andere Richtung im quantitativ Kleinsten, im Gedanken von kombinierbaren „Elementar-Teilchen" komprimieren.

Diesem Weg folgte der abendländische MATERIALISMUS, der von ANAXAGORAS, EMPEDOKLES, LEUKIPPOS, DEMOKRIT und EPIKUR ausging, die in einem anschaulichen Modell nicht das „Eine" eines unbegrenzten Unendlichen, sondern im Gegenteil den Urgrund im begrenzten, im

quantitativ „Einfachen" suchten, das zwar auch ausgedehnt, aber begrenzt und undurchdringlich und in einer kombinierbaren Vielheit vorhanden ist, den sog.„Atomen".

Die Unterscheidung von „Form" und „Stoff" wurde in allen diesen Denk-Wegen also in einer „Blickrichtung auf die vorhandene Welt" gebildet.
Es ging um den Urgrund von dem, was vorhanden ist, also um ein Problem der Ontologie.

> In dieser Blickrichtung kann das Wort „Stoff" auch durch die Wörter „Materie", „Inhalt der Form", „Brahma", „Dao", „Leere", „Fülle", „Kraft" usw. ersetzt werden.
> Hier kann also der formlose „Inhalt" in verschiedenen „Formen" erscheinen.

II.
Ganz anders werden diese Wörter in der „Blickrichtung auf das Erkennen" gebraucht.
Ich kann zum Beispiel ein „Objekt" unter verschiedenen Fragestellungen untersuchen.

> In der „Theorie" über dieses „Objekt" zeigt der theoretische „Gegenstand", auf den sich im Bewusstsein meine Fragen richten, dann ganz unterschiedliche Ansichten.

Diese Ansichten könnte man nun als verschiedne „Inhalte" meines Forschens über den gleichen „Gegenstand" des Bewusstseins benennen.

> Hier hat aber dann das Wort „Inhalt" eine ganz andere Bedeutung als in der ontologischen Blickrichtung!

In meinem Denk-Modell sage ich (in der „Blickrichtung auf das Erkennen") zu dem, was im Bewusstsein gebildet und dort betrachtet wird, deswegen „Gegenstand", weil die „Blickrichtung auf das Erkennen" nicht metaphysisch von der „ontologischen Blickrichtung" getrennt werden kann und ich eben die unterschiedlichen Ebenen des Seins auch mit verschiedenen Wörtern unterscheiden muss:

- mit dem Wort „Objekt" bezeichne ich daher das mir unmittelbar in der inneren oder äußeren Realität gegebene Ding, auf das sich meine Achtsamkeit unmittelbar richtet;
- mit dem Wort „Gegenstand" bezeichne ich dagegen das theoretische Abbild dieses Objektes auf der Ebene des Bewusstseins, bzw., wenn das beachtete „Objekt" eine Tat-Sache des Bewusstseins selbst ist, auf einer Meta-Ebene des Bewusstseins, auf der die unterschiedlichen unmittelbaren singulären Beachtungen zu einem theoretischen „Über-Bau" zusammengeführt werden.

Der „Gegenstand" ist daher:

- „weniger" als das singulär „Wahrgenommene des Objektes", weil er nur ein von der sinnlichen Vermittlung abhängiges Abbild ist;
- er ist aber „mehr" als das unmittelbar Wahrnehmbare, weil er viele unterschiedliche singuläre Wahrnehmungen im Bewusstsein zu einem „Feld des Soseins" integriert.

Über ein „Objekt" kann man im unmittelbaren Begegnen nämlich immer nur eine singuläre Aussage treffen. Wenn ich dagegen den mir bewussten allgemeinen „Gegenstand Mensch" erforsche, dann untersuche ich in jedem Akt des unmittelbaren Begegnens mit dem besonderen „Objekt Mensch" immer nur einen besonderen Menschen nach dem andern, oder einen Einzelnen zu verschiedenen besonderen Zeitpunkten.

Wenn ich einen theoretischen „Gegenstand" weiter erforschen möchte, dann gelingt mir dies daher nur, wenn ich ein konkretes „Objekt" nach dem anderen auch konkret untersuche.

> Im konkreten Untersuchungs-Akt ist „für mich" das „Objekt" aber auch genau das, was ich aktuelle beachte. Im „unmittelbaren" Beachten ist nämlich vom „Objekt" noch kein Abbild „abgezogen", das mir dann im Bewusstsein als „Gegenstand" das „Objekt" „vermittelt". Ich kann in der Unmittelbarkeit gar nicht zwischen einem „Objekt" und dem „Inhalt" meines Beachtens unterscheiden.

Erst im „Gegenstand" meines Forschens sammeln sich unterschiedliche singuläre Beobachtungen, die immer nur meiner jeweiligen Per-

spektive entsprechen. Je nach der den einzelnen besonderen Beobachtungen übergeordneten Perspektive, die meine einzelnen singulären Beobachtungen zusammenfasst, könnte man dann vom „Inhalt" der perspektivischen Arbeit der Achtsamkeit sprechen, die vom ganzen Gegenstand immer nur akzentuiert einen Teilaspekt differenziert bearbeitet.

> So können an einem „Gegenstand" ganz unterschiedliche „Inhalte" bearbeitet werden.

Ich kann aber mit einer perspektivischen Frage und der entsprechenden Methode auch ganz unterschiedliche „Gegenstände" erforschen und dementsprechend deren „Objekte" auch mit der ähnlichen Frage konfrontieren.

> Wenn ich in diesem „erkenntnistheoretischen" Sinn von „Inhalt" meines Fragens spreche, dann meine ich aber etwas anderes als ich im „ontologischen" Sinne mit dem Wort „Inhalt" bezeichne.

Übertrage ich die „erkenntnistheoretische" Bedeutung des Wortes „Inhalt" auf dessen „ontologischen" Gebrauch, dann meint man dort mit dem Wort „Inhalt" dann nichts anderes als eine „Form in der Form", die eben auch nur als „Form" ausgesagt werden kann.

Das, was das Wort „Inhalt" im Unterschied zum Wort „Form" dann in der „ontologischen" Blickrichtung meinte, geht aber bei dieser Übertragung des „erkenntnistheoretischen" Wortgebrauches in der „ontologischen" Blickrichtung verloren.

> Es ergibt sich in dieser Bedeutungs-Vertauschung vielmehr die „zwanghafte" und „un-sinnige" Frage:
> - *„Welche ‚Form' hat das ‚Formlose'?"*
> - *„Welche ‚Form', welche ‚Essenz',*
> - *welches ‚Wesen' hat das ontologisch als ‚Inhalt' von der ‚Form' unterschiedene?"*

oder ganz banal*:*

- *„Wie sieht der unsichtbare Gott aus?"*

III.

Ganz etwas anderes bedeutet aber das Wort *„Inhalt"* in den anschaulichen Gleichnissen, wie sie auch im BUDDHISMUS gegeben werden.

Das Beispiel von dem mit Wasser gefüllten Krug wird:

- einerseits im „ontologischen" Sinne gebracht, um die „Leere" als formlosen „Inhalt" zu verdeutlichen;
- dann wird es wieder gebraucht, um innerhalb der „Form" auf das „Anderssein", das die jeweilige „Form" begrenzt und auf die sie daher „angewiesen" ist, hinzuweisen. Die „Form" des Kruges ist dann als die Höhlung des Kruges die formgebende „Grenze" für das Wasser, das ich mit dem Krug transportieren möchte. Die „Form" des festen Kruges gibt der flüssigen „Form" des Wassers also haltende „Grenzen", so dass ich es tragen kann. Das durch die „Grenzen der Form" begrenzte „Andere" ist in diesem Fall der „Inhalt" der „Form". Der „Inhalt" der „Form" ist also hier nicht die „Form in der Form", sondern das durch die „Form" unter- bzw. geschiedene „Andere" als die „Gegenform". So ist die „Brauchbarkeit" jeder „Form" gerade das, was sie nicht ist, wo sie eine „Lücke" umfasst. So zeigt sich auch die „Brauchbarkeit" und „Zweckmäßigkeit" einer leiblichen Bewegung nicht im isolierten Bewegungs-Verlauf selbst, sondern gerade in der außerhalb der Bewegung liegenden „Frage", die im Bewegen konkret „beantwortet" wird.

Die Beispiele des Kruges sind also:

- einerseits Hinweise auf den da-seienden „Inhalt" im „ontologischen" Sinne, der eigentlich überhaupt nicht zu veranschaulichen ist. Deshalb führen diese Gleichnisse jene, die nicht ohnehin schon Bescheid wissen, in die Irre und sind für die anderen, die schon Bescheid wissen, überflüssig.

- andererseits sind sie Hinweise auf die Abhängigkeit des Soseins vom Anderssein. Diese Beispiele sind ebenfalls „ontologisch" gemeint, aber sie betreffen nicht das Thema „Form-Inhalt", sondern das Thema des „Angewiesenseins der Form" auf ihr komplementäres Gegenteil, d.h. auf ein „Anderssein", durch welches das Sosein in einer Art „Wechselwirkung" bzw. „Wechselformung" durch das gegenseitige „Anderssein" begrenzt und definiert wird. Es geht hier nicht um den „Grund",

> nicht um das Dasein der Dinge, sondern um ihren allseitigen Zusammenhang im Sosein.

IV.

Diese hier erwähnten Möglichkeiten, das Wort „Inhalt" mit unterschiedlicher Bedeutung zu bebrauchen, sind nur einige wenige Beispiele.

Es gibt viel mehr.

> Fasst man zum Beispiel den „Allgemeinbegriff" wie eine „Klasse", d.h. wie eine „Menge" von besonderen konkreten Dingen oder Tat-Sachen auf, die durch diesen Begriff „umgriffen", d.h. umfasst werden, dann wird auch oft davon gesprochen, dass die vielen besonderen Fälle den „Inhalt" des umfassenden Begriffes bilden.

In der Logik versucht man wiederum, das „Formale"

Dadurch lassen sich allgemein gültige „Formen" des „gedanklichen Bewegens", zum Beispiel des logischen Schließens, entdecken.

> Diese „Formen" gelten dann ohne Ansehen des „Inhaltes", d.h. dessen, was mit Hilfe ihrer „Form" ausgesagt wird.

Das „Materiale", das „Wesen", der „Stoff", d.h. der „Inhalt" dieser Aussagen muss dann seine „Wahrheit" in der unmittelbar wahrnehmender Begegnung mit der Wirklichkeit behaupten, während die „Form" des gedanklichen Bewegens nur hinsichtlich der „Richtigkeit" des gedanklich „bewegten" Umganges mit den Aussagen und Begriffen gültig ist.

> So ist die Mathematik etwas, was ohne Ansehen des „Inhaltes" ihre „formale" Gültigkeit deswegen hat, weil sie eben vom „Wesen", vom „Inhalt" dessen, worauf sie angewendet wird, vollkommen abzusehen versucht.

In allen diesen unterschiedlichen Bereichen des Gebrauches hat das Wort „Inhalt" eine andere Bedeutungen. Da aber alle diese bloß gedanklich voneinander isolierten Bereiche doch in sich zusammenhängen, ist er erforderlich, diese unterschiedlichen Bedeutungen des Wortes „Inhalt" auseinander zu halten, sonst kann der innere Zusammenhang nie „zur Sprache gebracht" werden.

Das Auseinanderhalten kann entweder dadurch geschehen, dass man den unterschiedlichen Bedeutungen von vornherein schon unterschiedliche Namen gibt, oder bei gleichem Gebrauch, zu diesen gleichen Namen unterschiedliche „Vor-Namen“ hinzufügt.

Das Teil-habende Denken

I.

Das abendländische Denken beschäftigt sich insbesondere mit individuellen Teilen und nicht mit Gliedern, die auf ein Ganzes verweisen. Dieses für ein mechanisches Denken geeignete Denk-Modell ist aber nicht auf den sogenannten Materialismus beschränkt. Es handelte sich vielmehr um ein sehr verbreitetes Leit-Bild.

Was ich mit diesem „Leit-Bild" meine, will ich an dem sehr einfachen Leit-Bild des Denkens von PLATON verdeutlichen. Auch das platonische Leit-Bild folgte nämlich der damaligen atomistisch-mechanischen Naturbetrachtung. Es wurde kombinatorisch gedacht. Allerdings nicht so, wie in der chinesischen Tradition, wo versucht wurde, nur zwei Teile, die sich gegenseitig enthalten, miteinander zu kombinieren.

Im Abendland wurde vielmehr in Modellen gedacht, die von vielen „Teilen" ausgingen, die sich zu Erscheinungen zusammensetzen:

- entweder ging man davon aus, dass es im Ursprung lauter gleiche unteilbare Teile gäbe;
- oder dass bereits von Anfang an eine qualitative Vielfalt verschiedener unteilbarer Teile bestünde.

Man kann nun diese beiden Modelle miteinander kombinieren, was PLATON tat:

- er nahm im Ursprung qualitativ verschiedenen Teile an, die hierarchisch geordneten Ideen, die aber selbst nicht erscheinen würden;
- diese qualitativ verschiedenen und sich hierarchisch ordnenden Teile waren in seinem Leit-Bild zwar selbst qualitativ unteilbar, zerfielen aber in lauter qualitativ gleiche Teile, aus denen dann die Erscheinungen zusammengesetzt gedacht wurden.

Daraus ergab sich für ihn eine Denk-Mechanik.

> Bei jeder Erscheinung war zu fragen, aus welchen qualitativ verschiedenen Teilen sie sich zusammensetze, welche „Teile sie habe", d.h. an welchen „ganzen" qualitativen Teilen sie „teilhabe".

Da jede Erscheinung daher immer nur einen Teil des „ganzen" qualitativen Teiles (der Idee) habe, wären die Erscheinungen letztlich nur Abbilder von ursprünglich „ganzen" Ideen, an denen sie eben nur „teilhätten".

Dieses Denken fand seine Fortsetzung im auch heute noch unsere Wissenschaft prägenden Denken in Merkmalen, in Eigenschaften, in Fähigkeiten usw., die der Mensch, bzw. das Objekt besitze und deren Aufzählung letztlich die Erscheinung beschreibe. Aus dieser Aufzählung wird dann die Definition zu einer Summe von beschreibbaren Teilen.

So hatte bei PLATON der „gute" Mensch an der ganzen Idee des „Guten" teil und war wegen dieser „Teilhabe" eben „gut". Bei PLATON hatte er aber „leider nur" an der „jenseitigen" Idee teil. Die ganze Idee gebe nämlich nur einen ihrer gleichartigen Teile her, wodurch die Erscheinung als Abbild an der wirklichen und ganzen Idee eben nur „teilhaben" könne.

> Wie man sich in dieser simplen immer wiederkehrenden Denk-Mechanik hinsichtlich der Tat-Sachen im Kreis drehen kann, kann man besonders gut in PLATONs Dialog *„Parmenides"*[39] nachlesen.

II.

Dieses Gedanken-Spiel ist nämlich scheinbar sehr „überzeugend".

> Es bricht aber zusammen, wenn ich etwas sowohl qualitativ als auch quantitativ „Unteilbares" annehme. Zum Beispiel das „Eine" des PARMENIDES. In dem Augenblick, wo ich das „Eine" als „unteilbar" entdecke, komme ich mit der Gedanken-Mechanik des „Habens von Teilen" nämlich nicht mehr zurecht.
> An etwas, was „unteilbar" ist, an dem kann man auch nicht „teilhaben". Denn das „Eine" kann ja gar keinen Teil hergeben, weil es keinen hat. Es kann also, in dieser Gedanken-Mechanik des „Teil-Habens", wenn es das „unteilbare Eine" gibt, kein „Vieles" geben.

---

[39] vgl. PLATON: *„Parmenides"* (Übers. U. Hrsg. EKKEHARD MARTENS) Reclam Universal-Bibliothek, Stuttgart 1987, ISBN 3-15-008386-9.

> Ganz ähnlich ist es, wenn ich das „Viele" letztlich als „unteilbar" annehme, wie es zum Beispiel hinsichtlich der Vielzahl von „Atomen" geschah.
> In diesem Leit-Bild bleibt mir wiederum das jeweils „Ganze" verwehrt, denn ich habe ja immer nur „unteilbare Teile", die nur nebeneinander sein können. Sie haben ja keinen Teil, mit dem sie überlappen könnten. Ich muss dann also entweder die Existenz eines Ganzen verneinen oder mit meinen Lippen „bekennen", dass das „Ganze" eben mehr als die Summe seiner Teile sei.
> In diesem Denken wird dann die Linie zu einer Aneinanderreihung von unteilbaren Punkten, was dann leicht dazu verleitet, den unteilbaren Punkt als „Ort" zu betrachten und dementsprechend das Bewegen als ein Ortverändern anzunehmen.
> Dies unterstellt dann wieder, dass ein bewegter Körper von einem Ort zum anderen eile, an jedem Ort auch in einen „unteilbaren Augenblick" lang verweile und dort auch als Bewegtes angetroffen werden könne.
> Das Paradoxon des Wettlaufes von Achilles und der Schildkröte, das ZENON gegeben hat, war dann die notwendigen Konsequenz dieser Denk-Mechanik.

Diese gedanklichen Purzelbäume anzuschauen ist sehr erfrischend, da sie eine guten Kontrast zu den heutigen Möglichkeiten des komplementären Denk-Bewegens sichtbar machen.

III.

Nun zu meinen Purzelbäumen:

Vorerst ist für mich der Mensch mit seinem Selbstbewegen von der Umwelt gar nicht getrennt. Es ist überhaupt noch nicht unterschieden, was in diesem einheitlichen „Ereignen" mein und was der Anteil der Umwelt ist. Erst allmählich gelingt es, diese Einheit akzentuierend auseinander zu setzen und in einem „geschehenden" Begegnen das, was mir durch das Andere und das, was dem Anderen durch mich „geschieht" zum Selbst-Erleben zu bringen. Das einheitlichen „Ereignen" wird dadurch zu einem gegenläufigen, d.h. dialogischen „Geschehen" akzentuiert.

> Ich unterscheide in meinem Denk-Modell also das objektiv noch globale „Ereignen" von dem zu einem Dialog gespannten gegenseitigen „Geschehen".

Das Erleben des Selbstbewegens ist in diesem Geschehen aber vorerst nur als die Qualität des „jeweiligen" Eigenen da. Sie hat für mich noch keine differenzierte und vergleichbare Form.

Dieses Erleben ist, als das „Jeweilige" im „Hier und Jetzt", allerdings eine Qualität und als ein Ganzes etwas Spezifisches.

Ich nenne, in Hinblick auf deutsche Übersetzungen buddhistischer Texte, diese in der Achtsamkeit unmittelbar erfassbare da-seiende, wert-seiende und so-seiende Ganzheit „Soheit". Die innere Verfasstheit des begleitenden Erlebens nenne ich, im Unterschied zum schon differenzierten „Bewusstsein", die „Bewusstheit".

Das Bewusstsein als differenziertes Sosein der Formen, das in sich auch vergleichbare Erfahrungen enthält, kann sich dieser jeweiligen „Soheit" zuwenden und dann die „Bewusstheit" mit einem „so-seienden „Bewusstsein" strukturieren.

Das nun im Bewusstsein abgebildete und an sich:

- fließende „Ereignen" wird dann zur bewussten, verfestigten, erinnerbaren, vergleichbaren und wiederholbaren Form des „Ereignisses";
- das fließende „Geschehen" wird zur bewussten, verfestigten, erinnerbaren, vergleichbaren und wiederholbaren Form des „Geschehnisses";
- das fließende „Erleben" wird zur bewussten, verfestigten, erinnerbaren, vergleichbaren und wiederholbaren Form des „Erlebnisses";
- das fließende „Bewegen" wird zur bewussten, verfestigten, erinnerbaren, vergleichbaren und wiederholbaren Form der „Bewegung";
- das fließende „Denken" wird zur bewussten, verfestigten, erinnerbaren, vergleichbaren und wiederholbaren Form des „Gedankens":
- das „Wirken" wird zur erkannten „Wirkung".

IV.

Ähnliche sehe ich das Entstehen des Lebens.

Aus einem einheitlichen Ereignen löst sich erst das Selbstbewegen, das in sich dann das Andere sowie auch später das Eigene durch Selbstbewegen „verkörpern" kann, wodurch das „Bewegen" auch zur

in sich verkörperten „Bewegung" wird, die wiederholbar ist und einen Rhythmus setzen kann.

> Später entwickeln sich spezielle Organe des Selbstbewegens, spezielle „Inseln", deren Aufgabe es ist, das vorhandene „Bewegen" zu „Bewegungen" zu verkörpern.

Es entsteht die Spezialisierung, sich durch ein eigenes spezielles Selbstbewegen bestimmter „Inseln" an das vorhandene äußere „Bewegen" gleichsam raumzeitlich parallel „anzulegen", um so die Welt durch paralleles Bewegen in spezifischen Aspekten abtasten zu können. Im Bewegen werden dabei Form-Aspekte umgeladen, ähnlich wie Flugzeuge im Fliegen aufgetankt werden.

> Ohne anschmiegendes und dadurch relativ zum Anderen beruhigtes Bewegen würde es kein Wahrnehmen geben.
> So hat im Organismus jedes Sinnesorgan, das auch selbst ein Selbstbewegen ist, zusätzlich einen motorischen Partner, der dafür sorgt, das anderes Bewegtes in seinem Verlauf wahrgenommen werden und dass Verkörperungen unterschiedlicher Sinnesorgane auf das selbe Selbstbewegen „umgeladen" werden können, damit sie ein „ganzes" Bild ergeben.

Eine sensualistische Bewegungstheorie, die bloß das registriert, was als Datenmaterial von den Sinnesorganen geliefert wird und dabei das ursprüngliche und begleitende Selbstbewegen übersieht, bzw. dieses nicht in Rechnung stellt, muss daher nach einer metaphysischen oder transzendentalen Instanz suchen, die dann das leisten muss, was eigentlich das Selbstbewegen schon geleistet hat.

Essenz und Existenz

I.

Wörter und Begriffe sind, trotz ihrer definitorischen Festlegung, für die ja wiederum nicht nur Zeichenregeln sondern auch Wörter herhalten müssen, auch selbst einem ständigen Wandel unterworfen. Ihr Bedeutung muss daher immer wieder hinterfragt werden. Kein Wort, kein Begriff steht still. GOETHE hat dies treffend ausgedrückt:

> *„Kein Wort steht still, sondern es rückt immer durch den Gebrauch von seinem anfänglichen Platz, eher hinab als hinauf, eher ins Schlechtere als ins Bessere, ins Engere als Weitere, und an der Wandelbarkeit des Wortes lässt sich die Wandelbarkeit der Begriffe erkennen.*"[40]

So wurde im Laufe der Zeit mit dem Wort *„Existenz*" Verschiedenes bezeichnet, was dazu führte, dass auch die Bedeutung des Wortes *„Essenz*" sich änderte.

Mit dem Wort *„Existenz*" hängt ebenfalls die Bedeutung der Wörter-Paare *„Identität* und *Gleichheit*" sowie *„Leere* (im buddhistischen Sinne) und *Nichts*" zusammen.

> Besteht Unklarheit hinsichtlich des begrifflichen Unterschiedes von Existenz und Essenz, dann verschwimmt zwangsläufig auch der begriffliche Unterschied zwischen Identität und Gleichheit sowie zwischen Leere und Nichts.

Die Folge ist dann, dass man umgangsprachlich zwischen den Bedeutungen dieser Wörter überhaupt nicht mehr unterscheidet. Dies erschwert auch die wissenschaftliche Kommunikation.

In meinem Wortgebrauch dienen die angeführten Wörter-Paare dazu, etwas gedanklich auseinander zu halten. Ich will daher meinen eigenen Gebrauch dieser Wörter erläutern, indem ich von meinem Erleben ausgehe.

> Hier möchte ich aber bereits ausdrücklich darauf hinweisen, dass ich damit meine, dass ich in meinem bewegungswissenschaftlichen Ansatz von der „Bewusstheit des Erlebens" ausgehe und nicht von „bewussten Erlebnissen",

---

[40] JOHANN WOLFGANG GOETHE: *„Maximen und Reflexionen*" Nr. 988.

> in denen sich die Außen- und/oder Innenwelt widerspiegelt.
> Damit unterscheide ich mich von der LEBENS- und der EXISTENZPHILOSOPHIE sowie von der PHÄNOMENOLOGIE, die zwar von sich auch sagen, dass sie vom „Erleben" ausgehen, damit aber vorwiegend „Erlebnisse" meinen, welche die Außenwelt unmittelbar oder über das Gedächtnis mittelbar widerspiegeln.
> Für mein bewegungswissenschaftliches Modell ist dagegen das Unterscheiden zwischen „Erleben" und „Erlebnis" ähnlich grundlegend, wie die Unterscheidung zwischen „Bewegen" und „Bewegung".

Bevor ich nämlich die Außenwelt gedanklich erreiche und über sie philosophieren kann, ist mir in meiner Achtsamkeit unmittelbar nur mein Erleben als ein lebendiges Selbstbewegen gegeben. Dieses kennt aber vorerst die Unterscheidung von Innen und Außen gar nicht.

Es kennt aber von sich selbst drei Dimensionen: das Dasein des Erlebens, das Sosein des Erlebens und dessen Wertsein. Das Erleben ist mir auf diese Weise ganz grundlegend als Bewegen gegenwärtig:

- es behält seine „Identität" als grenzenlose „Dauer", als „Da-Sein";
- es verändert sich ständig als ein „Vergehen" des „So-Seins";
- es hat seine intentionale „Intensität und Richtung" als „Wert-Sein".

Diese drei Dimensionen sind dann auch für die Erlebnisse fundamental, die sich aus dem Erleben bildlich herausziehen.

> Damit ich mit dem tradierten Wort *„Existenz"* in meinem Denken überhaupt etwas anfangen kann, muss es sich daher vorerst in meinem Erleben als Bezeichnung bewähren d.h. „bewahren".

Hier liegt mir nahe, mit dem Wort *„Existenz"* die Dimension des Daseins zu bezeichnen und diese von der Dimension des Soseins, der ich die Wörter *„Essenz"* und *„Wesen"* nahe bringe, zu unterscheiden.

II.

Das Dasein ist aber keineswegs der Gegensatz oder das Gegenteil von Sosein. Dies ist es genau so wenig, wie die Identität der Gegensatz von Gleichheit oder von Verschiedenheit ist. Identität bezeichnet nicht eine sog. "absolute Gleichheit", sondern die „Selbigkeit", sie bezeichnet das Dasein, während das Gleiche ein Sosein meint.

> Eine Bewegung könnte sich gar nicht bewegen, d.h. sie könnte nicht ihre scheinbar ruhende Gleichheit verändern, wenn sie nicht das Selbe bliebe.
> Das Selbe, die Identität, geht also durch das Verändern der Gleichheit gar nicht verloren, sondern sie begleitet vielmehr das Verändern als unveränderliche „Dauer" (als un-zeitliche „Ewigkeit") und sie ist nach wie vor die „Grund-Lage" des Erscheinens der Bewegung. Die Dauer bleibt durch das Vergehen völlig unberührt! Die Ewigkeit als Dauer meint also keine unendlich lange Zeit-Spanne!
> Wir täuschen uns meist über die Identität deswegen, weil wir das, was sie ist, uns nicht am Beispiel des „Bewegens" selbst erläutern, sondern am Beispiel „bewegter Körper".
> Hier sehen wir dann den bewegten Körper, der in seinem Sosein scheinbar „gleich" bleibt, als „identisch" an. Oder wir betrachten nur das Sosein des Körpers und sehen, dass sich an seinem Sosein zwar einige Merkmale leicht verändern, er aber in seiner „ganzen Gestalt" mehr oder weniger immer „gleich" bleibt, was wir dann als „identisch" ansehen.
> Aus diesem Gedanken entwickelt sich dann die umgangsprachliche Gleich-Setzung von Gleichheit und Identität.
> Im Begrifflichen wird dann zum Beispiel der Allgemeinbegriff als das „immer-gleich-Bleibende", als das „Identische", angesehen, das als ein „Einziges" viele besondere aber bloß ähnliche Einzelfälle umfasst.[41]

Der Gegensatz zum Gleichen ist aber nicht die Identität, sondern das Andere.

Gegensätze gibt es nur im Sosein, bzw. das Sosein lebt von Gegensätzen, von Unterschieden. Zwischen dem Gleichen und dem ganz Anderen spannt sich das „Feld des Ähnlichen", das aber irgendwo an einer vermuteten inneren Grenze in das Andere „springt", also plötzlich seine Ähnlichkeit zur anderen Seite hin ändert.

---

[41] Zum Ringen um die Unterscheidung von *„Gleichheit"* und *„Identität"* siehe auch: ROLF W. GÖLDEL: *„Die Lehre von der Identität in der deutschen Logik-Wissenschaft seit Lotze".* Leipzig 1935.

> Grenzen dieser Art gibt es nur im Sosein. Zwischen Sosein und Dasein gibt es keine Grenze. Das Dasein erfüllt ungehindert das Sosein. Andernfalls könnte dieses gar nicht erscheinen.

Das Dasein selbst ist, gedanklich isoliert betrachtet, leer an Form, es wird daher auch als *„Leere"* bezeichnet, die aber eine Fülle an „Kraft", an „Potenz", an „dynamis", an „Möglichkeit" ist. Ohne diese formlose Fülle, ohne Dasein, wäre nichts wirkend, wäre nichts wirklich, aber es ist nicht das Dasein, das wirkt!

> Geht man in der Frage nach der Existenz vom Erleben aus, wie es zum Beispiel auch in der MYSTIK geschieht, dann leuchtet das formlose Dasein, dann leuchtet die „Identität" als die „Existenz" auf, die das Sosein, d.h. die „Essenz" erfüllt.

Die MYSTIK wendet den Blick mehr oder weniger starr auf diese Existenz und will sie zu ihrem Grund hin durchleben. Bei diesem Versuch schwindet das Sosein immer mehr und es lässt sich dann eine Leere, die als eine „Fülle von Kraft" erscheint, „ahnen".

Wird dieses Erleben dann in Worte gezurrt, dann berichtet der MYSTIKER von einem „Jenseits" ohne Raum und Zeit, also von einer „Ewigkeit", die in ihrer Kraft-Fülle als das eigentliche Konkrete erlebt wird. Es gibt in dieser Blickrichtung kein „Nicht-Sein", denn alles, was einem im Erleben begegnen kann, begegnet einem nur deswegen, weil es „ist". So sagte PARMENIDES[42] hinsichtlich dieses Seins:

> *„Wohlan, ich will es dir sagen, welche Wege der Forschung allein denkbar sind. Du aber höre mein Wort und bewahr' es wohl! Der eine(zeigt), dass (das Seiende) ist und dass es unmöglich ist, dass es nicht ist. Das ist der Pfad der Über-*

---

[42] PARMENIDES war griechischer Philosoph. Er wirkte um 540-470 v. Chr. in ELEA in SÜDITALIEN.
HERAKLIT war ebenfalls griechischer Philosoph. Er wirkte um 540-480 v. Chr. In EPHESOS in der westlichen TÜRKEI. Beide waren Zeitgenossen von GAUTAMA BUDDHA, der ungefähr um die selbe Zeit im nördlichen INDIEN, an der Grenze zu NEPAL um 560 geboren, gewirkt hat. Nach europäischer Forschung soll er 480 v.Chr. gestorben sein. In Ceylon gilt als Todesjahr, bzw. als Jahr seines Eintretens in das Nivana, das Jahr 543 v. Chr.

> *zeugung; folgt er doch der Wahrheit. Der andere aber (behauptet), dass es nicht ist und dass es dieses Nichtsein notwendig geben müsse. Dieser Weg ist – das sage ich dir – völlig unerforschlich. Denn das Nichtseiende kannst du weder erkennen (denn es ist unmöglich) noch aussprechen.*" (165[43])

Oder an andere Stelle:

> *„Dies muss man denken und sagen: (Nur) das Seiende gibt es. Denn es ist möglich, dass es wirklich vorhanden ist; das Nichtseiende aber ist unmöglich; das heiße ich dich bedenken. Zuerst warne ich dich vor diesem Wege der Forschung, dann aber auch vor dem, auf dem nichtwissende Sterbliche umherirren, doppelköpfige. Denn Ratlosigkeit lenkt in ihrer Brust ihren aus der Bahn geworfenen Sinn. Sie aber treiben dahin, taub und blind zugleich, blöde glotzende, urteilslose Haufen, die Sein und Nichtsein für dasselbe halten und nicht für dasselbe, (Menschen,) für die es bei allem (Geschehen zugleich) einen umgekehrten Weg gibt.*" (165-166)

III.

PARMENIDES trifft in seiner Blickrichtung auf kein Nicht-Seiendes, er trifft auf kein „Nichts". Er prangert daher jene an, die das Sein (welche die „Daseinsfülle", die „Möglichkeit", die „Leere") mit dem „Nichts", d.h. mit der „Un-Möglichkeit" gleichsetzen und gleichzeitig nicht gleichsetzen. Er denkt dabei an HERAKLIT, der seinen Blick nicht dem Dasein, sondern dem Sosein zuwandte und dieses als Bewegung entdeckte, gleichsam als ein spannendes Spiel zwischen dem „Vorhanden-Sein des Seienden" und dem „Nicht-Vorhanden-Sein des Seienden", als Spiel zwischen Leben und Tod.

So soll HERAKLIT gesagt haben:

> *„Den Seelen ist es Tod, Wasser zu werden, dem Wasser Tod, Erde zu werden; aus Erde wird Wasser, aus Wasser Seele.*" (146)

Oder:

---

[43] Die in Klammer gesetzten Zahlen geben die Seiten an, auf denen die Zitate zu finden sind in: WILHELM CAPELLE (Übers.*):„Die Vorsokratiker- Die Fragmente und Quellenberichte.*" Stuttgart 1968

> *„Ein und dasselbe offenbart sich in den Dingen als Lebendes und Totes, Waches und Schlafendes, Junges und Altes. Denn dieses ist nach seiner Umwandlung jenes, und jenes, wieder verwandelt, dieses.*" (133)

> *„Es lebt das Feuer der Erde Tod und die Luft lebt des Feuers Tod, das Wasser lebt der Luft Tod, die Erde den des Wassers.*" (133)

Richtet man in seiner Frage nach der Existenz, so wie es HERAKLIT tat, seinen Blick im „Erleben" vorwiegend auf das Sosein der „Erlebnisse", dann erscheint eben ein ganz anderer, ein „wirklicher" Unterschied. Man entdeckt nämlich die Bewegung, das zeitliche Werden und Vergehen in seiner Begrenztheit.

Einerseits sieht man dann, dass alles einem ständigen Ändern, einem Vergehen unterworfen ist, andererseits bemerkt man aber auch, dass „Todes-Sprünge" beobachtbar sind. Diese Sprünge grenzen einerseits ein Sosein vom anderen ab, andererseits halten sie aber auch das jeweilige Sosein durch einen „Graben", durch ein „Nichts", gefangen und relativ unverändert fest. Es entstehen dadurch in sich relativ tolerante und relativ beharrende Qualitäten, in denen jeweils mehrere, aber doch etwas unterschiedliche Fälle Platz haben. Diese unterschiedlichen Fälle werden dann innerhalb einer trägen Toleranz „gleich" gesetzt. [44]

---

[44] Der *Wert* einer *Ware* ist zum Beispiel etwas, was als *beharrend* unterstellt wird, obwohl die *Brauchbarkeit* der *Ware* der zeitlichen *Vergänglichkeit* unterworfen ist. Der *Wert* des *Geldes* wird wiederum einerseits als noch *beharrender* unterstellt, andererseits als nahezu grenzenlos *tolerant*. Alles kann in seinem *Wert* in *Geld* umgewandelt, d.h. *abstrahiert* werden. Das Entstehen des *Geldes* als *Waren-Abstraktion* sieht ALFRED SOHN-RETHEL in engem Zusammenhang mit dem Entstehen des abendländischen *begrifflichen Denkens*. Der Zusammenhang von *Abstrahieren*, *Denken* und *Tauschen* ist ihm hierfür, in diesem Gedanken NIETZSCHE folgend, fundamental.
Dieser von ALFRED SOHN-RETHEL geschaute Zusammenhang von *„Abstrahieren-Denken-Tauschen*" bildet meines Erachtens, als Grundlage der logisch schließenden *„Vernunft*", gleichsam das Gegenstück (in der Einheit) zum fundamentaleren Zusammenhang *„Vereinen-*

> Die Qualität ändert sich in ihrem Bewegen zwar ständig, aber die Qualität besitzt trotzdem eine träge Toleranz, die manches Ändern gleichsam verzeiht und trotz des leichten Veränderns darauf „beharrt", die „bestehende" Qualität zu bleiben.

Es erscheint daher im Erleben, trotz allen Wandels, so etwas wie Trägheit, ein Beharren, ein inertes[45] Zentrum und eine relative Ruhe. Wenn man dann im Betrachten des Soseins seines Erlebens das Erleben in den Hintergrund treten lässt und vordergründig seinen Blick nach außen richtet, erst dann kann man von einem „Nicht-Sein" einer Individualität reden und dieses „scheinbar" beobachte „Nicht-Sein" eines Anderen dann auf sich selbst übertragen. Den eigenen Tod, sein eigenes „Nicht-Sein", kann man nämlich nicht erleben, wie PARMENIDES ganz treffend ausdrückte.

> Würde man nicht vom Tod Anderer Wissen, dann würde man sich um sich selbst keine Sorgen machen.

Die Sorge kommt daher nicht durch das Betrachten des Daseins des eigenen Erlebens, sondern durch das Betrachten des Werdens und Vergehens der Lebenswelt.

Schauen-symbolisch Verkörpern", der den *Dialog* prägt und Grundlage des *Begriffe* bildenden und *„Ur-Teile*" setzenden *„Verstandes*" ist.
ALFRED SOHN-RETHEL: *„Das Geld, die bare Münze des Apriori*" Berlin 1990 ISBN 3803151279.
ALFRED SOHN-RETHEL: *„Geistige und körperliche Arbeit*". Frankfurt 1970.
Vgl. auch: GEORGE THOMSON: *„Die ersten Philosophen*". Berlin 1980. ISBN 3-88436-103-1.

[45] vgl. das sog. *„Inertial-System*" in der Physik, mit dem ein Bezugssystem gemeint ist, in welchem die von NEWTON formulierten Axiome für die Bewegung von Massepunkten gelten. Das lateinische Wort *„inertia*" bedeutet *„Trägheit*", *„Untätigkeit*".
Als *„inert*" werden in der Chemie auch *untätige*, *träge* Stoffe bezeichnet, die miteinander keine Reaktionen eingehen. In diesen Gedankengang gehört auch das Problem der sog. *Chronaxie* bzw. der *Rheobase*, die jene biologische Reiz-Schwelle bestimmt, die überschritten werden muss, damit das Gewebe aus seinem *„inerten*" Zustand *selbst-aktiv* heraustritt. Vgl. hierzu mein Projektpapier Nr. 18: *„Taiji im Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining*" auf meiner Homepage <www.horst-tiwald.de>.

Erst hier lässt sich entdecken, dass der Mensch „selbst", trotz der Tatsache, dass sich alles in ihm und um ihn laufend ändert und nichts gleich bleibt, er als Individuum sehr wohl bestehen bleibt, dies allerdings nur in zeitlichen „Maßen".

> Der Mensch hat also nicht nur ein „zeitloses" (ein „ewiges") Dasein zu seinem Grunde hin, der ihn selbst, wie auch alles andere erfüllt (in der Blickrichtung des PARMENIDES), sondern er ist als ein „in der Zeit" beharrendes Subjekt auch eine gewisse „Zeit-Spanne" aus dem Strom des Wandels „herausgehoben", dies allerdings nicht aus der gründlichen „Leere", sondern aus dem das Sosein begrenzenden „Nichts". Er ist also „herausgestellt", er „steht heraus", er „existiert" also auch „zeitlich" in Hinblick auf das zu erwartende „Nicht-Sein" (in der lebensweltlichen Blickrichtung des HERAKLIT).

Das Individuum hebt sich also, in seinem Sosein beharrend (mit Toleranz seinem inneren Wandel gegenüber), vom Wandel rund herum als ein „zeitlich träges" Ganzes ab. Dieses so-seiende Ganze war aber nicht immer und wird nicht immer sein. Die Zeit-Spanne, in der es als individuelles Sosein gegenüber dem anderen Sosein „zeitlich" aus dem „Nichts" „heraussteht", ist „bemessen".

> Es gibt also auch ein aus dem Sosein des Umgebenden „Herausgehoben-Sein". Die Zeit-Spanne dieses „Heraus-Stehens" hat aber ihr „Maß".

„In" den Menschen „steht" also nicht nur (aus der Sicht des PARMENIDES) eine „zeitlose Ewigkeit" (als „Sein", als "Grund", als „Leere", als Dasein) „hinein", was ihn zur „Person" macht, sondern er „steht" (aus der Sicht des HERAKLIT) gleichzeitig als vergängliches „Individuum" auch „zeitlich" aus einem „Nichts" eine bestimmte Zeit lang „heraus".

Das Geflecht des Entstehens und Vergehens folgt eben einem „Maß", das über die Natur als Gesetz (als „Logos", wie HERAKLIT sagte) „verhängt" ist. Deswegen trifft zu, was HERAKLIT sagte:

> *„Dem Menschen ist sein Wesen* [seine Essenz, sein Sosein. H.T.] *sein Schicksal*" (156)

HERAKLIT meinte auch hinsichtlich der Welt

> *„sie war immer und ist und wird immer sein ein ewiges lebendiges Feuer, nach Maßen sich entzündend und nach Maßen erlöschend.*" (142)

Denn

> *„Alles erfolge nach dem Verhängnis und eben dies sei ein und dasselbe wie Notwendigkeit*". (141)

Das, was dieses „Maß" begrenzt, ist aber nicht das Dasein. Das Dasein erfüllt vielmehr das Maß. Was es begrenzt, das ist die „Unmöglichkeit", das „Nichts".

Wenn nun eine Qualität als Ganzes ein gewisses Maß an Zeit beharrt, dann gibt es für dieses Ganze, wie schon angesprochen, nicht nur eine zeitlose („ewige") Daseins-Fülle, eine formlose Leere, sondern es gibt für dieses Ganze auch ein zeitliches Vorher und ein zeitliches Nachher, in dem dieses Sosein als ein individuelles Ganzes eben „nicht ist": entweder noch nicht ist, oder nicht mehr ist.

> Wenn also der Blick des Philosophierenden auf diesen zeitlichen Horizont gerichtet ist, dann verschwindet jedes seiende Sosein letztlich in einem Nichts, das als Tod dem „Maß" eine jähe Grenze setzt.

IV.

Aus dieser HERAKLITISCHEN Sicht entsteht daher ein ganz anderer Existenz-Begriff als aus der Sicht des PARMENIDES. In der HERAKLITISCHEN Sicht hat man um sein „Ich" berechtigte Angst und „sorgt" sich letztlich um alles, was als Sosein ist und irgendwann als ein individuelles Ganzes nicht mehr sein wird.

> Hier tritt das „Leid" der Lehre BUDDHAS in das Blickfeld. Hier meint dann aber das Wort „Existenz" ein Sosein als ein „aus-dem-Nichts-herausgetreten-Sein", was BUDDHA als den „Ich-Wahn" bezeichnete, in dem „Leid" notwendig gegeben ist.

Diese „Sorge", die auch im Zentrum des Blickfeldes von MARTIN HEIDEGGER sichtbar wird, dieses „Leid", trifft sehr wohl das „Ich".

> Dies soll nicht hinweg geredet werden, indem man etwa vor lauter Bewegungs-Kult, der alles Beharren-Wollende als

> Schein abtut, nicht bemerkt, dass es auch Trägheit, Masse und Toleranz gibt.

Was dann zur Folge hat, dass man zum Beispiel auch die das Leben erhaltenden Wechsel (zum Beispiel den Stoffwechsel) übersieht, die in „Maßen" eine „angemessene Zeit" lang dem Leben nichts anhaben können, im Gegenteil, es sogar „be-Ding-en".

Ohne beharrende, träge, relativ ruhende Qualitäten würde es überhaupt keine Erscheinungen geben. Ohne Erscheinungen würde jede Sprache ihrer Grund-Lage entbehren und alles noch so kluge Reden wäre dann noch mehr Schein als alles, was das Reden als Schein zu entlarven sucht.

> Ohne objektive Trägheit und Toleranz der Qualitäten würde es keine Sprache geben und alles Reden würde zur Über-Flüssigkeit zerfließen.

Es soll daher nicht geleugnet werden, dass es in „Maßen" eine Existenz als ein aus dem Wandel herausgehobenes und beharrendes Sosein, zum Beispiel als „Ich", gibt, und dass diese Art des „Existierens" durch den Tod, durch das Nicht-Sein, durch die Un-Möglichkeit, durch das Nichts bedroht erscheint. Sondern es soll nur aufgezeigt werden, dass dieses immer wieder intervenierende „Nichts" des HERAKLIT nicht mit der „Leere" des BUDDHISMUS oder mit dem „Sein" bzw. mit dem „Einen" des PARMENIDES verwechselt werden darf!

> Das „phänomenologische Nichts" der HERAKLITISCHEN Sicht liegt „Grenz-setzend" und „Maß-gebend" in der Dimension des Soseins.
> Aus dieser „Un-Möglichkeit", aus diesem „Nichts" in „Sorge" „heraus-zu-stehen" bedeutet „Existenz", zum Beispiel im Sinne von MARTIN HEIDEGGER.
> Von dem Sein, von der Möglichkeit im Sinne des PARMENIDES erfüllt zu sein, d.h. ein „gründliches DASEIN" zu haben, bedeutet dagegen, dass diese „gründliche" Möglichkeit in uns „heraus-steht" und dadurch unserer „Existenz", unserem „Heraus-Stehen" als Erscheinung, ihren „Grund", ihre „Möglichkeit" und „Kraft" und uns damit „Geborgenheit" gibt.

Die Leere als Da-Seins-Fülle „west" weder in einem so-seienden „Jenseits", noch begrenzt es ein so-seiendes Diesseits von außen oder von innen.

V.

Das Wort *„Existenz"* wurde ursprünglich dafür genommen, etwas zu markieren, was irgendwo „heraussteht", „heraustritt", „übersteht", „herausragt", „überragt", „herausschreitet" oder „überschreitet".

> Je nach dem, ob man dabei mehr räumlich dachte, war es etwas, was wie die Spitze eines Eisberges „heraus-steht", oder wenn man dabei mehr zeitlich dachte, dann war es etwas, was „heraus-tritt".
>
> Im Grund wurde damit nichts anderes bezeichnet als das, was man mit dem Wort *„Transzendenz"* bezeichnete.
> Auch dieses Wort hat sowohl eine mehr räumliche Bedeutung im Sinne eines jenseitigen Gebietes, oder eine mehr zeitliche Bedeutung im Sinne eines Überschreitens. So, wie auch die lateinische Silbe *„trans"* in Verbindung mit Wörtern der Bewegung „hindurch", „hinüber" etc. bedeutet, in Verbindung mit Wörtern der Ruhe dagegen sinnverwandt „darüber hinaus", „jenseits".

Es ging also immer um eine Grenz-Überschreitung, die aber bereits ein spezifisches Bild voraussetzte, das bereits zwei von einander geschiedene Regionen vor sah.

Gleichgültig ob man die räumliche Sicht von Existenz im Sinne eines Ortes oder die zeitliche Bedeutung des Wortes *„Existenz"* im Sinne eines Prozesses nimmt, in beiden Fällen ist vorab implizit ein Weltbild unterstellt, in dem das Wort *„Existenz"* seinen raum-zeitlichen Bezugsrahmen gleichsam transzendiert und auf eine außerhalb des Soseins liegende Sphäre verweist.

> Das Wort *„Existenz"* wollte auch das Dasein fassen und dieses auch vom Sosein, von der „Essenz", vom „Wesen" unterscheiden.

Dies führte dann dazu, dass man sich gezwungen glaubte, die „Leere" und das „Nichts" gleichzusetzen und letztlich beides auch als Gott zu betrachten.

Die sog. „Metaphysik" beschäftigte sich dann sowohl mit dem „Überschreiten zum Grund", als auch mit dem „Überschreiten zum Nichts" hin und meinte, ontologisch auf beiden Wegen ins „selbe" Ziel zu gelangen. Diese scheinbare „Einheit der Gegensätze" behauptete damit die Identität von „Möglichkeit" und „Un-Möglichkeit".

Hier möchte ich das passende Zitat von PARMENIDES wiederholen:

> *„Dies muss man denken und sagen: (Nur) das Seiende gibt es. Denn es ist möglich, dass es wirklich vorhanden ist; das Nichtseiende aber ist unmöglich; das heiße ich dich bedenken.*
> *Zuerst warne ich dich vor diesem Wege der Forschung, dann aber auch vor dem, auf dem nichtwissende Sterbliche umherirren, doppelköpfige. Denn Ratlosigkeit lenkt in ihrer Brust ihren aus der Bahn geworfenen Sinn. Sie aber treiben dahin, taub und blind zugleich, blöde glotzende, urteilslose Haufen, die Sein und Nichtsein für dasselbe halten und nicht für dasselbe, (Menschen,) für die es bei allem (Geschehen zugleich) einen umgekehrten Weg gibt.*" (165-166)
>
> **Das Problematische daran ist aus meiner Sicht eben, dass die Möglichkeit gerade nicht der Gegensatz der Un-Möglichkeit ist!**

Der Gegensatz der Un-Möglichkeit ist die Nicht-Unmöglichkeit als das dialektisch (d.h. das als ein gegensätzliches Bewegungs-Paar) erscheinende Bewegen.

> Dieses gegensätzlich erscheinende Bewegungs-Paar führt erst das Spiel zwischen der Un-Möglichkeit (dem Tod, dem Nichts) und der Nicht-Unmöglichkeit (der erscheinenden Natur, dem Leben) in der wirkenden Wirklichkeit auf und „verhängt" dort als „Ganzes" das „Maß".

Das Nichts, der Tod, ist nicht nur eine zeitliche Folge, bzw. der „Absturz des zeitlich Seienden", sondern auch dessen "stützende Grenze".

> Ein Unterschied unterscheidet nicht nur, sondern er stützt auch „definierend" das Unterschiedene.

Beim Tod eines Ganzen stirbt bzw. entschwindet also gleichsam der das Ganze zusammen-drängende Unterschied. Die erscheinende Nicht-Unmöglichkeit[46] wird im Tod erneut negiert.

> Nur so lange, wie die Un-Möglichkeit (das Nichts) negiert war, konnte ein Ganzes erscheinen, an dessen Grenze das Nichts stützend lauerte.

Wird im Tod dieses „nicht-unmögliche Seiende" negiert, dann fällt das seiende Ganze als selbst-ständige Qualität „chaotisch" auseinander. Die Teile werden dann durch den Tod frei gegeben. Die Teile leben dann voll den Tod des Ganzen und die „Teile der Teile" leben dann deren Tod usw. Genau so, wie im systemischen Zusammenbau der Teile (zum Beispiel im Stoffwechsel) das zusammengesetzte Ganze den Tod der Freiheit seiner Teile lebt.

VI.

So klar, wie ich die Haupt-Blickrichtungen von PARMENIDES und HERAKLIT soeben unterschieden habe, unterscheiden sich aber deren Philosophien nicht.

Für HERAKLIT bewegt sich keineswegs alles. Er nimmt nämlich sehr wohl etwas übergeordnet Ruhendes und Unvergängliches an, den „Logos", der jeweils das Maß setzt.

PARMENIDES wiederum behauptet die Identität von Denken und Sein, denn er sah das Denken als unvergänglich an, weil es unveränderlichen „logischen Gesetzen" folge. Er setzte also das scheinbar unvergänglich beharrende Sosein des Denkens als „ewig" an, wodurch er eine „unbegrenzte Zeitspanne" mit dem „Sein" gleich setzte. Das „unbegrenzt Zeitliche" wurde dadurch zum „Un-Zeitlichen". Ganz

---

[46] Zur Thematik von *„Möglichkeit"*, *„Un-Möglichkeit"* und *„Nicht-Unmöglichkeit"* siehe einen Beitrag: *„Bewegung und Möglichkeit"* in: FRANK NEULAND (Hrsg.): *„Bewegung und Möglichkeit. Akzente einer ganzheitlichen Bewegungswissenschaft"*. Band 1 der *„Schriftenreihe des Instituts für bewegungswissenschaftliche Anthropologie e.V."* Hamburg 2002. ISBN 3-936212-00-7. vgl. auch vgl. meine Publikation: *„Die Leere und das Nichts - eine Philosophie der Bewegung – oder über das Schmecken von Yin und Yang"*. Hamburg 2004.

ähnlich, wie man im zeitlichen Denken oft bei einer Bewegung mit unendlich großer Geschwindigkeit von einer ruhenden Ewigkeit im Sinne einer All-Gegenwärtigkeit spricht.

> Dies bringt ähnliche Denk-Schwierigkeiten, wie das Gleichsetzen des „Nichts", in welches das zeitlich begrenzte Sosein im Tod abrupt verschwindet, mit dem „Sein" (mit der „Leere").

Setzte PARMENIDES das Denken mit dem Sein gleich, so wurde später bei PLATON das „Gedachte", d.h. die „Idee", zum eigentlichen Sein. Die „Idee" trat damit als ein „urbildliches Sosein" an die Stelle des formlosen aber kraftvollen Daseins. Dadurch verkehrte sich die Bedeutung von „Existenz".

> Nicht mehr ein Sein erfüllt das erscheinende Sosein und gab ihm damit sein Dasein, sondern ein urbildlich wirkendes Sosein (als wahres Wesen, als Essenz) verschafft als eigentliches Dasein der erscheinenden Welt ihr scheinbares Dasein.

Das urbildliche Sosein wurde damit sowohl zur Möglichkeit (zur Potenz, zur dynamis) der noch nicht wirklichen Erscheinung, als auch zu ihrer eigentlichen Wirklichkeit (zum Akt, zur Bewegung).

> In dieser Doppelfunktion wurden unausgesprochen die Ideen zu „unbewegten Bewegern", die unverändert beharren und trotzdem wirken ohne sich selbst durch dieses Wirken sich abnützend zu verändern.

Dabei gab es ganz unterschiedliche Denk-Modelle, bei denen dann gar nicht mehr diskutiert wurde, ob eine Idee (als ein Sosein) überhaupt als eine „Einheit von Akt und Potenz" nicht nur geredet, sondern ob sie auch also solche gedacht werden kann oder nicht. Diese Einheit wurde mehr oder weniger als Fakt unkritisch hingenommen und bis heute weitertradiert. Es ging dann nur mehr darum, ob dieses wirkende Wesen jenseitig oder diesseitig in den Dingen oder im Ganzen selbst sei. ARISTOTELES wurde als Fortschritt gegenüber PLATON zugeschrieben, dass er die trennende Kluft zwischen Idee und erscheinendem Ding überwunden habe, indem er die wirkende

Kraft der Ideen in die Dinge selbst verlegte. Dadurch wurde aber ein geist- und formlose „Stoff" zum gefügigen Prügelknaben der „Essenz", die ihm von innen her wirkend erst seine „Existenz" als Erscheinung verpasse.

> Es blieb dabei, dass die Idee nicht nur als Bewegung wirkt, sondern auch als wahres Sein das Bewirkte erfüllt, zumindest aber selbst vom Sein erfüllt ist. In diesem Weltbild ist es die Idee (als das urbildliche oder als das eingeborene Wesen), die das Ding mit der „Essenz" erst „beseelt" und dem Ding oder der Person gerade durch das Spenden der „Essenz" erst die „Existenz" verleiht.

Das „Wesen" wurde damit über die „Existenz" gestellt, wie wir es in der PHÄNOMENOLOGIE und auch bei HEIDEGGER, trotz aller seiner Bemühungen, zur ursprünglichen Existenz zu gelangen, noch finden. Das Wesen blieb die Einheit von Möglichkeit (als Potenz, als Kraft, als Formlosigkeit) und Wirken(als Akt, als Energie, als Umformung).

> Die Erscheinung wurde damit zur Existenz. Diese wurde als vom Wesen „ver-ur-sacht" (eingeboren als Entelechie, dem übergeordneten Ganzen eigen, oder von Jenseits herüberwirkend) angenommen.

Bei diesen Denk-Modellen standen nicht das Erleben, sondern in der äußeren Wirklichkeit vorhandene und beobachtbare Tatsachen Pate.
Es gab biologische Denk-Modelle, die sich am biologischen Werden, zum Beispiel der Pflanze aus dem Samen, orientierten. Dann gab es kosmische Modelle, die das Prägende des übergeordneten Ganzen sahen, und letztlich gab es handwerklich-technische Modelle, die sich am Plan, denn zum Beispiel der Bildhauer vorerst im Kopf hat und erst dann verwirklicht, indem er mit seiner „Idee" den trägen und passiven „Stoff" formt, orientierten.[47]

VII.

Ich habe bis jetzt zwei Wege dargestellt, die beide vom Erleben ausgehen. Der eine vertieft sich in die Dimension Dasein und gelangt so zum Grund, der andere folgt im Erleben dem Sosein,

[47] Vgl. hierzu die von HANS LEISEGANG herausgearbeiteten Denkformen. In HANS LEISEGANG: *„Meine Weltanschauung".* Berlin 1951.

zum Grund, der andere folgt im Erleben dem Sosein, gelangt in die vorhandene äußere Welt.

> Bei der Orientierung auf das Sosein kann man aber auch in die so-seiende innere Welt gelangen

Dieser Weg führt später über das symbolische „Schauen" in das logische „Denken". Ich habe schon erwähnt, dass im Ursprung des Erlebens selbst noch keine Trennung zwischen Innen und Außen erlebbar ist. Es ist kein Hauch zwischen dem „wahrnehmenden Schauen" und dem „geschauten Ding". In dieser „Ur-Sphäre"[48] verkörpert sich das äußere Ding in mir als Symbol.

> Das Symbol in mir ist in der Ur-Sphäre dann zwar eine Einheit mit dem, wofür es Symbol ist, das Symbolisierte ist aber nicht das Symbol.[49]

Im Erleben wird daher vorerst das Wesen, das Sosein des Dinges oder des Symbols in einer unmittelbaren Erlebens-Einheit geschaut. Das gemeinsame Dasein von Ding und mir prägt dieses unmittelbare Schauen.

> Insofern ist in dieser Ur-Sphäre das Schauen der „Essenz" gleichzeitig auch von der Dimension des Daseins begleitet. In der Ur-Sphäre bezieht sich beides auf die Einheit von Symbol und Symbolisierten.

---

[48] Die *„Ur-Sphäre"* sehe ich ähnlich wie EUGEN HERRIGEL. Vgl. EUGEN HERRIGEL: *„Urstoff und Urform. Ein Beitrag zur philosophischen Strukturlehre."* Tübingen 1926. vgl. auch: EUGEN HERRIGEL: *„Die Metaphysische Form. Eine Auseinandersetzung mit Kant."* Tübingen 1929

[49] PAWEL FLORENSKI drückte dies so aus:*„Die Widersprüchlichkeit jeder Verkörperung besteht darin, dass die Verkörperung mehr ist als sie selbst, dass sie zugleich A und mehr als A ist. Als Teil ist jede Verkörperung zugleich ein Ganzes.*
Ein Teil, der dem Ganzen gleichkommt, wobei das Ganze nicht dem Teil gleichkommt – dies ist die Definition des Symbols.
Das Symbol ist das Symbolisierte, die Verkörperung das Verkörperte, der Name das Benannte, umgekehrt aber gilt das nicht – das Symbolisierte ist nicht das Symbol, das Verkörperte nicht die Verkörperung, das Benannte nicht der Name." (PAWEL FLORENSKI: „Denken und Sprache". Berlin 1993. Kontext-Verlag (ISBN 3-86161-016-7). S.60.)

Anders wird es später, wenn sich über dieses dialogisch symbolisierende Schauen die Sphäre des begrifflichen Denkens aufbaut, also das logisch denkende Bewegen im verinnerlichten Modell der Außenwelt.

> Hier geht es dann nicht mehr um das „konkret Besondere", das im unmittelbaren Schauen symbolisch verkörpert wird, sondern um das „verallgemeinert Abstrahierte".

Hier nimmt das Denken nicht mehr unmittelbaren Bezug auf das konkret Besondere, sondern auf ein begriffliches Netz, das über jenes gezogen wird.

Man kann natürlich in seiner Achtsamkeit sich auch über dieses begriffliche Denken erheben und (im Erleben des eigenen Denkens) auf es herab-schauen.

Gelingt dies, dann wiederholt sich das Erleben der Ur-Sphäre.

> Diesmal allerdings nicht mit Blick auf die äußere dingliche Welt, sondern mit Blick auf deren symbolische Verkörperung in mir und auf mein konkret gedankliches Bewegen in diesem inneren Modell der Welt.

Ich erlebe mich erneut in einer unmittelbaren Einheit mit dem Geschauten, in diesem Falle mit dem denkenden Geschehen in mir. Es gibt auch hier vorerst keine Trennung zwischen mir, als dem Beachtenden, und dem Geschehen in mir. Erst allmählich bilden sich erneut Symbole, die das symbolische Geschehen in mir symbolisieren und erneut in einer übergeordneten Form in mir verkörpern.

> Aber auch hier bleibt der Sprung vom Schauen zum denkenden Umgang mit den neuen Symbolen nicht aus. Es erfolgt erneut ein logisches Denken mit abstrakten Symbolen.

Dies zeigt sich auch in dem, was ich soeben gesagt habe, zum Beispiel in meinem Satz: *„Man kann natürlich in seiner Achtsamkeit sich auch über dieses begriffliche Denken erheben und im Erleben des eigenen Denkens auf es herab-schauen.*" Hier interessiert nämlich nicht mehr, ob „ich" dies als ein Besonderer tun kann, sondern ob „man" es im Allgemeinen kann oder könnte.

> Dieser logisch denkend Stil des Umganges mit Abstraktionen durchzieht aber bald die Sprache überhaupt, d.h. auch die Umgangssprache.

In dieser Sphäre des abstrakt Allgemeinen tritt dann aber leicht das in den Hintergrund, worüber „man" letztlich redet. Dieses Vergessen prägt auch unseren „red-seligen" Lebensstil, der oft nur denkend redet und dabei gar nichts mehr sagt.

KANT würde hier anmerken, dass man irrtümlich meint, durch eine Aufblähung der „Vernunft" den fehlenden „Verstand" kompensieren zu können[50].

---

[50] Auf die fundamentale Bedeutung des *Verstandes* hat auch IMMANUEL KANT Bezug genommen, als er in seiner Vorschau auf das *Wintersemester 1765/66* seine, mir nicht fremde, hochschuldidaktische Not mit folgenden Worten seinen Studierenden nahezubringen suchte:

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

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

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

Ein solches Verfahren hat den Vorteil, dass, wenn der Lehrling gleich niemals zu der letzten Stufe gelangen sollte, wie es gemeiniglich geschieht, er dennoch durch die Unterweisung gewonnen hat, und, wo nicht vor die Schule, doch vor das Leben geübter und klüger geworden.

Wenn man diese Methode umkehrt, so erschnappet der Schüler eine Art von Vernunft, ehe noch der Verstand an ihm ausgebildet wurde, und trägt erborgte Wissenschaft, die an ihm gleichsam nur klebt und

> Weder das, worüber geredet wird, noch der Redende selbst sind sich in diesem Fall selbst im Erleben gegenwärtig. Es wird nicht mehr „geschaut", weder auf sich selbst noch auf das, was man zu meinen vorgibt. Dieser Erlebens-Verlust zieht den Verlust einer unmittelbaren Beziehung zur Welt nach sich.

Der Ruf zurück zum Erleben und zum Schauen kann daher auch nicht ausbleiben.

---

nicht gewachsen ist, wobei seine Gemütsfähigkeit noch so unfruchtbar wie jemals, aber zugleich durch den Wahn von Weisheit viel verderbter geworden ist.
Dies ist die Ursache, weswegen man nicht selten Gelehrte (eigentlich Studierte) antrifft, die wenig Verstand zeigen, und warum die Akademien mehr abgeschmackte Köpfe in die Welt schicken als irgend ein anderer Stand des gemeinen Wesens.
Die Regel des Verhaltens also ist diese: zuvörderst den Verstand zu zeigen und sein Wachstum zu beschleunigen, indem man ihn in Erfahrungsurteilen übt und auf dasjenige achtsam macht, was ihm die verglichene Empfindungen seiner Sinne lehren können.
Von diesen Urteilen oder Begriffen soll er zu den höheren und entlegnern keinen kühnen Schwung unternehmen, sondern dahin durch den natürlichen und gebähnten Fußsteig der niedrigeren Begriffe gelangen, die ihn allgemach weiter führen; alles aber derjenigen Verstandesfähigkeit gemäß, welche die vorhergehende Übung in ihm notwendig hat hervorbringen müssen, und nicht nach derjenigen, die der Lehrer an sich selbsten wahrnimmt, oder wahrzunehmen glaubt, und die er auch bei seinen Zuhörern fälschlich voraussetzt.
Kurz, er soll nicht Gedanken sondern denken lernen; man soll ihn nicht tragen sondern leiten, wenn man will, dass er in Zukunft von sich selbsten zu geben geschickt sein soll.
Eine solche Lehrart erfordert die der Weltweisheit eigene Natur. Da diese aber eigentlich nur eine Beschäftigung vor des Mannesalter ist, so ist kein Wunder, dass sich Schwierigkeiten hervortun, wenn man sie der ungeübten Jugendfähigkeit bequemen will. Der den Schulunterweisungen entlassene Jüngling war gewohnt zu lernen. Nunmehro denkt er, er werde Philosophie lernen, welches aber unmöglich ist, denn er soll jetzt philosophieren lernen." (IMMANUEL KANT: *„Nachricht von der Einrichtung seiner Vorlesungen in dem Winterhalbenjahre von 1765-1766".* In: IMMANUEL KANT: *„Von den Träumen der Vernunft - Kleine Schriften zur Kunst, Philosophie, Geschichte und Politik"*. Wiesbaden 1979. S. 103 ff.).

Es erfolgt die Suche nach dem „eigentlichen Wesen", da das „allgemeine Wesen" der Begriffe und des umgangsprachlichen „man" blutleer geworden ist.

Man sucht also die Ur-Sphäre in der noch das „wahre Wesen" als „existierend" erlebt werden kann. Es geht dann um die Wesensschau.

> Da aber dieses „wahre Wesen", d.h. die unmittelbare Bedeutung der Symbole nicht „befrieden" kann und der Sog zum Symbolisierten aufbricht, will man nicht beim Wesen der Symbole der Ur-Sphäre stehen bleiben, sondern man überwindet die Wesensschau der PHÄNOMENOLOGIE und drängt von der Innenwelt hinaus in die äußere Lebens-Welt und zu sich selbst als dem besonderen Kind dieser äußeren Welt.

Man sucht nun das „Wesen" im konkret Besonderen, d.h. im lebensweltlich soseienden Dasein.

> Hier bricht nun im konkreten „Dasein in der Welt" erneut die Frage nach dem „Sein" auf, das nicht im „vorhandenen Sosein" gefunden werden kann.

Der „Sinn vom Sein" wird nun einerseits über die Dimension Dasein des Erlebens im Grund gesucht, andererseits aber im Nichts, das unser individuelles „lebensweltliches Dasein" bedroht und letztlich im Tod dem Leben eine Grenze setzt.

> Die lebensweltliche Ungewissheit und Unsicherheit im Sosein verdeckt in dieser Suche (des aus der PHÄNOMENOLOGIE flüchtenden EXISTENZIALISMUS) das Finden von Geborgenheit in der Erlebens-Dimension Dasein.

Achtsamkeit und Sammlung

I.

Das Entfalten des „Verstandes" erfolgt im unmittelbaren Bezug zur Wirklichkeit selbst. Es geht dabei auch um die Konzentration auf das „Hier und Jetzt". Diese Fähigkeit hängt mit der „Sammlung" zusammen, die in der indischen Tradition mit *„Samadhi"* bezeichnet wird. Wenn man sich konkret um Konzentration auf ein Objekt bemüht, wird einem beim Üben bald ein wesentlicher Unterschied innerhalb des Prozesses des Konzentrierens deutlich: es zeichnen sich zwei Schwerpunkte ab, die jedoch eine Einheit bilden:

- zum einen erlebt man ein Konzentrieren des Bewusstseins „auf" ein Objekt. Dieses Bemühen erscheint im Extrem als ein fixierendes Anstarren. Dieses wird als Versuch erlebbar, um das Objekt herum, bzw. um die erscheinende Qualität des Objektes, eine harte Grenze zu ziehen. Dabei wird willentlich alles auszublenden gesucht, was außerhalb dieser Grenze liegt. Dieses Außerhalbliegende versinkt dann im „Nichts". Außenstehenden erscheint man in diesem Bemühen um Konzentration als „geistesabwesend". In diesem Verfahren ist das Bewusstsein nicht durch eine Qualität akzentuiert, sondern es ist aus- und eingegrenzt. Das so durch eine Grenze „zusammengebundene" Bewusstsein wird (bei diesem ein- und ausgrenzenden Bemühen) durch all das „Andere" bedroht, was das Konzentrationsobjekt zwar selbst nicht ist, ihm aber seine Form gibt. Dieses „Andere" versucht sich, das Eingegrenzte „definierend", über die willkürliche „Grenze" ins Bewusstsein zu schieben. Dadurch entsteht, wenn das Starren durchbrochen wird, ein oszillierendes Flattern des Bewusstseins, das auch als *„Schwanken"* bezeichnet wird.

- zum anderen kann man eine Konzentration des Bewusstseins „im" Konzentrationsobjekt erleben. Dieses Konzentrieren erscheint als ein durch die Qualität des Konzentrationsobjektes akzentuierter und nicht als ein aus- und eingrenzender Prozess. Bei dieser Konzentration ist man mit dem Bewusstsein in der Qualität des erscheinenden Objektes und unterscheidet im Objekt. Man setzt die Qualität zur inneren Form, zu einem „Muster von Unterschieden", aktiv auseinander.
  Hier wird die akzentuierte „Eingipfeligkeit" des Bewusstseins aber ebenfalls bedroht, denn es gibt dann bald

> nichts mehr, was nicht zum Konzentrationsobjekt, bzw. zur aktuellen Erlebenssituation, assoziativ dazugehört. Die ganze Welt spiegelt sich in der Qualität des Konzentrationsobjektes, bzw. im aktuellen Erleben. Dies verleitet dazu, mit der Konzentration abzudriften und vom „Hundertsten ins Tausendste" zu kommen, und letztlich ebenfalls zu schwanken.

Die „eingipfelige" Sammlung (Konzentration) des Bewusstseins, die auch als „Geistesgegenwart" bezeichnet wird, ist daher nur zu erreichen, wenn in der Gegensätzlichkeit dieser beiden Prozesse so etwas wie Gleichgewicht erreicht wird. Dieses Gleichgewicht prägt die sog. „angrenzende Sammlung" aber nicht als starren Zustand, sondern es erscheint als ein äußerst bewegliches Balancieren, als „relative Ruhe".

Beim buddhistischen Bemühen um Erlösung (bzw. um Erlöschen) schließt sich an die „angrenzende Sammlung", als Übergang zur „Vertiefung" (zur Versenkung), die „volle Sammlung" an.

Hier gibt es wiederum zwei unterschiedliche Zielrichtungen:

- entweder versucht man sich im Versenken immer weiter von der Welt zu lösen, um das sog. Nirwana (wörtl. „das Erlöschen") zu erreichen;
- oder man versucht, wie im ZEN-BUDDHISMUS, im Erleben des Satori mit einer verwandelten Konzentration (Sammlung) wieder in die konkrete Welt einzutreten.

Über das Satori schrieb DAISETZT TEITARO SUZUKI:

> *„Satori muss sich inmitten der Unterscheidung entfalten. Ebenso wie es Zeit und Raum und ihre Begrenzungen übersteigt, ist es auch in ihnen."*
> *„Das Satori steht fest auf der absoluten Gegenwart erbaut, auf dem Ewigen Jetzt, in dem Zeit und Raum zusammengewachsen sind und sich doch zu unterscheiden beginnen."*
> *„Satori wird erlangt, wenn die Ewigkeit in die Zeit eindringt oder in die Zeit eingreift."*[51]

Das japanische Wort *„Zen"*, mit dem eine bestimmte Richtung des BUDDHISMUS bezeichnet wird, leitet sich vom chinesischen Wort *„chan"* ab, das eine Umbildung des Sanskritwortes *„dhyana"*, bzw. des Pali-

[51] DAISETZT TEITARO SUZUKI: *„Leben aus Zen".* München-Planegg 1955.

wortes *"jhana"* darstellt, was „Versenkung" bzw. „Vertiefung" (*jhana*) bedeutet. Diese Richtung des BUDDHISMUS wurde der Legende nach von dem nach CHINA eingewanderten buddhistischen Mönch BODHIDHARMA[52] (chin. TA MO, jap. DARUMA) begründet und soll eine

---

[52] *"BODHIDHARMA. Der fünfte Tag des zehnten Monats ist der Geburtstag des BODHIDHARMA oder TA MO, wie die CHINESEN ihn nennen, des ersten chinesischen Patriarchen der buddhistischen Kirche, der nach einer dreijährigen Reise aus Indien, ungefähr im Jahre 526 n. Chr., als der Kaiser WU TI der LIANG-DYNASTIE den Thron innehatte, nach KANTON kam.*
TA MO war Sohn eines indischen Königs, wurde dann ein Mönch, stieg als Nachfolger des großen KASYAPA unter die achtundvierzig Patriarchen des BUDDHISMUS auf und verließ dann sein Land als Missionar.
Zu Hause unbeliebt, als ein Sektierer, der die Feindschaft seiner Mitbuddhisten erregte, kam der fromme Lehrer in die Fremde und gründete dort die 'Chan' oder 'Kontemplative Schule', deren Lehre 'der Gedanke, durch den Gedanken wiedergeben' heißt, das will sagen - wiedergeben ohne Worte, weder durch gesprochene noch durch geschriebene.
Nach der Überlieferung dieser Lehre sollen die Gläubigen den sogenannten Schlüssel zum Gedanken BUDDHAS oder der Natur BUDDHAS unmittelbar durch ihre Meditation schauen.
Die Legende sagt: 'Als der BUDDHA auf dem Geier-Gipfel predigte, erschien plötzlich vor ihm der große Brahma, der dem Gesegneten eine goldfarbene Blüte schenkte und ihn hieß, mit ihr das Gesetz zu predigen. Der Gesegnete nahm die himmlische Blüte an, hielt sie in der Hand, sprach aber kein Wort. Da verwunderte sich die große Versammlung über das Schweigen des Gesegneten. Aber der Verehrungswürdige KASYAPA lächelte. Und der Gesegnete sagte zu dem Verehrungswürdigen KASYAPA: 'Ich habe den wundersamen Gedanken vom Nirwana, dem Auge des Echten Gesetzes, das ich dir jetzt geben will ...'
Einzig auf dem Wege des Denkens wurde die Lehre dem KASYAPA übertragen und einzig durch Denken überlieferte sie KASYAPA dem ANANDA und hinfort wurde sie nur durch Gedanken von einem Patriarchen zum anderen weitergegeben, bis zur Zeit des BODHIDHARMA, der sie seinem Nachfolger, dem zweiten Chinesischen Patriarchen der Sekte, übermittelte.
TA MO wurde manchmal mit dem HEILIGEN THOMAS verwechselt, der nach INDIEN zog, um das Volk dort zu bekehren, aber JOHNSTON stellt in seinem 'Buddhist China' diesen Irrtum nachdrücklich richtig, der lediglich auf einer Klangähnlichkeit des Namens TA MO und der chinesischen Umschreibung für Thomas zurückzuführen ist." JULIET BREDON / IGOR MITROPHANOW: *„Das Mondjahr - Chinesische Sitten, Bräuche und Feste - Darstellung und Kulturbericht".* Wien 1937. S. 470 ff.

Verbindung der buddhistischen Lehre der „Leerheit" (*sunnata*), die besonders NAGARJUNA[53] herausgearbeitet hat, mit dem DAOISMUS (im Sinne der Gedanken des LAO-TSE) bilden, wie er im TAO TE KING[54] niedergelegt ist.

Die Versenkung (Vertiefung, *jhana*) soll gewissermaßen in schauender „Bewusstheit" mit der Leere (*sunnata*) bzw. mit dem Dao bekannt machen, was aber nicht bedeutet, dass dieses in einem „Bewusstsein" auch als Wissen, bzw. mit dem Verstand als „Gedanke gefasst" (*vitakka*) und mit der Vernunft im "diskursiven Denken" (*vicara*), auch erkannt wird.

II.

Im Bemühen, Satori zu erreichen und dann gewandelt wieder in die Welt einzutreten, geht es weder darum, falsche Gewohnheiten des Tuns oder des Denkens direkt zu bekämpfen, um sie etwa zu unterbinden, noch darum, sie abzureagieren, damit Dampf abgelassen wird. Ziel dieser Methode ist vielmehr, sich zu sammeln und sich den Objekten achtsam zuzuwenden.

---

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

Über die Philosophie des NAGARJUNA vgl.:

MAX WALLESER (Übers.): *„Die Mittlere Lehre des Nagarjuna".* Nach der chinesischen Version übertragen. Heidelberg 1912.

MAX WALLESER (Übers.): *„Prajnaparamita - Die Vollkommenheit der Erkenntnis".* Nach indischen, tibetischen und chinesischen Quellen.Göttingen/Leipzig 1914.

[54] LAO-TSE (Übers. GÜNTHER DEBON): *„Tao-Te-King - Das heilige Buch vom Weg und von der Tugend".* Stuttgart 1961.

Man sollte seine Fehler daher vorerst akzeptieren, sie durch achtsames Unterscheiden genau kennen lernen, damit man sie dann selbst auch willkürlich produzieren könnte. Diese selbst machbaren Fehler überkommen einen dann beim Üben nicht mehr, sondern sind dort wenn, dann willkürlich hergestellt. Das vorerst beherrschte Produzieren von Fehlern ist daher die Grundlage für ihr beherrschtes Unterlassen wodurch ein energievergeudendes Unterbinden hinfällig wird.
Dieser Gedanke steckt auch in meinen Ratschlägen zum inneren Sprechen beim Skilauf. Ich schrieb im "BUDO-SKI":

> *"Es lohnt, sich darum zu bemühen, das zu entdecken, was man tatsächlich oft vollkommen unangebracht denkt. Es ist erschreckend zu bemerken, wie wenig man normalerweise Herr seines Denkens ist und welch ein wirrer Sprachsalat im Kopf herumkreist und das Handeln beeinträchtigt. Dieser Wirrwarr wird nicht weniger und nicht unwirksamer, wenn man ihn ignoriert oder verdrängt.*
> *Im BUDO geht es daher darum, diesen Wirrwarr zu bemerken, bewusst zu verstärken und dann zu beherrschen.*
> *Man muss das innere Sprechen, wenn man sich zu dessen Bemerken vorgearbeitet hat oder es zufällig bemerkt, akzeptierend verstärken und darf es nicht bewertend zu unterdrücken suchen. Dies ist ganz wichtig!*
> *Wenn man eitle Gedanken bemerkt, dann muss man sie bewusst verstärken, sie akzeptieren und darf sie nicht zensurieren! Dies ist der wichtigste erste Schritt!*
> *Nicht weglaufen von den 'Kobolden', wie wir spaßhalber diese eigenmächtigen Gedanken nennen wollen, oder sie zu verscheuchen suchen. Man muss sie frei lassen und muss akzeptieren, dass man ja es selbst ist, der sich dies alles noch sagt.*
> *Damit klar wird, was dies ist, muss man es bejahend verstärken, damit blank, unentschuldbar und nicht mehr bagatellisierbar, klar vor einem steht: Das bin ich!*
> *Nun kann man erst beginnen, es zu beherrschen.*
> *Das gleiche gilt von den Bewegungsgewohnheiten. Auch hier gilt es, sie zu bemerken, sie dann zu verstärken und sichtbar zu machen. Wenn ich sie zusätzlich noch benenne, so hilft mir dies.*
> *Bemerken-Benennen-Verstärken-Variieren-Beherrschen!*
>
> > *Nimm Deine Gewohnheiten (Kobolde), gib ihnen einen Namen, heiz ihr Toben an und betrachte sie als Dein wirkendes Selbst; lass sie variierend Tan-*

> *zen, schmeiß sie weg, dann hast Du sie jederzeit zur Verfügung!"*[55]

Besondere Bedeutung kommt in meinem Ansatz, der weniger dem Selbstwahrnehmen, sondern mehr dem achtsamen Tun zugewandt ist, dem Variieren zu.

> Auf der Suche nach brauchbaren Variationsmöglichkeiten werden in der Form des Bewegens immer mehr Variablen entdeckt und deren Spielräume tätig genutzt. Die Form wird dadurch einerseits immer deutlicher, andererseits wird in ihr, über das Entdecken von immer mehr Variablen, immer mehr Freiheit bloßgelegt.

III.

In diesem geistesgegenwärtigen Tun löst sich das Selbst immer mehr von dem, was man anfangs rein äußerlich für sein Wesen erachtet hat und zu Beginn des Übens sogar als „Ich" methodisch zu akzeptieren hatte.

Über das anfängliche ernste Akzeptieren dessen, was ich zum Beispiel als schlechte Gewohnheit ja gar nicht „selbst" bin, lerne ich diese nicht nur (über das achtsame Zuwenden) beherrschen, sondern ich löse mich auch ab, ich werde gelassen (gleichmütig).

Ich möchte nun ein grobes Beispiel geben, um den Unterschied zwischen unserem abendländischen Bemühen um Ganzheit, die zum Beispiel die GESTALTPSYCHOLOGIE in den Griff zu bekommen sucht, und dem buddhistischen Anliegen zu verdeutlichen.

> In der abendländischen Philosophie/Psychologie versuchte man, insbesondere in der Nachfolge von KANT, der Frage nachzugehen, wie das sinnlich vermittelte Datenmaterial im Bewusstsein zu einem Ganzen zusammengefasst wird und dadurch Gestalt bekommt: wie also unsere subjektive „Ein-Bildungskraft" die Erscheinung des sinnlich vermittelten Ge-

---

[55] HORST TIWALD: *„Budo-Ski-Psychotraining im Anfängerskilauf".* Band 5 der Reihe: *„Budo und transkulturelle Bewegungsforschung".* Ahrensburg 1984. S. 76f.

> genstandes als Schema, d.h. als Gestalt konstruiert. Wir treffen hier auf die berühmte Ganzheit der Erscheinung, die mehr als die Summe ihrer Teile ist.

Wenn man sich im buddhistischen Üben achtsam einem Objekt zuwendet, dann entsteht letztlich auch ein „geistiges Bild" des Objektes, das als Gestalt ganz ist. Dies ist in diesem Bemühen aber Nebensache!

> Nicht die Ganzheit und Gestalt des sinnlich vermittelten und im Bewusstsein erscheinenden Objektes ist das Thema, sondern die Ganzheit und Gestalt des aktuellen Bewusstseins selbst.
> Dies gilt für die Sammlung (*samadhi*).
> In der Vertiefung (Versenkung, *jhana*) geht es darüber hinaus aber letztlich um die Frage, wie sich diese offene und unbegrenzte Ganzheit als „Bewusstheit" (als Dasein) von der Gestalt des „Bewusstseins" (als Sosein) relativ löst und sich auf eine Meta-Ebene hebt.

Dies ist aber der zweite Schritt. Vorerst geht es darum, das Bewusstsein mit Hilfe des achtsamen Zuwendens zu einem Objekt, etwa zu einem Kasina[56] oder auch zum eigenen Körper, selbst zu sammeln und zur Ganzheit zu gestalten. Das Bewusstsein wird dadurch zur „Eingipfeligkeit" zugespitzt und in sich entfaltet.

---

[56] *"Kasina, vielleicht verwandt mit skr. Krtsna 'all, vollständig, gesamt', ist der Name für ein rein äußerliches Verfahren, die Sammlung und die Vertiefung zu erreichen. Es besteht darin, dass man seine volle ungeteilte Aufmerksamkeit auf einen sichtbaren Gegenstand konzentriert (parikamma-nimitta, 'Vorbereitendes Bild'), etwa auf eine bunte Scheibe, einen Fleck Erde, einen Teich u. dgl., bis man schließlich einen geistigen Reflex sowohl bei offenen wie geschlossenen Augen wahrnimmt, das sog. 'Aufgefaßte Bild`(uggaha-nimitta). Indem man nun fortfährt, seine konzentrierte Achtsamkeit darauf zu richten, entsteht das klare, unbewegliche 'Gegenbild' (patibhaga-nimitta), und damit ist die 'Angrenzende Sammlung' (upacara-samadhi) erreicht. Indem man aber seine volle Aufmerksamkeit noch immer auf das Objekt gerichtet hält, erreicht man schließlich einen Zustand, wo alle Sinnentätigkeit ausgeschaltet ist, wo es kein Sehen und Hören, kein körperlichen Eindrücke mehr gibt, nämlich den Zustand der 'ersten Vertiefung' (jhana)."* Zitiert aus: NYANATILOKA: *„Buddhistisches Wörterbuch".* Konstanz 1989.

> Dies erfolgt eben entsprechend dem achtsamen Differenzieren, das am Objekt aktiv wahr- bzw. vorgenommen wird.

Samadhi bedeutet wörtlich "Fest-zusammen-gefügt-sein" also Sammlung, Konzentration im Sinne des Gerichtetseins des Geistes auf ein Objekt. Samadhi meint die „Einspitzigkeit des Geistes" (*citt`ekaggata*).

Der Weg (Pfad) des BUDDHISMUS ist mehrstufig und beginnt bei ganz einfachen Übungen. In den ersten Stufen wird in der Sammlung (*samadhi*) vorangeschritten, um dann die Stufen der Vertiefung bzw. Versenkung (*jhana*) zu erreichen.

> Bei der Sammlung geht es vom Anfang an um die Ganzheit des Bewusstseins, bei der Vertiefung dagegen um das Lösen vom Bewusstsein und das erreichen der Bewusstheit als einer Meta-Ebene, von der her das Geschehen im Bewusstsein beachtet werden kann.

Bei der Sammlung (*samadhi*) entsteht, wie in der Fußnote zum Wort *„Kasina*" dargestellt, das sog. Geistige Bild (*nimitta*)

> *„Das zuerst auftretende noch unruhige, unklare Bild nennt man das ‚Aufgefasste Bild' (uggaha-nimitta), das später auftretende, ganz klare und unerschütterliche Bild aber ‚Gegenbild' (patibhaga-nimitta). Mit letzterem ist die Stufe der ‚Angrenzenden Sammlung' (upacara-samadhi) erreicht. Das zu Beginn der Konzentration wahrgenommene Objekt bezeichnet man als ‚Vorbereitungsbild' (parikamma-nimitta).*"[57]

Die „Betrachtung über den Körper" und „Ein- und Ausatmung" nehmen hier eine Sonderstellung ein, was besonders zu beachten ist.

> Da diese Konzentrationsobjekte für uns nicht nur sinnlich oder geistig[58] vermittelt erscheinen, sondern für uns auch

---

[57] NYANATILOKA: *„Buddhistisches Wörterbuch".* Konstanz 1989.

[58] die Lehre BUDDHAS vertritt eine *konzeptualistische* bzw. *konstruktivistische* Ansicht des *Bewusstseins*:
Das *Bewusstsein konstruiert* sich entsprechend den einströmenden Anlässen. Hier werden 6 "*Einfallspforten"* aufgezählt. 5 äußerliche *"Sinnestore"* und ein inneres, das oft mit *"Herz", "Gemüt"* oder *"Geist"* übersetzt wird.

eine unmittelbare Daseinswirklichkeit darstellen, können wir mit ihrer Hilfe nicht nur die „Angrenzende Sammlung", sondern auch die „Volle Sammlung" erreichen und beginnen,

---

Die Ansicht, dass BUDDHA meinte, der *Geist* sei ein *"Sinn"* in unserem westlichen Sinne, ist irreführend.
Mit *"Geist"* meinte er jene Pforte des *Bewusstsein*, durch die das bereits vor der aktuellen äußeren Erfahrung in uns Wirkende (bzw. das von früher her in uns Fortwirkende) ins *aktuelle Bewusstsein* einfällt und sich an der *Konstruktion* des *aktuellen Bewusstseins* sowie der *Erscheinungen* im *Bewusstsein* beteiligt.
Mit KANT gesprochen wäre dieser *"Geist"* das bereits vor jeder *äußeren Erfahrung* (*"apriori")* im Menschen Wirkende. Er wäre das im *Bewusstsein überhaupt* bereits *vorliegende,* das im *Erkenntnisakt* von innen her in das *aktuelle Bewusstsein* eintritt. Dieses *Geistige* würde im aktuellen Erkenntnisprozess in das aktuelle *Bewusstsein "transzendental",* d.h. von innen her *"überschreitend", einfallen,* und wesentlich zur *Konstruktion* der *Erscheinung* beitragen.
BUDDHA zählte den Geist nicht zu den sog. *Sinnen,* sondern zu den Einflüssen auf das aktuelle Bewusstsein! Die moderne *konstruktivistische* Sicht ist also keineswegs neu.
Im *Dhammapadam* heißt es gleich zu Beginn:
"Vom Herz (Geist) gehn die Dinge aus, sind herzgeboren (geistgeboren), herzgeführt (geistgeführt) ..." (aus: *„Der Wahrheitspfad - Dhammapadam. Ein Buddhistisches Denkmal".* Aus dem Pali übersetzt von KARL EUGEN NEUMANN. München 1921.
Die in Klammer gesetzten Wörter geben die Übersetzung von NYANAPONIKA wieder. vgl. NYANAPONIKA: *„Geistestraining durch Achtsamkeit".* Stammbach 1998. S. 14.
Im *„Visuddhi-Magga"* heißt es weiter*: "'Im Innern Dickicht, außen Dickicht' aber wird gesagt, weil eben jenes Begehren sowohl hinsichtlich des eigenen als auch des fremden Besitzes, des eigenen und fremden Daseins, wie der eigenen und äußeren Grundlagen aufsteigt."* (aus: *„Visuddhi-Magga oder Der Weg zur Reinheit".* Die größte und Älteste systematische Darstellung des BUDDHISMUS. Zum ersten Male aus dem Pali übersetzt von NYANATILOKA. Konstanz 1989.)
Dazu die Anmerkung: *"Als die 6 Grundlagen gelten die 5 physischen Sinnenorgane und als 6te die Geistgrundlage, d. i. das Bewusstsein; als die 6 äußeren Grundlagen aber die 5 Sinnenobjekte und als 6te das Geistobjekt."*
*"Der 'Geist' (mano) ist das, was denkt (munati), das 'Geistobjekt' (dhamma, wörtl. Träger) das, was das eigene Merkmal in sich trägt." (*S. 558)
Wenn ich im Zusammenhang mit dem *"Internen Modell der Welt"*, das der Mensch in sich aufbaut, von einer *"Symbolischen Form"* spreche, dann meine ich ein *"Geistobjekt" (Dhamma),* das als *"symbolische Form"* geistiger *"Träger"* einer *Qualität* ist, also etwas ist, "*was das eigene Merkmal in sich trägt"*.

> die „Bewusstheit" vom „Bewusstsein" zu lösen und unabhängig zu machen, d.h. das „Einhalten" und „Anhangen" (Anhaften, *Upadana*) zu überwinden.

III.

Die Meditation bildet also eine mehrstufige Einheit von Sammlung (*samadhi*) und Versenkung (Vertiefung, *jhana*). Diese Unterscheidung ist aber nicht so zu verstehen, dass ab einer bestimmten Stufe der Meditation die Sammlung (*samadhi*) aufhört und durch die Versenkung (*jhana*) ersetzt wird. Ganz im Gegenteil: die Sammlung (*samadhi*) schreitet in der Vertiefung (*jhana*) weiter voran, obwohl sich in der Phase der Vertiefung (*jhana*) der Akzent verlagert hat.

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

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

So sagte der buddhistische Mönch NAGASENA im Gespräch mit König MENANDROS[59]:

> *„Ebenso auch, o König, ist es unmöglich, diese zur Einheit verbundenen Erscheinungen wirklich voneinander zu trennen und ihre Verschiedenheit zu zeigen und zu sagen: 'Dies ist der Sinneneindruck, dies das Gefühl, dies die Wahrnehmung, dies der Wille, dies das Bewusstsein, dies die Gedankenfassung, dies das diskursive Denken'.*"[60]

---

[59] um die Mitte des 2. Jh. V. Chr. beherrschte MILINDA, ein indischer König griechischer Abstammung, ein indo-griechisches Königreich im Nordwesten INDIENS. Der griechische Name von MILINDA ist MENANDROS.

[60] NYANAPONIKA (Hrsg.) NYANATILOKA (Übers. aus dem Pali): *„Milindapanha - Ein historisches Gipfeltreffen im religiösen Weltgespräch*". Bern/München/Wien 1998. S. 90.

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

Manasikara (Aufmerksamkeit[61]) bezeichnet den ganz fundamentalen Aspekt des Gerichtetseins auf etwas, das ganz elementare „Zugespitztsein auf Eines" (*ekaggata*). Diese Intentionalität ist bereits in der Sensibilität als Gerichtetsein auf den Reiz gegeben und zeigt sich später als Orientierungsreflex,[62] im suchenden Appetenzverhalten und in der inneren Fragehaltung.

---

[61] S. L. RUBINSTEIN schrieb über die *Aufmerksamkeit*:
"Insofern als die Aufmerksamkeit die Wechselwirkung von Subjekt und Objekt widerspiegelt, besitzt sie auch eine gewisse Zweiseitigkeit. Einerseits richtet sie sich auf das Objekt, andererseits lenkt das Objekt die Aufmerksamkeit auf sich. Die Ursache dafür, dass es sich diesem und nicht einem anderen Objekt zuwendet, liegt nicht nur im Subjekt, sondern auch im Objekt, und zwar vorallem in diesem, in seinen Eigenschaften und Qualitäten. Aber sie liegen nicht im Objekt als solchem, wie sie noch weniger im Subjekt als solchem liegen, sie liegen vielmehr in dem Objekt, das in seiner Beziehung zum Subjekt genommen wird, und im Subjekt in seiner Beziehung zum Objekt.
Die Aufmerksamkeit wird phänomenologisch meist als auswählendes Gerichtetsein des Bewusstseins auf einen bestimmten Gegenstand charakterisiert, der dabei mit besonderer Klarheit und Deutlichkeit bewusst wird. Die auswählende Gerichtetheit ist das wesentlichste Merkmal der Aufmerksamkeit. In den höheren Formen der Aufmerksamkeit tritt dabei die Aktivität und Spontaneität des Subjekts zutage. Allein bei dieser Charakteristik, die zwar phänomenologisch richtig ist, bleibt sowohl die Verbindung der beiden nebeneinandergeordneten Merkmale der Aufmerksamkeit ungeklärt als auch ihre Natur und ihre Ursachen überhaupt. Diese müssen aufgedeckt werden.
S. L. RUBINSTEIN: *„Grundlagen der Allgemeinen Psychologie."* Berlin 1962. S. 553 f.

[62] *"Auf jeden neuen Reiz reagiert das Tier gewöhnlich mit einem Orientierungsreflex; es wendet seine Nüstern, Ohren oder Augen zur Reizquelle. Gleichzeitig verändert sich auch der Zustand das Muskel-*

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

> *„Die Eigenschaft, nichts aus dem Gedächtnis entfahren zu lassen, o König, und die Eigenschaft des Festhaltens.*"[63]

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

ANAGARIKA GOVINDA merkte hierzu an:

> *„Sati bedeutet ursprünglich ‚Erinnerung' (Sanskrit: smrti), hat jedoch im Pali nicht mehr die Bedeutung eines In-der-Vergangenheit-Weilens oder In-die-Vergangenheit-Gehens, sondern eines In-die-Gegenwart-Hebens des Vergangenen. Es ist die Aufhebung des Vergangenheitscharakters aller Betrachtungsobjekte durch Vergegenwärtigung. Auch bei der Beobachtung scheinbar gegenwärtiger äußerer Gegebenheiten oder körperlicher und geistiger Funktionen handelt es sich um die Produkte der Vergangenheit, um Auswirkungen früheren Wirkens, das nun objekthaft unseren*

---

systems und der inneren Organe. Die Pupillen erweitern, die Blutgefäße verengen sich, alle Muskeln des Körpers werden gespannt und ziehen sich manchmal sehr schnell in Form einer Zuckung zusammen. Der Orientierungsreflex ist eine Reaktion auf etwas Neues in der Umwelt. Seine Bedeutung für das Leben des Organismus liegt klar auf der Hand, denn er erlaubt dem Organismus, die Reize erst einmal zu untersuchen, deren Bedeutung noch unklar ist." A. R. LURIA/ G. I. POLJAKOW: *„Die höhere Nerventätigkeit".* In: *„Psychologie".* Berlin 1962. Abteilung I Grundlagen der sozialistischen Pädagogik). S. 43 f.

[63] NYANAPONIKA (Hrsg.). NYANATILOKA (Übers. aus dem Pali): *„Milindapanha - Ein historisches Gipfeltreffen im religiösen Weltgespräch".* Bern/München/Wien 1998. S. 62.

> *Sinnen (einschließlich des Geistes) entgegentritt und so der ‚gegen'Stand unserer Betrachtung wird."*[64]

Eingangs habe ich vom Geistigen Bild (*nimitta*) gesprochen, das in der Sammlung (*samadhi*) aufsteigt. Ich habe dort auf räumliche Bilder Bezug genommen, zum Beispiel auf das visuelle Bild einer Scheibe. Das Gleiche gilt für alle Sinne. Zum Beispiel auch für das Ohr, wo das Geistige Bild (*nimitta*) des zeitlich klingenden Tones eines Gongs, der fließend spannende Rhythmus eines Mantras[65] oder das zeitliche Ganze einer Melodie als Ganzheit aufsteigt.

Nimmt man seinen eigenen Körper als Konzentrationsobjekt, dann hat man mit seinem Bewegen raumzeitliche Bilder im Bewusstsein, die als Ganzes in mehrere Richtungen zu erweitern sind,

- nach außen hin zum räumlich umfassenden Kontext; beim Taijiquan zum Beispiel zur imaginären Frage der Situation hin (zum bloß vorgestellten Gegner hin), die mit der eigenen Bewegung sinnvoll beantwortet werden soll;

- sodann jenes und das Eigene auch in zeitlicher Richtung auf das Kommende hin;

- weiter auch in Richtung auf die gleichzeitigen Bewegungen des Geistes, die (assoziativ und diskursiv denkend) Erfahrungen und Erwartungen in das gegenwärtige Bewusstsein einspielen;

- aber auch in Richtung zum inneren Bewegen, welches das innen Gegenwärtige, zum Beispiel das Unbewusste aufhellt, aber auch aktuell wertende Gefühle (Wertsein des Erlebens) und qualitative Empfindungen (Sosein des Erlebens) zu Bewusstsein bringen.

Hier wird deutlich, dass die Kraft, in diese Richtungen achtsam hineinzugehen (ohne die Eingipfeligkeit des Bewusstseins zu verlieren), bei Menschen unterschiedlich ausgeprägt ist, aber durch Üben ver-

---

[64] ANAGARIKA GOVINDA: *„Die frühbuddhistische Philosophie und ihre systematische Darstellung nach der Tradition des Abhidhamma".* Wiesbaden o.J. (1961?).

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

bessert werden kann. Manche Menschen können kaum drei Töne als melodische Einheit im Geistigen Bild (*nimitta*) aufbauen, wenige andere wiederum haben, bereits bevor sie komponieren, das Geistige Bild (*nimitta*) einer ganzen Symphonie im Bewusstsein, das ihnen dann beim Komponieren gleichsam aus der Feder fließt.

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

> Diese Eingipfeligkeit (*ekaggata*) der Sammlung (*samadhi*) weist auf das Wort *„Taiji*" hin. *„Taiji*" bedeutet „Dachfirst"[66].

---

[66] Es geht hier nicht um die Frage, was das Wort *„Taiji*" innerhalb des DAOISMUS bedeutet, sondern um die Frage, was dieses Wort mit der heute mit *„Taijiquan*" bezeichneten Bewegungskunst zu tun hat, welche Bedeutung dieses Wort hier haben könnte und warum und wann es mit den Kampfkünsten in Verbindung gebracht wurde. Das *Taijiquan* ist keineswegs so alt, wie es zu sein scheint.
DANY VERCAMMEN kommt in seiner Dissertation zu folgendem Ergebnis: *„Taijiquan ist nicht so alt, wie die Legende und Mythen uns glauben machen wollen. Wir müssen im Hinblick auf die Historie, die wir in einer Anzahl einflußreicher chinesischer Bücher finden, diese in Frage stellen. Auf der Basis unseres Quellenmaterials können wir feststellen, dass ein Vorläufer der heutigen Form des Taijiquan (unter einem anderen Namen) im 17. Jh. entstand, dass am Ende des 18. Jhs. sich wahrscheinlich aufgrund der Vermischung philosophischer und technischer Fragen neue Impulse ergaben und dass, was wir nun Taijiquan nennen, sich im vorigen Jahrhundert entwickelte, ausgehend von der Kampfkunst Chens hin zu den verschiedenen Stilen des Taijiquan, wovon der Yang-Stil der bekannteste und verbreitetste ist.*"
DANY VERCAMMEN: *„Neijia Wushu De Inwendige Scholl Der Chinese Vechtkunst, De Teksten Met Historische En Filosofische Achtergronden En De Relatie Met Qigong*". (Dissertation. Universität Gent. 1989/1990) zitiert in: JÖRG- ALEXANDER PARCHWITZ: *„Texte zum Taijiquan - Untersuchung der Kampfkunst und ihrer philosophischen Bezüge anhand der 'klassischen' Texte des Taijiquan*". (Magisterarbeit. Sinologie. Freie Universität Berlin. 1997) vgl. auch RAINER LANDMANN: *„Taijiquan – Konzepte und Prinzipien einer Bewegungskunst. Analyse anhand der frühen Schriften.*" Band 3 der Schriftenreihe des Instituts

> Dieser ist das Höchste und verbindet alle zu ihm hinlaufenden Dachsparren zur Einheit. In diesem Sinne würde „Taiji" dann Sammlung (*samadhi*) des Bewusstseins bedeuten.

Wobei den Hintergrund, aus dem dieses gesammelte Bewusstsein geboren wird, die Bewusstheit als Leere (*sunnata*) bildet. Diese könnte als *Wuji* betrachtet werden. Mit *Wuji* wird im chinesischen Denken ein noch undifferenzierter Urzustand bezeichnet. Aus diesem wird das gesammelte Bewusstsein (*samadhi*), welches von komplementären Unterschieden geprägt wird, geboren. Werden diese Komplementaritäten (sich entwindend und verwindend) in Bewegung gesetzt, dann entsteht Unterscheiden und Trennung, beruhigt man diesen Prozess, dann gleitet die Sammlung (*samadhi*) in die Vertiefung (*jhana*) über.

> *„Das Taiji ist, was Wuji hat geboren.*
> *Es ist von Yin und Yang die Mutter.*
> *Bewegt man diese, dann ist Trennung.*
> *Beruhigt man sie, dann ist Vereinigung.*
> *Es gibt weder Übermaß noch Mangel.*
> *Folgt man der Beugung, dann erreicht man Streckung.*"[67]

Es könnte sein, dass der Name *„Taiji*", mit dem, was heute mit *„Taiji*" bezeichnet wird, durch buddhistische Einflüsse in Zusammenhang gebracht wurde. Die daoistische Bedeutung des Wortes *„Taiji*" (Dachfirst) findet sich nämlich auch in buddhistischen Texten, zum Beispiel im *Milindapanha*, das bereits im dritten Jahrhundert n. Chr. ins Chinesische übersetzt worden sein soll[68]. Dort heißt es im Gespräch des Königs MILINDA mit dem buddhistischen Mönch NAGASENA:

---

für bewegungswissenschaftliche Anthropologie e.V., Hamburg 2002, S. 221f. ISBN 3-936212-02-3.

[67] WANG ZONGYUE[?] *„Taijiquan Lun*". übersetzt von RAINER LANDMANN, zitiert in: RAINER LANDMANN: *„Taijiquan – Konzepte und Prinzipien einer Bewegungskunst. Analyse anhand der frühen Schriften.*" Band 3 der Schriftenreihe des Instituts für bewegungswissenschaftliche Anthropologie e.V., Hamburg 2002, S. 221f. ISBN 3-936212-02-3.

[68] H. BECHERT referiert in seiner Einleitung zur Übersetzung des *Milindapanha* von NYANATILOKA, die Vermutung von F. O. SCHRADER, *„dass die überlieferten Dialoge des alten Teiles des Milindapanha tatsäch-*

> *„Der König sprach: 'Welche charakteristische Eigenschaft, o Herr, besitzt die Sammlung?'*
> *‚Die Eigenschaft, dass sie als Führer dient, o König, denn die guten Eigenschaften haben alle die Sammlung zum Führer, haben eine Neigung und einen Hang zu ihr, haben sie alle zum Treffpunkte.'*
> *‚Mache mir dies durch ein Gleichnis verständlich!'*
> *‚Wie, o König, die Dachsparren eines Giebelhauses sämtlich zum Giebel hinführen, zum Giebel geneigt sind, im Giebel sich treffen und der Giebel da als Höchstes gilt: ebenso, o König, haben die guten Eigenschaften alle die Sammlung zum Führer, haben eine Neigung und einen Hang zu ihr, haben sie zum Treffpunkte.'"* [69]

IV.

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

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

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

---

lich im wesentlichen eine Art Protokoll der Gespräche des Königs mit dem Mönch NAGASENA darstellen, so dass sie bis ins zweite Jahrhundert v. Chr. zu datieren sind", und dass ein recht frühes Entstehungsdatum der Urfassung als wahrscheinlich gelte. *"Die älteste chinesische Übersetzung soll übrigens bereits im dritten Jahrhundert n. Chr. verfasst worden sein."* NYANAPONIKA (Hrsg.). NYANATILOKA (Übers. aus dem Pali): *„Milindapanha - Ein historisches Gipfeltreffen im religiösen Weltgespräch*". Bern/München/Wien 1998. S. 21.

[69] NYANAPONIKA (Hrsg.). NYANATILOKA (Übers. aus dem Pali): *„Milindapanha - Ein historisches Gipfeltreffen im religiösen Weltgespräch*". Bern/München/Wien 1998. S. 63.

Die Erbkoordinationen bieten bloß einen guten Einstieg in die Entwicklung des achtsamen Bewegens. Wir brauchen sie nämlich nicht willkürlich zu realisieren, da sie sich bei gegebenen Anlass wie von selbst ereignen. Bei ihnen stehen zu bleiben oder das Achtsamkeitstraining auf sie zu reduzieren, wäre aber verkehrt.

Bei der achtsamen Analyse der Kulturbewegungen geht es daher nicht nur darum, dieses gemeinsame Baumaterial heraus zu destillieren, sondern insbesondere und letztlich darum, das jeweils Besondere der jeweiligen Kulturbewegung, zum Beispiel des Tennisspiels, als Geistiges Bild (*nimitta*) zu erfassen.

Ich habe vier Arten des Bewegenlernens, die eine Einheit bilden, unterschieden:

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

Beim „nachahmende Bewegenlernen" ist der Ausgangspunkt nicht die eigene, sondern eine fremde Wirklichkeit.

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

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

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

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

Auf diesem Weg des Nachahmungs-Lernens wäre es dann die Aufgabe, zum Beispiel zwei verschiedene Vorbilder in ihren ganz individuellen Stilen nachzuahmen und die Achtsamkeit nicht auf das Gemeinsame der zwei verschiedenen Vorbilder zu richten, sondern auf ihre Unterschiede, auf die Variablen des Persönlichen. [70]

> Letztlich entscheidend ist also genau der gegenläufige Prozess zum Abstrahieren des Sportartenübergreifenden, nämlich das Erfassen des Sportartspezifischen und letztlich sogar des ganz Individuellen. Es geht dabei um das achtsame Erfassen des sportartspezifisch Besonderen der individuellen Ausführung, also des lebendig Besonderen des Menschen

Wenn wir nun die ganz individuell realisierten Erbkoordinationen als Einstieg zum Objekt unseres achtsamen „Sammelns" nehmen, dann dürfen wird aber nicht bei diesen Erbkoordinationen stehen bleiben. Hierzu könnten wir vielleicht veranlasst werden, weil gerade in dieser Hinsicht bei unserer Jugend ein großer Nachholbedarf besteht. Das derzeitige Aufwachsen unserer Jugend bietet nämlich gerade für das Entfalten der Grundtätigkeiten zu wenig Anlässe und wodurch der wachsenden Organismus unterfordert wird. Dies führt offensichtlich zu erheblichen motorischen und strukturellen Defiziten. Deshalb gibt

---

[70] zitiert aus meinem Beitrag: *„Theorie der Leistungsfelder – ‚Achtsamke' und ‚Bewegenlerne'.* In: HORST TIWALD: *„Die Kunst des Machens oder der Mut zum Unvollkommenen - Die Theorie der Leistungsfelder und der Gestaltkreis im Bewegenlernen*". Hamburg 1996. S. 90 ff. Die Fortsetzung des dort dargelegten Gedankens findet sich in meinem Beitrag: „Die ‚M*uDo-Methode' im Skisport*". In: HORST TIWALD: *„Bewegen zum Selbst - Diesseits und jenseits des Gestaltkreises*". Hamburg 1997. S. 175 ff.

es eben einen Nachholbedarf hinsichtlich der Entfaltung der Grundtätigkeiten.[71]

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

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

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

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

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

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

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

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

---

[71] vgl. MARGARETE STREICHER: *„Natürliches Turnen. 1. und 2. Teil".* Band 107 und 108 der Reihe: *„Pädagogik der Gegenwart".* (Hrsg. HERMANN SCHNELL). Wien/München 1971.

Wird die Fähigkeit der „Sammlung" am leiblichen Bewegen entwickelt, dann bildet sie auch den Motor zur Beseitigung der anderen Defizite. Diesen Transfer muss man allerdings arrangieren.

> Grundsätzlich geht es aber auch darum, sich einen größeren „Arbeitsspeicher" und einen schnelleren Zugriff zur Datenbank zu erarbeiten, damit man grundsätzlich mehr vor das geistige Gesicht bekommt und vernünftige Brücken schlagen kann, was sich auch in der Freisetzung von Willenskraft niederschlägt. Diese erscheint dann auch als Kreativität eines beweglichen Geistes.

Die Fähigkeit der Sammlung ist für alle Bereiche des Lebens nicht nur brauchbar sondern unentbehrlich. Sie kann aber nicht losgelöst vom Leben für das Leben brauchbar entfaltet werden.

V.

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

- grenzsetzendem Bewegen und
- verbindendem Bewegen

gesehen werden.

In der Sammlung erfolgt ein Hinwenden auf das:

- sinnliche und/oder
- geistige Konzentrationsobjekt.

In beiden Fällen ist das Objekt:

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

Beim Konzentrieren auf ein reales Objekt ist dieses vorerst geben:

- einerseits in unmittelbarer, achtsamer Kohärenz (Dasein),
- andererseits in sinnlicher oder erinnernder Vermittlung (Sosein).

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

- einerseits in einer Unmittelbarkeit (Dasein) gegenwärtig,

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

Wir müssen bei der Sammlung einerseits unterscheiden zwischen:

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

anderseits ist aber zu unterschieden zwischen der Art der Vermittlung:

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

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

- dem eingipfelig zugespitzten „in Eins Binden" des geistigen Bildes, wodurch eine ganzheitliche Qualität geschaut wird, also intuitiv gegeben ist, was uns klare Worte und Begriffe bringt;
- und dem Unterscheiden im Geistigen Bild als auseinandersetzendes Ur-Teilen, welches über das Urteilen (das komplementär auch ein Ur-Verbinden ist) zu deutlichen Sätzen führt.

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

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

In der vorgeschritteneren Sammlung (wenn durch den Akt des umfassenden Einbindens viele sinnlich und geistig vermittelte Gegebenheiten zur Einheit gebracht wurden) entsteht die Fähigkeit, sich in diesem sich erweiternden Bild geistig zu bewegen und, auf der Grundlage der durch den Verstand erarbeiteten Begriffe (Wörter) und

Urteile (Sätze), intuitiv kreative Brücken zu schlagen und denkend Schlüsse zu ziehen.

Diese Fähigkeit wird als Vernunft bezeichnet:

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

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

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

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

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

Eigentlich wird hier sogar eine doppelte Verschiebung vorgenommen:

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

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

- sinnlich vermittelt und/oder geistig vermittelt

- unmittelbar gegenwärtig (Dasein) oder mittelbar gegeben (Sosein)
- und intuitives Schauen oder diskursives Auseinandersetzen
- kreatives Brückenschlagen oder logisches Denken

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

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

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

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

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

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

> Sowohl in der Logik als auch in der sportlichen Bewegungswissenschaft hängt aber dieses Vorgehen mehr oder weniger in der Luft, denn es wurde übersehen, dass

> die Frage die Grundlage der Antwort bildet und die Antworten eigentlich „Frage-Antwort-Einheiten" sind.

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

Das Bewegen der Achtsamkeit ist daher das Fundament meines „fragewissenschaftlichen" Ansatzes[72] der Bewegungswissenschaft.

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

> Entscheidend ist, dass man darüber nicht nur staunt (nicht das Erleben des Staunens isoliert und als Erlebnis genießt) und ein Bekenntnis zum Staunen ablegt, sondern:
>
> > *„sich lebendig erstaunt dem Staunen zuwendet und es mit Verstand und Vernunft zusammenbringt",*
>
> damit man daraus auch lebensweltlich brauchbare Schlüsse ziehen kann und praktisch umzusetzen in der Lage ist

---

[72] vgl. HORST TIWALD: *„Impulse und Modelle sportwissenschaftlichen Denkens".* Ahrensburg 1974.

Philosophieren und Sprache

I.

Philosophieren ist nicht nur die Lust, selbst zu denken.

> Ohne dieses selbständige Denken würde man zwar nicht Philosophieren können, aber nur mit ihm auch nicht.

Es geht vor allem darum, hinhören zu können auf den Anderen und zu entdecken, „wie" der Andere denkt: also auf sein gedankliches „Bewegen" achten zu können und nicht nur auf die von ihm als Gedanken zur Sprache gebrachten „Denk-Bewegungen".

> Das bedeutet, dass es beim Philosophieren letztlich darum geht, nicht die Gedanken Anderer zu sammeln, sondern hinter ihnen jeweils dem selbständigen Denken des Anderen, d. h. seinem Bewegen zu begegnen.

Auf die Sprache bezogen, mit der das vom Anderen Gedachte mitgeteilt wird, bedeutet dies soviel, wie über den sprachlich gefassten Gedanken hinauszugehen, bzw. in ihn hineinzugehen, hin zu dem, was eigentlich jeweils mit der Wort-Fassung des Gedankens vom Anderen „gemeint" ist, bzw. zu dem, „wie" der Andere sozusagen „ansich" denkt.

> Dieses „Ansich" sind aber nicht die Begriffe in ihren Bewegungen. Die „all-gemeinen" Begriffe und deren logische Bewegungen sind nämlich weniger als die konkreten Gedanken, während das „Ansich" des gedanklichen Bewegens als eine konkrete Fülle mehr ist, als dessen sprachliche Fassung.

Im Hinhören auf die Sprache des Anderen wird einerseits das eigene (von den Gedanken des Anderen angeregte) selbstständige Denken entfaltet, andererseits aber auch die Differenz zwischen meinem Sprachgebrauch und dem des Anderen deutlich.

> Dies wird auch deutlich als die Differenz zwischen dem Gesagten und dem vom Anderen Gemeinten, dass sich erst über das „Weiter-Sagen" (im doppelten Sinne, „weiter" im Sinne von „differenzierter", und „weiter" im Sinne von Kommunikation) verdeutlicht und klärt, aber als „Ansich" immer über das „weiter" Gesagte als ein konkret daseiendes Sosein hinaus-„west".

Hier ist das „Hinaus" im doppelten Sinne gemeint:

- einerseits als „hinaus" in ein viel reichhaltigeres Sosein,
- andererseits aber auch als ein „Hinaus" in die konkrete Lebenswelt, in die reale Praxis, in der wir leben, die uns jeweils konkret und unmittelbar „gemein" ist.

II

Einander ähnliche Gedanken können mit ganz unterschiedlichem Denken gefüllt werden, so wie auch ähnliche „Bewegungen" mit ganz unterschiedlichem „Bewegen" hergestellt werden können.

Auch Gedanken sind „Leistungen", zu denen verschiedene Wege hin- und von ihnen auch wegführen.

Im Hinhören auf die Sprache des Anderen und auf der Suche nach dem vom Anderen Gemeinten wird nach Innen hin eine Meta-Position des eigenen Denkens, bzw. der Achtsamkeit, geschaffen, von der her erst sichtbar wird, dass das im eigenen gedanklichen „Bewegen" Gemeinte viel treffender ist, als die im eigenen Gedanken zur Sprache gebrachte „Bewegung" des eigenen Denkens.

Einem Gedanken (als Bewegung) kann eben mit ganz unterschiedlichem Denken (als Bewegen) begegnet werden.

Der sprachlich vorliegende Gedanke passt in diesem Begegnen dann zwar ganz genau zum eigenen Verstehen, aber hinsichtlich des vom Anderen Gemeinten kann der eigene Gedanke trotzdem ein Missverstehen bedeuten, und tut dies auch oft.

Da es letztlich darum geht, sich der Sprache im Dialog zu bedienen und den Anderen zu verstehen, ist dieses offene Unvollkommensein der Sprache sowohl

- eine „hin- und zusammenführende Chance"

als auch

- eine „missverstehende und entzweiende Gefahr"

zu gleich.

Die Sprache ist das „wirkende" Band einer innig verbundenen „Gemein-schaft", sie wurzelt im konkret lebensweltlich „Gemeinen", das sie abstrakt „all-gemein" zur Sprache zu bringen sucht.

> Da die Sprache unvollkommen ist, kann sie auch im unvollkommenen Verstehen verbinden und dadurch dem sprachlich werdenden Menschen eine Chance geben.

Sie wirkt wie ein „Nervensystem der Gesellschaft". Es lohnt sich daher ein „hinhörendes Ringen", um über das „Gesagte" zum jeweils „Gemein(t)en" vorzudringen.

> Hinter den Gedanken-Bewegungen gilt es dem gedanklichen Bewegen des Anderen zu begegnen, um auf der Basis dieser „Kommunion" dann eine lebensweltlich „gemeine" Gedanken-Bewegung als „Kommunikation" zur Sprache zu bringen.
> Jene „gemeine" Sprache kann dann Grundlage einer um logische „Eineindeutigkeit" bemühten „all-gemeinen" Sprache werden und diese dann in ihrem ständigen Wandel auch „gesund" und „lebendig" erhalten:
>
> - die Kunst führt zum „Gemeinen" und lebt von diesem;
> - die Wissenschaft filtert das „Gemeinsame" heraus und will hin zum „All-Gemeinen" als Grundlage für die Herstellung von für das Leben brauchbaren Werkzeugen und Regeln, d.h. von technischen Konstruktionen;
> - das Philosophieren lebt von beiden und braucht daher selbst nichts zu wollen; es ist daher müßig, danach zu fragen, was es eigentlich will; das Philosophieren wühlt „ringend" in der Sprache.

Wenn die Sprache bereits „ver-kommen", d.h. wenn ihr das dialogisch „Gemeine" abhanden gekommen ist, dann verkommt auch die Chance des sprachlichen Verbindens, da die Gefahr des trennenden Missverstehens wächst.

> Ich unterscheide zwischen einem „Denken" als einem „Fluss" des „Bewegens", und einem gedanklichen „Inselhüpfen", das von Gedanken („Bewegungen") zu Gedanken fließt und diese zusammen „schließt".

Das Denken (als „Bewegen") fließt als eine Unterlage, als eine „Grund-Lage", aus der sich die Gedanken als sich einkreisende und sich relativ beruhigende „Bewegungen" herausrollen.

Das logische Denken (als „Bewegung") dagegen fließt, Gedanken verbindend, „schlüssig" von einer beruhigten „Bewegung", d.h. von einem Gedanken zum anderen.

> Es besteht aber eine pulsierende Polarität zwischen beiden Arten des Denkens. Sie gehören zusammen, können aber auch jeweils eine unausgewogene Schlagseite bekommen.

Dies kann sowohl zu einem Denken als einem unproduktiven „Bewegen", als auch zu einem schlüssigen Gedanken-Machen mit Verlust des unmittelbaren Bezuges zum „Gemeinten" (das dem Denkenden mit seiner Lebenswelt ur-sprünglich „gemein" ist) führen:

- das erste „meint" nur;
- das zweite läuft Gefahr, nur mehr etwas zu „sagen".

Dieses „Sagen" ist aber allemal mehr als nur zu „reden" und damit eigentlich:

- weder etwas zu „sagen"
- noch etwas zu „meinen".

Das „Sagen" (das Zur-Sprache-bringen) kann also nach zwei Seiten hin seine Balance verlieren:

- es kann entweder abrutschen in das „bloße Reden"
- oder in das mystische „nur Meinen".

Philosophieren ist daher nicht nur ein eigenes Selbstdenken, sondern auch, vorerst und letztlich ein ganz „gemeines" hinhörendes Selbstdenken.

> Das Entfalten des selbstständigen Denkens ist daher nicht durch ein anregendes Sammeln der Gedanken Anderer, sondern das Begegnen mit dem Denken des Anderen, das sich hinter seinen mir sprachlich „vor-liegenden" Gedanken auf seine jeweilige Art als etwas ganz „Gemeines" fließend „bewegt".

Es lohnt sich auf jeden, nicht nur auf das gewählte Vorbild, meistens den Lehrer, hinzuhören. Von Mitschülern kann man eigentlich viel mehr lernen, denn ihrem Denken ist insbesondere auch dann leicht zu begegnen, wenn deren zur Sprache gebrachter Gedanke mir als

Unsinn oder Wirrsinn erscheint, d.h. wenn ihr „Bewegen" etwas „stolpert".

> Auch hinter diesen brüchigen „Bewegungen" liegt in seiner Fülle ein gedankliches „Bewegen" mit „ringenden" und faszinierenden „Sprüngen".

Deswegen interessiert mich das gedankliche „Bewegen" von Kindern und deren zur Sprache gebrachten „Gedanken-Bewegungen".

> Kinder sind sprachliche „Experten ihrer Lebenswelt", mit der ich im „Hinhören" lebendig „gemein" werden muss.

„Kinder lernen von Kindern".

Es müsste heute viel mehr darum gehen, das gegenseitige Hinhören und Hinschauen der Kinder auf Kinder zu arrangieren. Kinder sollten wegkommen von der fokussierten „Aufmerksamkeit" auf den Lehrer, als dem Agenten des „All-Gemeinen", und hin gelangen zum gegenseitigen „Beachten" der Kinder untereinander. Ähnliches gilt natürlich auch für Erwachsene.

> Um selbständig zu werden, sollte man das lebensweltlich „Gemeine" des „Bewegens" suchen und darf nicht voreilig das „Gemeinsame von Bewegungen" als eine „allgemeine Bewegung" herausfiltern.

Sprache – Bewegung – Bewusstsein
Entwurf einer Abhandlung aus dem Jahre 1978[73]

I. Worauf basiert die Abhandlung?

Diese Abhandlung soll Ergebnis sein meiner langjährigen intensiven Befassung mit sehr unterschiedlichen Problembereichen:

- mit der indischen und fernöstlichen Geisteswelt, hier insbesondere mit dem Zen-Buddhismus, wie er den fernöstlichen Bewegungskünsten und dem Budo-Sport zugrunde liegt;
- mit grundlegenden Fragen einer Theorie der menschlichen Bewegung, die insbesondere aus der Sicht der russischen Psychologie aufgearbeitet wurde;
- mit Wertphilosophie und mit dem psycho-physischen Problem.

II. Wer hat meine Position besonders beeinflusst?

Meine Position wurde insbesondere beeinflusst durch die Auseinandersetzung mit den Schriften des Philosophen ROBERT REININGER, des Psychologen S.L. RUBINSTEIN und durch die Person GAUTAMA BUDDHA, wie sie insbesondere in dem von EUGEN NEUMANN übersetzten *Majjhimanikayo* sichtbar wird.[74]

III. Was soll die Abhandlung leisten?

---

[73] Dieser Beitrag ist auch als Anhang aufgenommen in meine Publikation: *„Budo-Ski – Psychotraining im Anfängerskilauf",* Hamburg 1984, ISBN 3-88020-121-8.

[74] ROBERT REININGER: *„Wertphilosophie und Ethik",* Wien/Leipzig 1947; ROBERT REININGER: *„Das psycho-physische Problem"*, Wien/Leipzig 1930[2], ROBERT REININGER: *„Metaphysik der Wirklichkeit"*, Wien 1947[2]; SERGEJ L. RUBINSTEIN: *„Sein und Bewusstsein"* Berlin 1964; SERGEJ L. RUBINSTEIN*: „Das Denken und die Wege seiner Erforschung",* Berlin 1968; SERGEJ L. RUBINSTEIN: *„Grundlagen der Allgemeinen Psychologie",* Berlin 1962; SERGEJ L. RUBINSTEIN: „Probleme der Allgemeinen Psychologie"; KARL EUGEN NEUMANN (Übers.): *„Der Wahrheitspfad – Dhammapadam"*, München 1949; KARL EUGEN NEUMANN (Übers.): *„Die letzten Tage Gotamo Buddhos",* München 1923; KARL EUGEN NEUMANN (Übers.): *„Die Reden des Gotamo Buddhos"* Mittlere Sammlung. München 1922

Es ist nicht die Absicht dieser Abhandlung, diese unterschiedlichen Positionen auf den Nenner zu bringen, sondern darzustellen, wie sich mein eigenes Denken durch die Befassung mit diesen unterschiedlichen Positionen und deren Bezug auf meine konkrete Lebenspraxis auf einen Nenner, vielleicht einen vorläufigen, gebracht hat. Wie also für mein eigenes Denken so etwas entstanden ist, was man mit dem Modewort *„Paradigma"* bezeichnen könnte.

IV. Wie ist die grundlegende Gedankenführung?

Bei der Darstellung des Paradigmas gehe ich aus von der „Psychologie des Bewusstseins", wie sie von ORNSTEIN als Paradigma für eine Synthese östlicher Theorie mit westlicher Gehirnphysiologie dargestellt wurde[75].

In diesem Modell von ORNSTEIN wird ausgegangen von der unterschiedlichen Funktion der rechten und der linken Gehirnhälfte:

- die linke ist (bei Rechtshändern) verantwortlich für das rationale, lineare sprachlich-logische Denken;
- die rechte dagegen für die Raumwahrnehmung, die Ganzheit und Kreativität.

Daran schließe ich eine Abhandlung der dialektisch-materialistischen Psychologie an, die davon ausgeht, dass sich Sprache und Denken in der praktischen Tätigkeit des Menschen entwickelt haben. Die „Geburtsstunde" für das Sprechen und Sprachdenken ist nach dieser Theorie mit der Aufrichtung des Menschen auf zwei Beine, mit der Werkzeugverwendung und der Kooperation verbunden, in welcher die Sprache zum Kooperation herstellenden Werkzeug wurde.

Wie in der experimentellen Wahrnehmungspsychologie nachgewiesen wurde, besitzen die beiden Hände des Menschen unterschiedliche Funktionen, die sich von ihrem ursprünglichem Gebrauch bei der Menschwerdung herleiten.

---

[75] vgl. ROBERT E. ORNSTEIN: *„Die Psychologie des Bewusstseins"*, Frankfurt 1976

Die rechte Hand führte das Werkzeug, während die linke das Werkzeug hielt und das Arbeitsergebnis tastend überprüfte[76].

Die Rechte führte also die Operation aus, die Linke diente der taktilen Wahrnehmung.

> Dementsprechend ist auch der Tastsinn der linken Hand im Vergleich zu dem der rechten viel stärker ausgebildet, während umgekehrt der kinästhetische Sinn der rechten gegenüber dem der linken dominiert.

Die rechte Hand wird in der linken Gehirnhälfte repräsentiert. Dementsprechend hat sich bei Rechtshändern auch in der linken Gehirnhälfte das Sprachzentrum entwickelt.

Entsprechend der linear-zeitlichen Struktur der Arbeitsbewegungen der rechten Hand dominiert in der linken Gehirnhälfte auch der linear-operationale Modus.

> Das Denken wird in der dialektisch-materialistischen Psychologie als eine verinnerlichte äußere Operation aufgefasst.

Durch äußere Operationen wird ein sprachlich-logisches „inneres Modell" der äußeren Wirklichkeit aufgebaut, in dem dann innere (geistige) Operationen in einem linearen Modus durchgespielt werden können. Die Elemente dieses Durchspielens sind definiert, sie sind atomistisch.

- Die Aufmerksamkeit der linken Gehirnhälfte ist dementsprechend eine „ein- bzw. ausgrenzende Aufmerksamkeit", die in zeitlich aufeinanderfolgenden algorithmischen Schritten von einer „Eingegrenztheit" zur anderen wandert.

- Der Aufmerksamkeitsmodus der rechten Gehirnhälfte ist dagegen zentriert, akzentuiert. Er grenzt nicht definierend aus, sondern setzt ein verfließendes aber doch akzentuiert klares Zentrum. Im Gegensatz zum linearen Modus der linken Gehirnhälfte ist er ganzheitlich, mehrdimensional entsprechend der Vieldimensionalität der Wahrnehmung.

---

[76] vgl. B. G. ANANJEW: *„Psychologie der sinnlichen Erkenntnis",* Berlin 1963

Das lineare operationale Sprechen und Sprachdenken (das der linken Gehirnhälfte) hat sich phylogenetisch also vorwiegend durch die Efferenzkopien bzw. durch die proprio-rezeptiven Reafferenzen der operierenden rechten Hand herausgebildet, die in der linken Gehirnhälfte repräsentiert ist. Das multidimensionale, ganzheitliche Bewusstsein bzw. das analytisch-synthetische „Sprachdenken" der rechten Hälfte hat sich dagegen vorwiegend durch die Afferenz, durch die Wahrnehmung herausgebildet. Es arbeitet nicht logisch mit definierten Elementen (Begriffen) sondern mehr anschaulich analog und vorerst akzentuiert verfließend.

Ansatzweise können wir grob vereinfachend

- den Modus der linken Hälfte als ein linear logisches Denken,
- den der rechten Hälfte, als eine bereits vorher bestehende Form des Bewusstseins, als eine multidimensional-mystische Wahrnehmung

bezeichnen.

Die Höherentwicklung des Denkens und der Aufmerksamkeit führt nicht weg vom linear-logischen Denken und wieder zurück zum kreativ mystischen „Denken", als einer primitiveren aber umfassenderen Bewusstseinsform, sondern zur Aufhebung (Aufhebung im HEGEL'SCHEN Sinne) des Widerspruches zwischen diesen beiden Modi in einem sowohl das isoliert logische als auch das isoliert mystische Denken überwindenden „dialektischen Denken" .

Aus dieser Perspektive wird Kritik eingebracht an der hinduistischen Meditation, die ein Zurück zur realitätsabgehobenen Bewusstseinsleere anzielt. Diesem Verfahren wird der Ansatz BUDDHAS gegenübergestellt, der nicht die Negation des Bewusstseins, sondern seine realitätsbezogene Überhöhung bewirken will.

V. Meine weltanschauliche Position

Der Redlichkeit und des richtigen Verständnisses halber sei die welt-

anschauliche Position genannt, die der Abhandlung zugrunde liegt und Ergebnis der dieser Abhandlung vorausgegangenen geistigen Arbeit ist.

In Selbsteinschätzung könnte ich meine Position als materialistische Dialektik bezeichnen, oder als eine dialektisch-naturwissenschaftliche Position[77]. Wobei jedoch hier unter Naturwissenschaft nicht eine Wissenschaft zu verstehen ist, die sich von Geistes- und Gesellschaftswissenschaften ab- und ausgrenzt, sondern eine, die alle diese Objektbereiche unter einem einheitlichen nicht-spirituellen Gesichtspunkt zu erfassen sucht.

Materie wird von mir nicht mit Stoff gleichgesetzt, sondern immer als eine Einheit der drei bisher bekannten wesentlichen Aspekte, als Einheit von Stoff, Energie und Information gefasst.

Das Wesen der Materie ist die Bewegung, die aus Widersprüchen in den verschiedenen Aspekten der Materie resultiert. Materielle Bewegung bedeutet ständige Höherorganisation der Materie durch ständiges Widerspruchlösen, wodurch aber auch laufend neue Widersprüche entstehen.

> Als höchstorganisiertes „Produkt" dieser laufenden Höherorganisation betrachte ich das menschliche Individuum, das in der derzeitigen historischen Situation dazu aufgerufen ist, gesellschaftliche Widersprüche, als Widersprüche der bisher höchsten Organisationsebene, zu lösen, um eine „Gesellschaftliche Synthesis", ein organisches, jedoch nach wie vor in sich und nach außen widersprüchliches und daher bewegtes und zur Weiterentwicklung fähiges gesellschaftliches Ganzes zu entwickeln.

---

[77] Die dialektisch-materialistische Schulphilosophie und Schulwissenschaft ist bei uns zu einer exegetischen Scholastik herabgesunken. Um päpstlicher als der Papst zu sein, wird bei uns in jugendlichen Gehirnen ein „fortschrittliches" Massaker angerichtet, indem im religionshaften Nachplappern dem Gott „PARTEILICHKEIT" auf Massenbasis ein kollektives Harakiri dargebracht wird. Der MARXISMUS ist wie das von ihm kritisierte CHRISTENTUM zum Opium des Volkes geworden und steht nun als „ISMUS" im Gegensatz zu marxistischen und christlichen Persönlichkeiten vergangener Epochen und Heute, die mir viel gegeben haben und die das verkörpern, was ich im MARXISMUS und CHRISTENTUM schätze und verteidige.

Die Grundeigenschaft der stofflich akzentuierten Materie ist auf allen ihren Organisationsstufen die Wechselwirkung und die Widerspiegelung. Alle stofflich akzentuierten materiellen Gegebenheiten stehen untereinander in einem mehr oder weniger intensiven und symmetrischen Wechselwirkungs- und Widerspiegelungszusammenhang.

> Es gibt von meiner Position aus gesehen weder eine dauernde (in der Zeit gleichbleibende), noch eine aus dem Wechselwirkungszusammenhang isolierte oder isolierbare Substanz.

Ganzheit bedeutet immer nur relative Isoliertheit und relative Integriertheit, sowohl in der Dauer als auch in der Wechselwirkung.
In der gleichen Art, wie sich materielle Systeme im stofflichen Aspekt immer höher organisieren und differenzieren, erfolgt dies in den anderen Aspekten, so auch in der Widerspiegelung im informationellen Aspekt.

> Je höher organisiert der stoffliche Aspekt, desto differenzierter sind auch die Wechselwirkung und die Widerspiegelung.

Sind im phylogenetischen Entwicklungsprozess sowohl die Bewegung als auch die Empfindungen des Lebewesens ursprünglich relativ global und undifferenziert, so erfolgt in der Höherentwicklung eine stofflich-organische Spezialisierung und Ausdifferenzierung sowohl hinsichtlich der Bewegung als auch hinsichtlich der Wahrnehmung.

> Dieser Prozess vom Globalen zum Ausdifferenzierten läuft jedoch in paradoxer Weise über die Beschränkung!

Die globale Wahrnehmung wird beschränkt, genau so, wie die ursprünglich mit vielen Freiheitsgraden ausgestattete Bewegung. Auch im Bewegungslernen des Menschen erfolgt der Fortschritt nur durch gezielte Beschränkung der Freiheitsgrade der Gelenke.[78] Mit zunehmender Entwicklung wird auch die Funktion der Sinnesorgane zunehmend die eines Filters.

---

[78] Vgl. NICOLAI ALEXANDROWITSCH BERNSTEIN: *„Bewegungsphysiologie"*, Leipzig 1975

> Je differenzierter daher das Urteil, desto vielfältiger sind die ihm vorausgehenden und es stützenden Vor-Urteile.

Die globalen undifferenzierten Widerspiegelungsinhalte werden also zunehmend beschränkt und durch den beschränkenden Wahrnehmungsvorgang operational definiert. Die so erlangten Elemente werden dann mehr oder weniger als Invarianten zum Alphabet für die kombinatorische Konstruktion neuer Qualitäten.

Hier wird der allgemeine Prozess der Widerspiegelung, eine Grundeigenschaft der Materie, zum Sonderfall der „Information" im nachrichtentechnischen bzw. kybernetischen Sinne.

> Die Information ist daher das Ergebnis der bio-technischen Beschränkung der ursprünglich globalen Widerspiegelung. Sie ist das Instrument zur künstlichen Konstruktion der Außenwelt durch kombinatorische Prozesse. Sie bildet die Voraussetzung für eine differenziertere Steuerung (Einschränkung der Freiheitsgrade) der Bewegung, die wiederum rückwirkend die Voraussetzung für eine beschränktere (differenziertere) Wahrnehmung bietet. Diese ermöglicht wiederum rückwirkend differenziertere Operationen (auch technische), usw.

Die Information als Sonderfall der Widerspiegelung löst diese jedoch nicht ab. Es ist vielmehr eine Dialektik von zwei gegensätzlichen sich aber ergänzenden Prozessen anzunehmen:

- der globalen Widerspiegelung als Grundeigenschaft der Materie auf allen ihren Organisationsstufen;
- der informationellen Widerspiegelung als ein sich in der Höherorganisation der Materie immer mehr ausdifferenzierender Prozess.

II.

Das Natürliche des Menschen[79]

I.

Die „Natürlichkeit" ist in der Bewegungswissenschaft ein altes Thema. Es dient der Orientierung in diesem Gebiet, wenn man klar unterscheidet zwischen:

- der natürlichen **Bewegung**
- der natürlichen **Umgebung**
- der natürlichen **Lehrweise**
- dem natürlichen **Bewegen**

II.
Natürliche Bewegung

Hier war man auf der Suche nach dem natürlichen "Bewegungsgut". Man meinte damit jene Bewegungen, die dem Menschen gleichsam angeboren sind. Diese Bewegungen muss der Mensch nicht lernen, da sie durch Reifung des Organismus und durch gegebene äußere Anlässe sich wie von selbst entwickeln, wie zum Beispiel das Gehen, das Ziehen, das Schlagen, das Werfen usw.

> Man ging bei diesem Gedanken davon aus, das jede lebende Struktur (zum Beispiel der menschliche Körper) von ihrer Funktion geformt und auch gesunderhalten wird (zum Beispiel der Körperbau von seinen Bewegungen). Für den Menschen wäre es daher wichtig, so folgerte man in diesem Konzept, jene Bewegungen auszuführen, die von der Natur her seinem Körperbau zugeordnet sind, d.h. die ihn in der langen stammesgeschichtlichen Entwicklung zu dem gemacht haben, was er heute ist.

Es wurde dabei die Ansicht vertreten, dass der menschliche Körper nicht durch das aufrechte Gehen, sondern vorwiegend in jener erdgeschichtlichen Zeit geprägt wurde, in welcher die menschliche Aufrichtung noch nicht erfolgt war.

---

[79] Es handelt sich hier um die gekürzte Fassung eines Beitrages, der in *„Leibesübungen Leibeserziehung"*, Wien 1988, Heft 10 erschienen ist.

> Die noch nicht aufgerichteten Vorfahren des Menschen haben sich anders als wir fortbewegt und insbesondere den Rumpf als „Antriebsmotor" eingesetzt.

Die heutigen Rumpfleiden (zum Beispiel Wirbelsäulenschäden) wurden daher nicht nur auf das viele Sitzen in unserer bewegungsarmen Arbeitswelt zurückgeführt, sondern auch auf die Vernachlässigung der Rumpfbewegungen in unserer aufgerichteten Daseinsweise überhaupt. Aus dieser Sicht wurde daher grundsätzlich der Ruf nach Ganzkörperbewegungen und nach Gewandtheitsschulung erhoben, in welcher der Vielfalt der menschlichen Fortbewegungsmöglichkeiten und den Grundtätigkeiten besondere Bedeutung zukommt.

Natürliche Umgebung

Ein ganz anderer Gedanke stand bei den Leibesübungen in einer natürlichen Umgebung im Vordergrund. Neben dem gesundheitsorientierten Ruf nach Luft und Licht in der freien Natur kam hier auch dem psychischen Aspekt besondere Bedeutung zu. Es ging dabei darum, sich in die Natur einzufühlen und sich einerseits in ihr geborgen zu erleben, andererseits aber auch im Abenteuer Respekt vor ihrer Kraft und Gewalt zu gewinnen.

Nicht immer mussten es hier „Natürliche Bewegungen" sein, die in der freien Natur realisiert wurden: Wichtig war die Umwelt.

Hieran knüpften sich ökologische Gesichtspunkte, und es wurden Brücken zu energetischen Konzepten geschlagen. In der freien Natur besteht demnach die Möglichkeit, durch Haut und Lunge kosmische Energie aufzutanken. Von diesen kosmischen Aspekten der Energieaufnahme wurden wiederum Bezüge zur gesunden Ernährung überhaupt hergestellt. Es ging also letztlich um den psycho/physischen Stoff/Energiewechsel mit der in den Kosmos eingebetteten Natur, dem eigentlichen Lebensquell des Menschen.

Natürliche Lehrweise

Bei der schon besprochenen „Natürlichen Bewegung" tauchte die Frage des Zusammenhanges von Körperbau und Bewegungen auf. Es ging dabei um jene Bewegungen, die den Körper stammesgeschichtlich geformt haben und nun um der Gesunderhaltung willen vom Körper auch gebraucht werden. Diese Bewegungen werden oft als **nachzumachende** Bewegungen an den Schüler herangetragen. Geschieht dies durch Vor- und Nachmachen oder über eine Bewegungsbeschreibung und anschließender Ausführung, dann handelt es sich zwar um „Natürliche Bewegungen", aber nicht um eine „Natürliche Lehrweise".

> Bei der „Natürlichen Lehrweise" stand nicht die Frage: *„Was bewirkt die Bewegung am Körper?"* im Vordergrund, sondern die Frage: *„Was bewirkt die Bewegung in der Umwelt?"* oder *„Welche Aufgabe wird mit ihr gelöst?"* oder als Umkehrung dieser Fragen, die Frage nach dem „Sinn", nach dem „Warum?" der Bewegung.

Die „Natürliche Lehrweise" wurde also getragen von der Frage nach dem „Sinn", nach der Brauchbarkeit der Bewegungen, die von der Situation gefordert werden. Man folgte dabei dem Gedanken, dass sich Bewegungen stammesgeschichtlich in der praktischen Auseinandersetzung mit der Umwelt entwickelt haben und in dieser Auseinandersetzung immer einen „Sinn" hatten.

Die Natur stellte über Jahrmillionen an die sich entwickelnden Organismen immer wieder „Fragen", die diese, um zu überleben, mit Bewegungen beantworten mussten. Dadurch entwickelten sich unmittelbar bestimmte „Bewegungsformen", die als Erbkoordinationen verinnerlicht wurden (zum Beispiel als Instinktbewegungen), und dann wiederum mittelbar die Körperform des Organismus prägten.

Es wäre daher „natürlich", so der Gedankengang, diese „Lehrweise" der Natur fortzusetzen, insbesondere in der kindlichen Leibeserziehung. Neben das spontane Nachahmen dessen, was Artgenossen be-

reits tun, sollte daher, um einer vollen Natürlichkeit gerecht zu werden, die Herausforderung durch die Umwelt treten.
Der Lehrer müsse also an die Stelle des „Lehrmeisters Natur" treten, und an die Schüler „Bewegungsaufgaben" herantragen. Diese sollen den Schüler ansprechen, für ihn neu und entwicklungsgerecht sein, d.h. sie dürfen ihn nicht überfordern.
Auf diesem Wege wurden mit dieser „Natürlichen Lehrweise" aber nicht nur die „Natürlichen Bewegungen" durch spezifische „Bewegungsaufgaben" aktualisiert, sondern es wurden auch kulturelle, d.h. vom Menschen historisch entwickelte Bewegungen, zum Beispiel Sporttechniken, vermittelt.

Natürliches Bewegen

Wie mit der „Natürlichen Lehrweise" nicht nur „Natürliche Bewegungen" vermittelt wurden, so bezog sich das „Natürliche Bewegen" nicht nur auf „Natürliche Bewegungen". Das „Natürliche Bewegen" meinte einen Bewegungsvollzug, der ausdrucksvoll, rhythmisch, kraftschlüssig, kraftsparend, ökonomisch, schwungausnützend usw. ist.
Es ist klar, dass man „Natürliche Bewegungen", wie zum Beispiel das Laufen, sowohl mit einer „nicht natürlichen Lehrweise" vermitteln, als auch in einem „nicht natürlichen Bewegen" vollziehen kann. Dies kann man zum Beispiel auch in einer Turnhalle, also auch in einer „nicht natürlichen Umgebung", tun.
Es ist daher wichtig zu erkennen, dass diese Grundgedanken zwar alle zusammenhängen können, dies aber nicht zwangsläufig tun.

III.

Bei allen diesen Grundgedanken wurde mehr oder weniger beim Tier Maß genommen. Es drängt sich daher die Frage auf, wo eigentlich der Mensch mit seinen ihn gerade vom Tier unterscheidenden Fähig-

keiten bleibt. In diesem Zusammenhang ist es interessant, die Frage des „Natürlichen Bewegens" weiter zu verfolgen.

Bei der Frage, wie man dieses „Natürliche Bewegen" erreichen könne, gab es nämlich radikal unterschiedliche Ansätze, die nun gegenübergestellt werden sollen.

Die bei uns noch heute herrschende Ansicht huldigte einer Geistfeindlichkeit und zielte auf eine a-rationale, oft mystische Romantik hin: Um natürlich zu sein, müsse man den Geist, das bewusste willentliche Tun, das vorsätzliche Vorstellen usw. sein lassen und voll auf den Körper vertrauen. Man müsse sich fallen lassen in den Rhythmus des Lebens und „Eins werden" mit der Situation. Dies alles sollte nun durch geistiges Abschalten oder durch Ablenken der Aufmerksamkeit erreicht werden.

War ein Schüler zum Beispiel zu stark auf den Erfolg oder auf das Ziel fixiert, was oft zu verspannten Bewegungen führte, dann sollte die Aufmerksamkeit auf den Vollzug, auf das Mittel gelenkt werden. Stolperte er aber in seiner Eitelkeit über dieses Mittel, das ihm zum ästhetischen Ziel geworden war, zum Beispiel bei der Formung des Laufens, dann sollte die Aufmerksamkeit auf ein nebensächliches Ziel, das zum Beispiel als Zusatzaufgabe mit dem Laufen verknüpft wurde, hingelenkt werden. Dadurch sollten die Bewegungen, zum Beispiel des Laufens, wieder natürlich und flüssig werden.

> Also:
> Entweder überhaupt Abschalten und sich in die rhythmische Spontaneität fallen lassen, oder den Geist ablenken.

Dies war das europäische Natürlichkeits-Konzept des Vollzuges, wie es in HEINRICH VON KLEISTS Aufsatz *„Über das Marionettentheater"* vorgeformt und als Ideologie insbesondere von LUDWIG KLAGES mit seiner Parole vom *„Geist als Widersacher der Seele"* festgefügt wurde.

Dieser Ideologie konnten sich aber selbst die Gegner dieser a-rationalen Lebensphilosophie, die Rationalisten und Materialisten in der Bewegungswissenschaft, nicht entziehen.

> Diese vertrauten zwar auf den Geist, aber nur in der vollzugsfernen Planung, nur beim Erarbeiten der Bewegungsvorstellung.

Für den Athleten selbst war es aus dieser Sicht aber ebenfalls besser, wenn er das Denken während seines Vollzuges dem Trainer überlässt, und sich selbst die Bewegungen, bzw. die sportlichen Reaktionen durch ständiges geistloses Wiederholen einschleift. Er sollte dann spontan, also letztlich auch in einer tierischen Natürlichkeit, das Gelernte bei gegebenem Anlass ausspielen.

> Dieses Verfahren war daher im Grunde auch ein a-rational romantischer Trainingsprozess, der sich nur im Vorwege besonders rational gebärdet. Im praktischen Vollzug, wenn es also darauf ankommt, vertrauten diese Einschleif- und Automatisierungsmethoden auch auf das Tier im Menschen.

Dies geschah ohne zureichende Begründung. Offensichtlich folgte man, wie schon gesagt, dem „Tausendfüßler-Mythos", der das Denken während des Bewegens problematisiert. LUDWIG KLAGES[80] hatte, dem Zeitgeist folgend, daraus eine mundgerechte Ideologie gezimmert. Dieses Dogma ist so hartnäckig, weil sich jedermann in seiner oberflächlichen Selbstbeobachtung schnell von dessen scheinbarer „Richtigkeit" überzeugen kann.

IV.

Ganz anders sahen fernöstliche, insbesondere von der Lehre BUDDHAS beeinflusste Bewegungskonzepte die Natürlichkeit.

> Hier wurde ganz klar ausgesprochen, dass der Mensch **etwas tun muss**, um von seinem Geist guten Gebrauch machen zu können.

Beim Denken ist es wie beim Jonglieren. Auf Anhieb kann kaum jemand drei Bälle jonglierend in der Luft halten. Daraus aber auf die Unmöglichkeit dieses Vorhabens zu schließen, ist genauso absurd, wie es jene Prognosen von Wissenschaftlern waren, die Urteile über

---

[80] :LUDWIG KLAGES: *„Der Geist als Widersacher der Seele*" München und Bonn 1960[4]

die Möglichkeiten der Eisenbahn, des Fliegens oder der Weltraumfahrt abgegeben haben, bevor diese Errungenschaften realisiert wurden.

> Ein ungeübtes und unterentwickeltes Denken kann sich nicht fördernd in den Bewegungsvollzug einmischen, es kann nicht geistesgegenwärtig sein. Es ist dazu verurteilt, sich entweder in der Vorsatzbildung vorher oder im Grübeln nachher auszutoben.

Der Mensch unterscheidet sich vom Tier durch seine geistigen Möglichkeiten. Es ist ein Irrtum, diese Möglichkeiten bereits als Wirklichkeiten zu betrachten und sie in ihrer konkreten Ausprägung jedem Menschen gleichermaßen zuzusprechen. Der Mensch muss etwas tun, um sich zu verwirklichen!

> Was die Menschen in ihrer oberflächlichen Selbstbeobachtung als Beweis für die Richtigkeit des „Tausendfüßler-Mythos" festgestellt haben, ist doch nur die Unfähigkeit ihres noch unentwickelten Geistes.

Es mag schon zutreffen, dass nicht zu denken den Vollzug weniger stört als ein schlechtes Denken.

> Aber aus der Moral, dass derjenige, der nichts tut, auch keine Fehler macht, folgt gar bald die Einsicht, dass man sich auch nicht entwickelt, wenn man nichts tut.

In der Bewegungskunst und im Spitzensport können wir die wunderbarsten Leistungen bestaunen. Mancher talentierte Sportler meint dann, dass er Ähnliches können würde, wenn er die gleiche Chance gehabt hätte, früh zu beginnen, und wenn er gute Trainer und viel Zeit zum Training gehabt hätte. Beim Denken ist er jedoch keineswegs so bescheiden! Da glaubt er schnell, dass sein Talent, das doch vorerst nur die Möglichkeit seiner Leistung ist, bereits ohne Training ihre Verwirklichung sei.

> Wenn er etwas geistig nicht fassen kann, sagt er schnell: *„Das versteh' ich nicht!"* und will damit kundtun, dass der andere dummes Zeug redet oder sich zumindest unverständlich ausdrückt.

Oft meint er auch, das Anhäufen von Wissen sei schon ein das Denken entwickelndes Training. Dies meint er, obwohl er vom Sport weiß, wie viel man einerseits durch „achtsames" Zusehen erfahren kann, und wie wenig man andererseits durch „nur-Zusehen" lernt.
Beim Denken während des Bewegungsvollzuges behauptet mancher, das gehe nicht, das bringe nichts und das störe nur. Eine schöne mechanistische Theorie mit hierarchisch geschichteten Ebenen verschafft ihm dann eine gute Ausrede.

> So wird schnell behauptet, dass der Geist, damit er sich Aufgaben höherer Organisationsebenen widmen könne, von der Beschäftigung mit Problemen in den unteren Etagen entlastet werden müsse.

Um oben frei zu sein, müsse daher auf unteren Ebenen möglichst alles automatisiert und geistlos werden. Man könne doch zum Beispiel beim Autofahren nicht auf die Bewegungen der Arme und Beine achten, da man sich doch schließlich voll auf die Situation konzentrieren müsse. Dies sagen oft gerade jene, die zwar nicht auf Hände und Füße Achtsamkeit legen können, aber neben der Situationswahrnehmung sehr wohl ihre Gedanken in vielschichtige Dimensionen abschweifen lassen und mehr oder weniger statt "geistes-gegenwärtig" eben „geistes-abwesend" sind.

> Die Möglichkeit des achtsamen Denkens gehört zur Natur des Menschen. Er kann nicht „nicht denken", sich zum Tier zurückschrauben und dabei „menschlich" natürlich sein.
> Seine Natürlichkeit ist dann erreicht, wenn er seine Möglichkeit „achtsam" zu handeln verwirklicht hat.
> Die Natürlichkeit des Menschen liegt nicht hinter ihm im vergangenen Tiersein, sondern vor ihm: als Möglichkeit ist sie ihm gegeben, als Wirklichkeit aber aufgegeben.

Der Mensch musste aus dieser Sicht erst lernen, von seinem Denken achtsam Gebrauch zu machen, es mit seinem Tun in Einklang zu bringen, d.h. es in sein Tun hinein- und als selbsterarbeitetes Wissen aus ihm wieder herauszubringen. Es geht dabei um Selbsterkenntnis im Sinne von selber erkennen. Es geht darum, den Geist im praktischen Vollzug gegenwärtig zu machen. Diese Form der Geistesge-

genwart war „Grund-Lage" der Selbsterkenntnis. ELSA GINDLER, deren Arbeit bis heute in vielfältigen Verzweigung nachwirkt, vertrat diese Position in Theorie und Praxis mit besonderer Klarheit[81].

V.

Zur Natur des Menschen gehört es aber auch, die Erfahrungen anderer, d.h. letztlich der Gesellschaft insgesamt, für sich brauchbar zu machen.

> Der Mensch muss also einerseits lernen, selber Erfahrungen zu machen, andererseits aber sich Erfahrungen anderer anzueignen, damit er nicht alles selber erfahren muss.

So ist es auch im Sport. Die in Jahrzehnten praktischer Sporttätigkeit weltweit sich entwickelnden Sporttechniken und Bewegungs-Kunststücke sind keine im Sinne der Erbkoordinationen „natürliche Bewegungen", sondern „Kultur-Bewegungen".

> Sie sind Kulturgut, in das ein großes Maß an gesellschaftlicher Erfahrung gleichsam „eingefroren" ist.

Diese Bewegungen können nun zum Beispiel als visuelle Bilder mit biomechanischen Erklärungen als Soll-Werte an den Schüler herangetragen werden, wie das ja heute überall geschieht. Der Schüler versucht dann diese Vorgaben zu realisieren.

Bei diesem Verfahren interessiert sich der Schüler vorwiegend für das, was er tun soll.

> Dies führt meist dazu, dass er sich blind durch Versuch und Irrtum jeweils an die in einer Übungsreihe an ihn herangetragenen Vorgaben herantastet und letztlich nur mit seiner natürlichen Gabe der Nachahmung arbeitet.

---

[81] ELSA GINDLER: *„Die Gymnastik des Berufsmenschen".* In: *„Gymnastik"* Jg.1, Karlsruhe 1926
HEINRICH JACOBY (Hrsg. SOPHIE LUDWIG): *„Jenseits von ‚Begabt' und ‚Unbegabt'. Zweckmäßige Fragestellung und zweckmäßiges Verhalten. Schlüssel für die Entfaltung des Menschen."* Hamburg 1994.
ELSA GINDLER (dargestellt von SOPHIE LUDWIG und bearbeitet von MARIANNE HAAG) *„Elsa Gindler – von ihrem Leben und Wirken. – ‚Wahrnehmen, was wir empfinden'"* Hamburg 2002. ISBN 3-7672-1398-2.

Wenig weiß er daher über das, was er tut - über seinen Ist-Stand. Er ist fixiert auf den Soll-Wert und interessiert sich nur wenig für das, was er schafft.

> Er erlebt seinen Ist-Stand relativ zum Soll-Wert ja doch immer nur als Minder-Wertigkeit.

Anders wäre es, wenn er vorwiegend an seinem Ist-Stand interessiert wäre und alle Fortschritte in Richtung auf sein Ziel als Vergrößerung seines Selbst-Wertes erleben könnte.

In der herkömmlichen Bewegungsvermittlung bekommt der Schüler (bei seinem Bemühen um schrittweise Nachahmung) über seinen Ist-Stand ein erheblich weniger exaktes Wissen als über den Soll-Wert. Es wird ihm dabei zugemutet, sein Wissen über den Soll-Wert direkt mit seinem praktischen Vollzug zu vergleichen.

> Diese beiden „Dinge" kann man aber schlecht vergleichen. Um wirksam vergleichen zu können, muss man Wissen mit Wissen vergleichen, also das Wissen über den Soll-Wert mit einem Wissen über den eigenen Ist-Stand.

Aus diesem Grund ist es vorerst erforderlich, dass der Lernende im Vollzug sich selbst ein Wissen über das erarbeitet, was er tatsächlich tut. Der Schüler muss sich dabei eine Bewegungsvorstellung erarbeiten, die nicht von visuellen Informationen dominiert wird. Die visuelle Bewegungsvorstellung bezieht sich zwar auf seine Bewegung, aber nur von einer Außenperspektive her. Der Lernende muss sich aber die Bewegungsvorstellung seines Ist-Standes in jenen Sinnesmodalitäten erarbeiten, in die er letztlich auch den visuellen fremdperspektivischen Soll-Wert (zum Beispiel den Ringfilm einer Bewegung) übersetzen muss, um ihn in die Wirklichkeit umsetzen zu können.

Um die Wissensmengen über Ist-Stand und Soll-Wert miteinander vergleichen zu können, sind folgende Transformationen notwendig:

- Die für die praxisrelevante Bewegungsvorstellung des Soll-Wertes unmittelbar unbrauchbare visuelle Außensicht der Bewegung muss erst in steuerungsrelevante Sinnesmodali-

täten übersetzt werden, um den Soll-Wert mit dem Ist-Stand im Erleben vergleichbar zu machen;

- Die auf steuerungsrelevanten Sinnesmodalitäten basierende selbsterarbeitete Bewegungsvorstellung des Ist-Standes muss in eine visuelle Außensicht exakt übersetzt werden, um Abweichungen des Bildes des Ist-Standes von dem des Soll-Wertes feststellen zu können.

Die gesellschaftliche Erfahrung arbeitet sich über sprachliche und vorwiegend visuelle Präsentationen von einer Außensicht der Bewegung her an den Lernenden heran. Dieser dagegen muss sich von einer selbsterarbeiteten Innensicht her, von einem Wissen über seinen Ist-Stand, diesem Soll-Wert entgegenarbeiten.

> *„Um tun zu können, was man denkt, muss man vorerst denken können, was man tut!"*[82]

[82] Vgl. meine Ausführungen in: HORST TIWALD*: „Yin und Yang. Zur Komplementarität des leiblichen Bewegens".* Immenhausen bei Kassel 2000. S. 55. ISBN 3-934575-10-2

Logik und Bewegen

I.

In meiner Schrift „Im Sport zur kreativen Lebendigkeit – Bewegung und Wissenschaft"[83] habe ich versucht, in das bewegungswissenschaftliche Denken einzuführen, indem ich die Unterscheidung und die Verbindung von „Methode" und „Gegenstand" beleuchtete. Dabei wurde es notwendig, auch zwischen dem „Objekt" und dem „Gegenstand' wissenschaftlicher Erkenntnis zu unterscheiden.

„,Objekt" benannte ich das im „Kennen" dem achtsamen Zuwenden unmittelbar als „spezifische Qualität" Gegebene und dort mit einem Namen unmittelbar „Benennbare", während ich als „Gegenstand" das von den Vor-Urteilen der Theorie bereits gestaltete Objekt bezeichnet, das als theoriespezifisch eingebundene Form im Bewusstsein gegen steht.

Wendet sich die Achtsamkeit unmittelbar auf etwas im Bewusstsein „Gegebenes", dann ist dieses „Etwas" vorerst ebenfalls nur identifizierbares und benennbares „Objekt" des unmittelbaren „Kennens". Erst im einbindenden und auseinandersetzenden Gestalten durch die bindende und vor-urteilende Theorie wird dieses bewusstseinsimmanente „Objekt" zum „Gegenstand" des reflektierenden „Erkennens".

> Das der Achtsamkeit im Kennen unmittelbar Gegebene ist für mich immer das Objekt, egal ob dieses „Etwas" letztlich außerhalb oder innerhalb des Bewusstseins „geortet" wird. Wobei das außerhalb des Bewusstseins Liegende wiederum innerhalb oder außerhalb unseres Körpers ‚geortet' werden kann.

Objekte außerhalb unseres Bewusstseins bekommen für uns ihr Dasein, d.h. ihre ‚Identität', ihre „Selbigkeit", durch das unmittelbar „verbindende" Hinwenden unserer Achtsamkeit. Ihr Sosein erhalten sie dagegen für uns sowohl durch unser achtsames ‚Unterscheiden'

---

[83] HORST TIWALD: *„Im Sport zur kreativen Lebendigkeit – Bewegung und Wissenschaft"* Band 2 der *„Schriftenreihe des Instituts für bewegungswissenschaftliche Anthropologie e. V."* Hamburg 2002 ISBN 3-936212-01-5.

innerhalb des aktuell sinnlich Vermittelten, als auch durch Einbinden in unser Erinnern.

> Wir müssen daher klar und deutlich zwischen der „Identität"[84] und der „Form" eines „Etwas" unterscheiden.

Das innerhalb oder außerhalb unseres Bewusstseins Geortete müssen wir, wie bereits erwähnt, von einem innerhalb oder außerhalb unseres Körpers Georteten unterscheiden.

Sinnlich vermittelt werden unserem Bewusstsein eben auch dingliche Objekte, die nicht „vor-Handen", sondern innerhalb unseres Körpers geortet sind, zum Beispiel durch Muskel- und Eingeweide-Empfindungen.

> Ob etwas für uns Objekt ist oder nicht, ist daher eine Frage der Richtung unserer Achtsamkeit, nicht eine solche des Reviers, auf das sich unsere Achtsamkeit intentional hinwendet.

Die „objektive Welt" ist in meinem Modell jene Welt, die durch unsere Achtsamkeit unmittelbar zu erreichen ist, sei dies inner- oder außerhalb unseres Bewusstseins oder inner- oder außerhalb unseres Körpers. Das Abenteuer der Erkenntnis spielt sich allerdings immer im Bewusstsein selbst ab. Die Objekte der Achtsamkeit werden aber in unterschiedlichen Revieren achtsam „geortet".

Es gibt also verschiedene Reviere für die Intentionalität unserer Achtsamkeit, d.h. es gibt unterschiedliche Räume, in denen Objekte an

---

[84] Die der Erlebens-Dimension DASEIN verbundene *„Identität"* habe ich im Hinblick auf das entsprechende im ZEN-BUDDHISMUS beschriebene Erleben auch als den formlosen *„Inhalt"*, als *„Leere"*, d.h. als Leere an Form, dafür aber als *„Fülle"* des DASEINS benannt.
Die *„spezifische Qualität"* dieser in einem *„eingipfeligen Bewusstsein"* gegebenen *„Identität"* bezeichnete ich in diesem Zusammenhang als *„Soheit"* (die zwar bereits *„spezifische Qualität",* aber noch formleere *„Bewusstheit"* ist), die erst durch die Arbeit der Achtsamkeit zur differenzierten Form (als Muster von Unterschieden) auseinandergesetzt wird. Durch dieses achtsame Auseinandersetzen der im *Schauen* bloß *„bekannten" „spezifischen Qualität"* wird diese (vorerst noch *„form-leere"*) *Identität* der *„Bewusstheit"* später zum SOSEIN des *„Bewusstseins"* differenziert.

an bestimmten Orten unmittelbar beachtet werden können.
Vorerst wird meist die dingliche Realität beachtet und es wird nur diese als unsere ‚objektive Welt' bezeichnet. Diese „objektive Welt" ist aber bloß die sinnlich vermittelte Welt, die insbesondere „Gegenstand" der Theorie der Physik wird. Diese Welt wird oft auch als die „reale Welt" bezeichnet.
Zu dieser Ding-Welt gehört nun, wie bereits aufgezeigt, sowohl das uns sinnlich vermittelte bzw. vermittelbare „Außerhalb-unseres-Körpers", als auch das uns sinnlich vermittelte „Innerhalb-unseres-Körpers".

> Der Körper ist uns in seiner Dinghaftigkeit von zwei Seiten in seinem Sosein sinnlich vermittelt.

Das körperliche Bewegen erscheint zum Beispiel von außen betrachtet durch unseren Visuellen-Sinn, von innen durch unseren Muskel-Sinn, an der Schnittstelle zwischen dem Ding „Körper" und dem Ding „Umwelt" durch unseren Tast-Sinn.
Wir können uns mit unserer „nicht-sinnlichen" Achtsamkeit aber auch Objekten zuwenden, die nicht sinnlich vermittelt werden, bzw. wir können uns den nicht-sinnlichen Begleiterscheinungen der sinnlichen „Empfindungen", zum Beispiel dem Wertsein des Erlebens, den „Gefühlen", zuwenden. Auch diese un-dinglichen „Etwas" haben für unser Handeln in unserer „Lebens-Welt" praxisrelevante „Geltung".
Im Selbstbeachten entdecken wir auch, dass sich in uns eine Welt der Erinnerungen, eine „Erinnerungs-Welt" aufbaut, in der sich nicht nur eigene „Welten symbolischer Formen", wie zum Beispiel die „Sprach- und Begriffs-Welt", sondern auch eine eigene „Werte-Welt" heraus kristallisieren.
Diese Welten bilden ebenfalls eigene Räume, in denen wir mit unserer intentionalen Achtsamkeit unmittelbare Objekte des Kennens orten können.
Als Subjekte des Erkenntnisaktes können wir diese qualitativen Orte des Kennens ebenfalls sowohl mit unserem System von Vor-Urteilen

verbinden, als auch in sich zum differenzierten Gegenstand mit vielfältigen Relationen auseinandersetzen. Es entstehen dann Systeme von sich gegeneinander aufhängenden symbolischen Formen, die oft als Wesens-Welt oder Ideen-Welt bezeichnet werden.

> Umfassend ist uns unsere Lebens-Welt gegeben, in der wir, lebendig handelnd, alle unsere Welten verbinden und wo sich die Unterschiede zwischen „Innen-Welten", dinglicher „Um-Welt" und personaler „Mit-Welt" im dialogischen Akt der lebendigen „Tat" aufheben.

Wenn wir mit unserer Achtsamkeit einem „für uns" neuen Objekt begegnen und dieses „kennen" und „wieder-kennen" lernen, dann bleibt es nicht bei dieser unmittelbaren Wiederkehr des „Kennens" in der Identität des unmittelbaren Daseins. Wir wollen vielmehr das neue Bekannte im „Er-kennen" und im Sosein der Ähnlichkeit auseinandersetzen. Auch das Wertsein, das uns unmittelbar im Erleben mitgegeben ist, wollen wir durch Vergleichen mit gehabten Gefühlen erläutern. Wir greifen dabei auf Erinnerungen zurück und wollen mit den bereits erarbeiteten symbolischer Formen, denen wir Identität zusprechen, das neue Sosein und Wertsein unseres aktuellen Erlebens neu zusammensetzen.

Je eindeutiger bei diesem Durch-Konstruieren des Erlebens die von uns erarbeiteten und in uns aufbewahrten symbolischen Formen sind, umso „begriffener" und „erkannter" erscheint uns dann das bisher bloß „Bekannte".

Wir streben bei diesem Bemühen danach, die vorerst in unserer Sprache noch relativ lebendig offenen symbolischen Formen immer eindeutiger und geschlossener, d.h. „begrenzter" und definierter zu machen. Dadurch bauen wir innerhalb des Systems symbolischer Formen ein glasklares, kaltes, aber technisch äußerst brauchbares System von Begriffen auf.

> In diesem logischen System lauern aber unsere „Vor-Urteile", die erforderlich waren, um den in der Sprache vorerst noch sehr lebendigen symbolischen Formen „ihr Leben auszutreiben" und sie in den Kerker von Definitionen einzu-

schließen.

Betrachtet man diese zur „relativen Ruhe" gebrachten, erstarrten Formen als das Höchste unserer Erkenntnis, dann gleicht man einem Getreidehändler, der im harten und dauerhaft beharrenden Samen einer Pflanze das Ziel ihres blühenden Lebens sieht.

Hier wird irrtümlich ein „relativ ruhender" Zustand absolut und an die Stelle eines bewegten Kreislaufes gesetzt.

Auch die „scheintote" Schmetterlings-Larve ist bloß Glied einer lebendigen Metamorphose. Sie ist nicht das Ziel der Lebendigkeit des Schmetterlings.

„Verknöcherte Gehirne", die sich fanatisch an Begriffen anklammern und das gedankliche Jonglieren mit diesen als höchste Erkenntnis ansehen, statt sie als Werkzeuge einer auch „schauenden" Lebendigkeit zu nutzen, sind schrecklich!

Noch schrecklicher sind aber jene „Spaß-Macher" und „Schmetterlings-Freunde", die, in Feindschaft zu den „Schmetterlings-Larven", in einer „Erlebnis-Arroganz" den scheintoten Larven den Krieg ansagen, sie verachten und ausrotten wollen, um die fröhlich lebendigen Schmetterlinge zu retten.

Wer die Schmetterlings-Larven ausrottet, vernichtet auch die Schmetterlinge. Wer das um Eineindeutigkeit bemühte begriffliche Denken verachtet, der schadet letztlich dem Leben. Der Geist ist nicht „Widersacher des Lebens", sondern das Leben selbst ist auch Geist und braucht den Geist!

Wer den Geist, um griffige Parolen zu formulieren, vom Leben trennt, der baut sich ein das Leben erschwerendes ‚verknöchertes Gehirn': er selbst ist dann ein Exemplar jener Menschen, die er anprangert.

Um dies näher zu erläutern, wird es notwendig werden, sich beim Begründen einer spezifischen Wissenschaft nicht nur den ihre jeweilige Theorie prägenden Zusammenhang von „Gegenstand" („Objekt") und „Methode", sondern auch den „allgemeinen Erkenntnis-

Grundlagen"[85] zuzuwenden, die jeder speziellen Wissenschaft in ihrem Modell Halt geben und der Logik axiomatisch zugrundgelegt sind.

> Was in anderen Wissenschaften als allgemeine Erkenntnis-Grundlage unkritisch übernommen werden kann, wird in jenen Wissenschaften zum Problem, für die das Bewegen selbst Objekt ihres Forschens ist, bzw. die letztlich in ihrem Forschen auf jenes stoßen.

Wir müssen daher in der Bewegungswissenschaft den die allgemeinen Erkenntnis-Grundlagen der Wissenschaft hinterfragenden Weg, den zum Beispiel VIKTOR VON WEIZSÄCKER mit dem Aufweis des „Antilogischen" gewiesen hat, weitergehen.

Ich will dies auf meine Weise tun:

> Mein erkenntnistheoretisches Modell setzt bei der Analyse des Erlebens an und unterscheidet die dort unmittelbar gegebenen Dimensionen des Daseins, des Soseins und des Wertseins, die im Erleben selbst eine sich gegenseitig grundlegende Einheit bilden.

Die für die Bewegungswissenschaft fundamentale Frage, was mit „Identität" oder „Selbigkeit" gemeint ist, will ich nun vor dem Hintergrund dieses Modells erläutern.

Für das Verständnis der Logik ist es wichtig, deutlich zwischen „Identität" und „Gleichheit" zu unterscheiden.

> „Identisch" kann nur ein einzelnes Objekt sein. Es bleibt in seiner „Identität" immer „das Selbe".

Das Wort „Identität" und das Wort „Selbigkeit" meinen das „Selbe", sie sind aber hinsichtlich ihrer „identischen" Bedeutung einander bloß „gleich".

Zwei Objekte können nämlich im gegenseitigen Vergleich

---

[85] Hierher gehören zum Beispiel die Fragen nach unserem Vertrauen in die *„Identität"* unserer Erinnerungen, in die Annahme, dass jede Änderung einen Grund haben muss, sowie die Fragen nach unserem Vertrauen in die Regelmäßigkeit des Wirklichen, das uns das Erkennen der Zukunft und unser Handeln fundiert, sowie Fragen danach, was Raum, Zeit, Kausalität und Zufall sind.

> nur ‚ähnlich' und im besten Fall einander ‚gleich' sein. Nie aber sind sie miteinander ‚identisch'.

Zwei Strecken mit der Länge von jeweils einem Meter sind einander quantitativ gleich, wenn sie mit dem selben, d.h. mit dem identischen Maßstab als „gleich" gemessen wurden.

> Der Maßstab der beiden Messungen muss dabei derselbe geblieben sein und seine Identität bewahrt haben.

Wurden aber die beiden Strecken mit zwei geeichten Maßstäben gemessen, die einander nur gleich sein können, dann reduziert sich die Wahrscheinlichkeit der Gleichheit der als „gleich" gemessenen Strecken. Es ist daher ratsam, mit Vorbehalt von „ungefähr gleichen" Streckenlängen zu sprechen, die einander quantitativ sehr „ähnlich" sind.

Wir wissen von der physikalischen Problematik jedes dinglichen Maßstabes, dass nämlich auch derselbe, also der identische Maßstab, zum Beispiel bei Temperaturänderungen seine Länge ändern kann, wodurch trotz Identität des Maßstabes dieser nicht gleiche Längen hat.

> Dieses Beispiel soll deutlich machen, dass das Wort „Identität" ein Dasein benennt und kein Sosein, weder ein qualitatives noch ein quantitatives ‚Sosein'.

Der Mensch bleibt als Individuum sein ganzes Leben Derselbe, er bleibt identisch, obwohl er sich in seinem Leben permanent ändert und in keiner Weise der Gleiche bleibt. Er bleibt, wenn man zwei deutlich getrennte Phasen seines Lebens vergleicht, sich bestenfalls ähnlich.

Was ist aber ‚ähnlich'? Irgend etwas ist ähnlich, wenn es mindestens einen mehr oder weniger gleichen Doppelgänger hat.

Es geht nun um die Frage, ob sich bei der Genese des Soseins im Erleben zuerst das „Erleben des Gleichen" oder zuerst das „Erleben des Ähnlichen" einstellt.

Hierzu ein Gedanken-Experiment:

Man stelle sich vor, dass ein Kind, das noch nie ein Tier gesehen hat, vorerst nur einen einzigen Hasen sieht. Wenn dieses Kind an einem anderen Ort, zu anderer Zeit einem (einzelnen) weiteren „gleichen" Hasen begegnet, wird es annehmen, dass dieser zweite Hase mit dem ersten „identisch" sei. Es wird gar nicht „auf den Gedanken kommen", dass es mehrere Hasen gibt.

> In diesem Falle wäre für das Kind „identisch" und „gleich" das Selbe.

Würde das Kind aber sofort gleichzeitig mehrere Hasen sehen, dann wäre für das Kind sofort klar, dass es mehrere Hasen gibt. Diese wären aber jedoch vorerst für das Kind einander „gleich". Um einen bestimmten Hasen als den Selben wahrzunehmen, hat das Kind zwei Möglichkeiten:

- entweder lässt das Kind ein bestimmtes Hasen-Individuum nicht aus den Augen. In diesem Fall verfolgt das Kind die „Identität des Hasen-Bewegens", d.h. das Kind verbindet die „Identität des Hasen-Bewegens" mit der „Identität seiner eigenen Achtsamkeit" und lässt dieses Verbinden im Dasein dauern;

- oder das Kind muss, um diese Hasen auseinander halten und einen bestimmen Hasen als den Selben identifizieren zu können, selbst achtsame Ur-Teile fällen und den so unterschiedlich be-urteilten Individuen irgendwie Namen geben.

Der vorerst qualitativ gleiche „Hase" würde in dieser Be-Urteilung dann als Begriff das identische Objekt werden, dem nun, um das individuelle Hasen-Exemplar zu identifizieren, im Ur-Teil zum Beispiel das achtsam identifizierte und erinnerbare Merk-Mal „weißer Fleck auf der Nase" als Prädikat zugeordnet wird.

> Mit diesem Gedanken möchte ich aufzeigen, dass man im Erleben vorerst dem „Gleichen" begegnet, das aus sich im achtsamen „Ur-Teilen" erst das „Ähnliche" heraustreibt. Erst, wenn das „Unterschiedene" als etwas ebenfalls Identisches (als etwas gedanklich Dauerhaftes), als ein erinnerbares „Merk-Mal" gewonnen ist, verblasst das zuvor „Gleiche" zum „identischen" Begriff, der dann als Objekt für Definitionen in seiner Identität, d.h. in seinem Dasein beharrt.

Das zuvor „Gleiche" wird dadurch als Begriff zum identischen „Maßstab" für eine Klasse von ähnlichen Individuen.

Die ur-sprüngliche „Gleichheit" des Soseins:

- bekommt so begriffene und begriffliche Dauer im Dasein, d.h. seine Identität;
- und es bekommt, hinsichtlich der Gleichheit des Soseins, begriffliche Trägheit und Beharrungsvermögen in der Zeit.

Das Sosein des Erlebens wird auf diese Weise im „Strom des Erlebens" festgehalten, so dass, auch bei gedanklichen Objekten, für mich eine für das Erinnern verlässliche Eindeutigkeit hergestellt wird.

Warum bemühe ich mich im Bewusstsein um ein differenziertes Sosein?

Doch nur deswegen, weil ich mich in der ähnlichen Vielfalt der Ding-Welt bzw. der Lebens-Welt orientieren „will", „muss" und auch einigermaßen „kann".

Um Erfahrungen zu bilden und vorausschauend handeln zu können, muss ich:

- einerseits „verbindend" Wiederholtes als das Selbe identifizieren;
- andererseits muss ich „unterscheidend" Änderungen auseinanderhalten.

Ich darf in der äußeren Empirie nicht jede gesicherte statistische Korrelation als Kausalität interpretieren, d.h. ich darf nicht auf „Schein-Bewegungen" hereinfallen, wie es zum Beispiel der Hase bei seinem Wettlauf mit dem Igel getan hat.

Bei diesem Wettlauf wurde eine Identität des Igel-Läufers vorgetäuscht, der beim Wettlaufen seine mit dem Hasen gleiche Start-Position scheinbar ebenfalls rasch ändert. Das Erscheinen eines gleich gekleideten Igels (eines mit gleichen Merk-Malen versehenen Igels) am Ziel wurde daher im kausalen Zusammenhang mit der Gleichheit der Start-Position der beiden Wettläufer betrachtet.

Bewegen ist eine gegensätzliche Einheit von Identität und Gleichheit:

- die Identität muss bleiben;

- die Gleichheit muss sich ändern.

Dies ist das widersprüchliche Wesen des Bewegens.

> Bewegen ist zwar an sich der Gegensatz zur Ruhe, zur Identität. Diese muss aber trotzdem bleiben, obwohl sie im Bewegen nicht „vor Ort" sein kann. Ohne Identität gibt es nämlich kein Verändern.

Ein bewegter Licht-Punkt wird nur deswegen als bewegt wahrgenommen, weil wir ihn in unserer Achtsamkeit als identisch, als den selben Punkt am anderen Ort wahr-nehmen.

Würden wir an der Selbigkeit des Licht-Punktes zweifeln können, dies auch wollen und tun, dann würde für uns kein bewegter Punkt erscheinen, sondern ein anderer Punkt am anderen Ort aufleuchten.

> Ohne von der Selbigkeit des Lichtpunktes überzeugt zu sein, würden wir kein Bewegen des Lichtpunktes wahrnehmen.

Um dem bloß sinnlich vermittelten tatsächlichen Bewegen in der Ding-Welt auf die Spur zu kommen und nicht einer „Schein-Kausalität" aufzusitzen, versucht man in der ‚äußeren Empirie' über ein immer differenzierteres Sosein das Dasein des Bewegens zu identifizieren.

> Man sammelt eine Kette von Merk-Malen des Soseins, um mit einem Indizien-Beweis zwischen dem sinnlich vermittelten Anders-Sein einen Zusammenhang festzustellen.

Man versucht zum Beispiel das Bewegen als lückenlose Kette von identischen Orten zu beschreiben, d.h. man versucht die „Identität des Bewegens", das Dasein des fließenden Bewegens, als Sosein einer „Orts-Veränderung", als ein kettenhaftes Nebeneinander von mathematisch handhabbaren ‚Merk-Orten' darzustellen. Dieses Verfahren ist im forschungs-logischen Umgang mit der Ding-Welt praktikabel und anscheinend auch der einzige Weg.

> Bei diesem Bemühen löst sich aber der Unterschied zwischen Identität und Gleichheit gedanklich auf, da die Identität, durch das Feststellen einer Fülle von Merk-Malen, als eine absolute Gleichheit zu fassen gesucht wird. Das Ne-

> beneinander von „Merk-Orten" des Soseins wird dadurch „scheinbar" zur Kontinuität des Daseins, zur Identität verschmolzen.

Dieser praktikable gedankliche Fehler, die Existenz von der Essenz, das Dasein vom Sosein abzuleiten, wie es für mich im achtsamen Umgang mit der Ding-Welt unausweichlich zu sein scheint, wird mir aber zum gedanklichen Verhängnis, wenn ich im Makro- oder Mikro-Kosmos der Ding-Welt den forschenden Weg logisch zu Ende gehe oder mich unmittelbar „am Leben beteilige" und mich dabei notwendend auch meinen Innen-Welten zuwenden muss.

Bausteine meiner Bewegungstheorie

In meinem Diskussionsbeitrag[86] zu der Frage, ob der Mensch bei seiner Aufrichtung ein vorne überkreuzendes Gehen realisierte, auf das die Fußabdrucke von in LAETOLI hinweisen, die MARY LEAKEY 1975 entdeckte[87], habe ich zu dieser Fragestellung folgende Bausteine meiner Bewegungstheorie miteinander verbunden:

- Der lokomotorische Akt zeigt als eine extrem alte Bewegung eine Aufeinanderfolge von phylogenetischen Überschichtungen. Die Lokomotion ist ein in Ebenen geschichtetes „biodynamisches Gewebe". In der Bewegungspathologie lassen sich Hinweise auf diese Schichtung finden.[88]

- „Die Erbkoordination bildet ein unveränderliches Skelett des Verhaltens. Die meisten Willkürbewegungen haben sich aus jenem Material von Erbkoordinationen herausgebildet, das in der Schreitbewegung enthalten ist. Es ist dies die Erfindung der Evolution, aus längeren Bewegungsfolgen einer Erbkoordination ein von Orientierung und Einsicht bestimmtes Stück herauszuschneiden und als unabhängiges Bewegungselement verfügbar zu machen, was sehr wahrscheinlich der erste Schritt zum Entstehen der sogenannten Willkürbewegung war."[89]

- Bei der menschlichen Fortbewegung sind die Rumpfbewegungen der „Antriebsmotor" und nicht, wie allgemein vermutet, die Bewegungen der Beine. Die „Organische Bewegungsanalyse" geht daher bei der Ganganalyse von der Betrachtung des Rumpfes aus, von seinen Bewegungen in den drei Körperhauptebenen (Rollen kopfüber; seitliches Schlängeln; Schrau-

---

[86] Vgl. HORST TIWALD: *„Zu Hans Kolmers Theorie des überkreuzenden Gehens des Homo Habilis".* In: HORST TIWALD: *„Über den menschlichen Gang - Diskussion zum Beitrag von HANS KOLMER: ‚Zur paläanthropologischen Interpretation des überkreuzenden Gehens Stirnhirnkranker'."* Text im interuniversitären Gedankenaustausch. Fachbereich Sportwissenschaft der Universität Hamburg, Hamburg 1985.

[87] Vgl. D. JOHANSON/M. EDEY: *„Lucy-Die Anfänge der Menschheit".* Zürich 1982.

[88] vgl. N. A .BERNSTEIN: *"Bewegungsphysiologie".* Vlg. Ambrosius Barth, Leipzig 1975

[89] KONRAD LORENZ: *"Die Rückseite des Spiegels - Versuch einer Naturgeschichte menschlichen Erkennens"*. München/Zürich 1973, S.187 f

ben und Wälzen um die Körperlängsachse).[90]

- Die in der Erbkoordination gespeicherten „biologischen Funktionseinheiten" sind meiner Ansicht nach keine Bewegungsmuster, sondern „Frage-Antwort-Einheiten". Wobei ich als Frage das wahrgenommene Problem in der Umwelt, mit der Antwort die diese „Bewegungsaufgabe" lösende Bewegung bezeichne. Es sind meines Erachtens nicht „nackte" Bewegungsmuster, sondern „sinnvolle" Bewegungen, d.h. auf eine Frage „bezogene" Antworten, gespeichert.[91]

- Betrachten wir nun das Kriechen auf Händen und Knien: Die verschiedenen im Bewegungsakt zusammenwirkenden Rumpfbewegungen haben unterschiedliche Funktionen und daher verschiedenen Sinn. Heben wir die zwei Hauptfunktionen heraus:
    - Funktion der Gewichtverlagerung: Es wird das Gewicht verlagert, um die Reibung (das Gewicht) an manchen Bodenkontaktstellen zu verringern, damit die entsprechenden Körperteile leichter abgehoben und vorbewegt werden können, und um andererseits an anderen Stellen die Reibung zu verstärken, um guten Abdruck oder Griff zu bekommen.
    - Funktion des Raumgewinns: Es werden Körperteile bewegt, um vorbereitenden Stütz oder Griff zu gewinnen oder um den Körperschwerpunkt voranzuschieben oder nachzuziehen.

- Um den Sinn der Bewegungen des Rumpfes in den von ALOIS WEYWAR beschriebenen drei Körperhauptebenen zu bestimmen, führe ich zwei weitere Ebenen ein:
    - die Ebene der Fortbewegungsrichtung, z.B. bergauf, bergab, waagerecht eben.
    - die Ebenen bzw. die Richtung der Schwerkraftwirkung, als die eigentliche „Messlatte" jeder Lokomotion.

- Für die Bestimmung des Sinns einer Rumpfbewegung ist es für mich nun wichtig:
    - erstens zu beachten, welche der drei

---

[90] ALOIS .WEYWAR: *"Beiträge zur organischen Bewegungsanalyse - Mit einem einführenden Beitrag von Max Thun-Hohenstein".* Ahrensburg 1983

[91] vgl. HORST TIWALD: *"Budo-Ski - Psychotraining im Anfängerskilauf".* Ahrensburg 1984

Körperhauptebenen mit der Fortbewegungsebene identisch ist, sich ihr im spitzen Winkel annähert;
- zweitens festzustellen, welchen Winkel die Schwerkraftrichtung und die Fortbewegungsebene miteinander bilden.

- Beim Kriechen in einer waagerechten Ebene fällt die Ebene des Schlängelns mit der Fortbewegungsebene zusammen und die Ebene des Schraubens mit einer Schwerkraftebene, die auf der Fortbewegungsebene senkrecht steht. In diesem Falle ist der Sinn der unterschiedlichen Rumpfbewegungen eindeutig:
  - Schlängeln bedeutet Raumgewinn
  - Schrauben bedeutet Gewichtverlagerung

- Beim aufrechten Gehen auf einer waagerechten Ebene hat sich dagegen der Sinn dieser beiden Erbkoordinationen radikal geändert, d.h. sogar umgekehrt:
  - Schlängeln bedeutet Gewichtverlagerung
  - Schrauben bedeutet Raumgewinn

- Da aus meiner Sicht in der Erbkoordination Sinneinheiten (Frage + Bewegungsantwort) abgespeichert sind, der Sinn sich aber durch die konkrete Praxis (z.B. Aufrichtung) den zwingenden Naturgesetzen folgend_ändern kann, bedarf es meines Erachtens, wie nach dem Aufsetzen einer optischen Umkehrbrille, einer gewissen Zeit der praktischen Anpassung, d.h. der Ausbildung einer phylogenetischen Überschichtung, in welcher der ursprüngliche Sinn im mehrfachen hegel'schen Sinne „aufgehoben" wird: „aufgehoben" (hinaufgehoben) auf die phylogenetisch höhere Ebene des aufrechten Ganges, in welcher die ursprüngliche Wirkung „aufgehoben" (beseitigt) ist, aber trotzdem „aufgehoben" (aufbewahrt) ist für Fälle, in m sie z. B. beim Kriechen, in der waagerechten Ebene, beim aufrechten Erklimmen einer senkrechten Wand oder eines Baumes wieder sinnvoll ist.

- In dieser von mir vermuteten phylogenetischen Übergangszeit (vermutlich die Zeit des Tier-Mensch-Überganges) erfolgt aus meiner Sicht in der praktischen Tätigkeit eine phylogenetische Überschichtung: Es wird eine „neue" höhere Ebene gewonnen, in der sich eine „neue" Erbkoordination ausbildet. In dieser Phase könnte die Dominanz des ursprünglichen Sinns, z.B. des Raumgewinns durch Schlängelbewegung, erst allmählich abgenommen haben. Mit der Absicht, Raum zu gewinnen, wäre da-

her nach wie vor das Schlängeln verknüpft, das dann verstärkt werden würde Dies würde aber entgegen der Absicht zur überdosierten Gewichtsverlagerung geführt haben. Der Körper hätte sich dadurch seitlich kippend vorgewälzt, was .wiederum zum Vorne-Überkreuzen des Schrittes geführt und Passgangbewegung mechanisch erzwungen haben könnte. Dieser Passgang wäre dann erst später in der phylogenetischen Entwicklung "abgefangen" worden durch eine deutlich und funktional innervierte Diagonalbewegung des Schreitens (rechtes Bein - linker Arm).

- Was ich nun sage, ist vermutlich Unsinn, es erscheint mir aber zur Veranschaulichung meiner Gedanken trotzdem sinnvoll: Ich könnte mir vorstellen, dass ein Betrunkener nicht deswegen torkelt, weil er Gleichgewichtsprobleme hat, sondern weil die phylogenetisch höhere Ebene durch die Droge gestört ist und dadurch tieferliegende, phylogenetisch überschichtete Erbkoordinationen an Dominanz gewinnen. Ein Betrunkener könnte also zu den durch den Alkohol verursachten Gleichgewichtsstörungen zusätzliche Probleme bekommen, weil er inadaequate archaische Bewegungsmuster aktualisiert; weil er im aufrechten Gang z.B. beginnt, Gleichgewichtsverlust mit (Schrauben) Wälzen zu regulieren, gleichzeitig aber mit Schlängeln Raum zu gewinnen sucht, was zu verstärkten Seitbewegungen führt. Er schafft dadurch für seinen durch den Alkohol ohnehin angeschlagenen Gleichgewichtssinn zusätzlich Regulationsprobleme, was diesen im Extrem total überfordert.

- Analog zur Sinnumkehrung der Bewegung durch Praxisänderung, die eine phylogenetische Überschichtung erforderlich macht, in der aller archaischer Sinn aufgehoben (auch aufbewahrt!) ist, sehe ich auch das Entstehen psychischer Probleme bei Rückfall auf „aufgehobene" archaische Erlebensmuster.[92]

[92] vgl. ERWIN STRAUS: *"Vom Sinn der Sinne".* Göttingen 19562 und ERWIN STRAUS: *"Psychologie der menschlichen Welt"*. Berlin/Heidelberg/New York 1980
HORST TIWALD: *"Budo-Tennis I - Einführung in die Bewegungs- und Handlungstheorie des Budo am Beispiel des Anfängertennis".* Ahrensburg 1983.

Gewandtheits und Achtsamkeitstraining

Ein im konkreten Leben verankertes „Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining" setzt bei der „Lebendigkeit" des organischen Selbstbewegens an. Das „Leben" wird dabei als eine Einheit von vorwiegend „energischer Lebendigkeit" und vorwiegend „pathischem Erleben" verstanden.

Das „Selbstbewegen" fasse ich wiederum als eine Einheit von:

- „körperlichem Bewegen"
  und
- „Achtsamkeit"

auf.

Die „Achtsamkeit" ist in zweierlei Hinsicht ein komplementäres Bewegen:

- einerseits bildet sie als:
  - nicht körperliches Bewegen
    mit dem
  - körperlichen Bewegen
    eine komplementäre Einheit;
- andererseits ist sie selbst eine komplementäre Einheit von:
  - fließend verbindendem Bewegen, das ein Einssein mit dem Objekt der Achtsamkeit schafft („Ein-Bildungskraft"),
    und
  - dem unterscheidenden, grenzsetzenden Bewegen, das im Gegenstand der Achtsamkeit Unterschiede auseinandersetzt („Ur-Teilkraft")

Nun zu den für mich wichtigen Wörter „Gewandtheit" und „Geschicklichkeit". Sie sind uns aus ihrem alltagssprachlichen Gebrauch bekannt. Man findet sie aber auch in bewegungswissenschaftlichen Texten, allerdings mit uneinheitlicher und oft undeutlicher Bedeutung. Es ist daher notwendig, diese beiden Wörter mehr oder weniger festzulegen.

> Da mit diesen beiden Wörtern organische Gegebenheiten benannt werden, ist ihre Definition keineswegs so einfach zu vereinbaren, wie dies bei technischen Begriffen möglich ist. Es bietet sich aber ein Erläuterungsversuch an.

Die Grenze zwischen dem, was man „Gewandtheit" nennen könnte und dem, was davon als „Geschicklichkeit" unterschieden werden soll, ist nicht hart, sondern wie bei vielen Aspekten des Lebens offen. Das Gegebene kann sich daher grundsätzlich ins Gegenteil verwandeln.

Gerade deshalb ist es wichtig, sich um eine einigermaßen unterscheidende Erläuterung zu bemühen!

Wenn wir etwas als „gewandt" bezeichnen, dann meinen wir meist entweder ein äußerlich sichtbares körperliches Bewegen oder auch ein sprachliches.

> Dies wäre zum Beispiel der Fall, wenn es mir gelingt, einem Anderen, der im Gespräch „geschickt" versucht, mich zu einer bestimmten Äußerung zu bewegen, „gewandt" auszuweichen, ohne das psychische Gleichgewicht zu verlieren.

Hier möchte ich aber vorerst nur auf die körperliche Gewandtheit und Geschicklichkeit bezug nehmen.

> Da ich körperliche Bewegungen als Frage-Antwort-Einheiten betrachte, suche ich einen Unterscheidungsgesichtspunkt, der mir hilft, Gewandtheit und Geschicklichkeit einigermaßen auseinander zu halten, ohne dabei in eine isolierte Betrachtung des körperlichen Antwortteils abzurutschen.

Gesucht wird ein Sinnkriterium des Bewegens, das vorerst im Frageteil dieser Einheit aufzudecken ist. Es gilt daher zu fragen, welche Anliegen beim Bewegen fundamental unterschieden werden können.

Ich unterscheide Gewandtheit und Geschicklichkeit daher nicht nach ihrer mechanischen Struktur/Funktion, sondern nach dem Zweck, dem sie dienen.

> Wobei ich wiederum vorerst nicht den Sinn einzelner mechanischer Phasen der Bewegung im Auge habe, sondern den Sinn, den der ganze Organismus seiner Bewegungsganzheit gibt.

Das Erkenntnisbemühen ist also darauf gerichtet, Arten von fundamentalen Fragen, die mit Bewegungen als spezielle Antwort-Muster beantwortet werden sollen, aufzudecken.

Die Fragen, die mit Bewegung beantwortet werden können, sind unterschiedlich[93].

> Zum Beispiel könnte es das Anliegen sein, mit einer Bewegung etwas Psychisches auszudrücken. Dieses Anliegen wäre dann zum Beispiel von jenem zu unterscheiden, das darauf abzielt, den Körper durch Bewegen zu erwärmen.
> Diese und noch weitere Anliegen sind mit ein und demselben Bewegungsapparat zu realisieren, oft sogar gleichzeitig, was zu gegenseitigen Beeinträchtigungen führt.

Motorische Zielbewegungen der Finger werden zum Beispiel erschwert, wenn gleichzeitig der Körper durch Tonus-Erhöhung der Muskulatur und durch motorisches Zittern sich Erwärmen muss.

Für mein Unterscheiden von Gewandtheit und Geschicklichkeit sind vorerst aber nur mechanisch lösbare Probleme in der Umwelt sinngebend.

Bei der Suche nach einer fundamentalen Unterscheidung dieses Bewegens bietet sich jener Gesichtspunkt an, der folgende zwei Anliegen nebeneinander stellt:

- Der dominierende Sinn des Bewegens kann es aus dieser Sicht entweder sein, in der Umwelt das physikalische Gleichgewicht zu halten oder sich als ganzer Organismus, oder nur einzelne seiner Glieder, vom jeweiligen Ort fortzubewegen.
  Sei dies, um eine eigene gezielte Aktion vorzubereiten oder sich einer fremden Aktion zu entziehen, bzw. um den Organismus in eine gute Wahrnehmungsposition zu bringen oder diesen der Möglichkeit des Wahrgenommenwerdens zu entziehen.
  Diesen Aktionen gebe ich den Namen „Gewandtheit"[94].

---

[93] HORST TIWALD / KONRAD STRIPP: *„Psychologische Grundlagen der Bewegungs- und Trainingsforschung."* Band 9 der *„Schriftenreihe des Instituts für Sportwissenschaft der Universität Hamburg".* Giessen/Lollar 1975. ISBN 3-87958-909-7.

[94] Wenn ich von *„Gewandtheit"* und *„Geschicklichkeit"* spreche, dann folge ich keiner dualistischen Trennung von *„Körper"* und *„Geist"*, sondern sehe die körperliche Gewandtheit, zum Beispiel im Umgang

- Geht es dagegen darum, mit der Umwelt gezielt wechselzuwirken, bzw. der Umwelt gezielt zu begegnen, um in ihr etwas zu bewirken, sei es im Anliegen des Wahrnehmens oder des Umgestaltens der Natur, oder um diese gezielt auf mich wirken oder um mich sehen zu lassen, dann spreche ich von „Geschicklichkeit". Beispiele wären einen Schlag anbringen - etwas fangen - geschickt herumzustochern, um wahrzunehmen - ein Objekt gezielt umkreisen, um es zügig zu identifizieren - sich in Szene setzen und sich gezielt zeigen.

In beiden Bereichen, sowohl in der Gewandtheit als auch in der Geschicklichkeit, sind Leistungen im Sinne von VIKTOR VON WEIZSÄCKER gefragt.

> Eine Leistung ist aus dieser Sicht ein ganzer Komplex von zweckmäßigen Antworten auf die gleiche Frage. Leistung als Kompetenz ist in diesem Denk-Modell dann die Fähigkeit, ein bestimmtes Ziel auf verschiedenen Wegen erreichen zu können[95].

Betrachte ich den motorischen Antwortteil der Gewandtheiten, dann springt sofort ins Auge, dass die Gewandtheit besonders von den Rumpfbewegungen getragen wird.

> Die Gewandtheit besteht aber nicht nur aus Rumpfbewegungen! Auch die Extremitäten, die wiederum zu Spezialisten der Geschicklichkeit wurden, haben ebenfalls ihre dominanten Einsätze bei der Lösung von Gewandtheitsproblemen.

---

mit der Schwerkraft, in engem Zusammenhang mit der geistigen und sozialen Gewandtheit, zum Beispiel im *„Umgang mit geistigen Problemen"* oder im *„Umgang mit Menschen",* wie schon an Beispielen angedeutet. Auch hier gilt es eben klar und deutlich zu unterscheiden zwischen einem *„geschickten"* zielorientierten Umgang und einem um soziales Gleichgewicht ringenden *„gewandten"* Umgang in der Anpassung an die soziale Situation und in der Nutzung der realen Potenziale der sozialen Situation. Auf der Grundlage einer soliden *„sozialen Gewandtheit"* ist dann die *„soziale Geschicklichkeit"* bloß das *„kaum merkbare"* Zünglein an der Waage eines zweckmäßigen und ökonomischen Handelns.

[95] vgl. HORST TIWALD: *„Die Kunst des Machens oder der Mut zum Unvollkommenen. Die Theorie der Leistungsfelder und der Gestaltkreis im Bewegenlernen".* Hamburg 1996.

Beim Fußballspiel löst zum Beispiel das Bein/Fuß sowohl Gewandtheits- als auch Geschicklichkeitsaufgaben.

> Das jeweilige Standbein ist dabei vorwiegend Glied einer motorischen Gewandtheits-Kette, während gleichzeitig das Spielbein vorwiegend eines einer Geschicklichkeits-Kette ist.

Das wirft andere Koordinationsprobleme auf, als es beim Tennis der Fall ist. Beim Tennis dominiert der Arm/Hand die Geschicklichkeits-Kette. Die Beinarbeit prägt dagegen, im Zusammenspiel mit dem Rumpf, die Gewandtheits-Kette.

> Bei der Analyse des Bewegens lohnt es sich daher, diese beiden Ketten bzw. Stränge auseinander zu halten, da dies treffende Hilfestellungen bei der Bewegungsentwicklung sichtbar macht.

Das Zusammenspiel von Geschicklichkeit und Gewandtheit wirft bei der Förderung der Bewegungsentwicklung eine Reihe von Problemen auf:

- einerseits kann man Gewandtheitsprobleme und -defizite nicht mit methodisch herangetragenen Geschicklichkeitsaufgaben optimal lösen und umgekehrt.

- andererseits muss man aber klar erkennen, dass zum Beispiel das Dominieren der Beinarbeit in der Gewandtheits-Kette, wie beim Volleyball, noch nicht Optimales leistet.
  Es geht daher darum, die vorwiegend Gewandtheits-Leistungen vollbringenden Beine in einem Achtsamkeitstraining immer mehr, ohne dass Einbußen in der Gewandtheits-Leistung entstehen, in die Geschicklichkeits-Leistung einzubeziehen.

Es geht in diesem Beispiel aus dem Volleyball dann darum, mit den Beinen zielen zu lernen. Beim Fußball wird es noch deutlicher, dass die Leistung der Ball-Geschicklichkeit im Spiel (nicht im Stand!) viel mehr von der Qualität des gewandten Standbeines abhängt als von der Geschicklichkeit des jeweiligen Spielbeines, das den Ball stoppt, führt und schießt. Deshalb muss man darauf achten, dass man Defizite der Geschicklichkeit oft nicht im ungeschickten Spiel-Bein, son-

dern paradoxer Weise im ungewandten Stand-Bein beheben, also Gewandtheitstraining durchführen muss.

> Die grobe Geschicklichkeits-Arbeit wird dadurch immer mehr zu einer Ganzkörper-Leistung. Die Arme/Hände werden, als die eigentlichen Geschicklichkeits-Spezialisten, dadurch entlastet und damit frei für das Aufschalten von Präzisions-Leistungen.

Dieser Gedanke macht schon deutlich, dass es beim Bewegenlernen mit der Konfrontation mit situativen Problemen und mit dem Stellen von Bewegungsaufgaben nicht getan sein kann. Hier dominiert nämlich die Ein-Bildungskraft und es wird, wenn überhaupt, nur die Struktur des Situation „ur-teilend" zur Sprache gebracht, was aber vor dem Bewusstwerden der Struktur des eigenen Bewegens wenig bringt. Es geht also auch darum, vorwiegend am eigenen Selbstbewegen die eigene „Ur-Teilkraft" zu entfalten.

> Die „Praxisorientierung" ist zwar das „A und O" der Förderung der Bewegungsentwicklung, zu der immer wieder zurückgekehrt werden muss, zwischendurch werden aber Phasen einer anderen Akzentuierung erforderlich.

Zum Beispiel muss, um der Optimierung der Leistung willen, das achtsame Hinwenden auf den motorischen Antwortteil und dessen achtsames Unterscheiden erfolgen.

> Damit ist die Orientierung der Achtsamkeit auf die Technik gemeint. Diese Phase der Bewegung der Achtsamkeit bezeichne ich als „Technikorientierung". Sie bringt einerseits das eigene „ur-teilend" Bewegen zur Sprache, andererseits die vermittelte „Sprache über das Bewegen" zum konkreten Bewegen. Hier gilt es aber, damit ein intellektuelles Danebenstehen, d.h. ein Abdriften in das „Ur-Teilen" vermieden wird, gilt es wiederum vom Geteilten „loszulassen" und es in Eins zu binden, d.h. die „Ein-Bildungskraft" schauend „zuzulassen". Dies gelingt wiederum leichter durch einschauendes Hinwenden zur Situation.

In der Orientierung auf das eigene Bewegen wird die Gliederung der Bewegung und der Sinn der einzelnen Phasen der körperlichen Fertigkeit durchschaut. Diese Orientierung auf den Sinn der einzelnen Phasen der Bewegung darf natürlich nicht im Antwortteil und auch

nicht im umgebenden „Hier und Jetzt" stecken bleiben. Es muss daher eine Umorientierung der Achtsamkeit auf die Frage des Sinns der ganzen Bewegung, bzw. Handlung anschließen. Es geht darum, mit der Ein-Bildungskraft zeitliche Brücken zur Erfahrung und zur Zukunft zu schlagen, in der das bewegende Antworten „ver-antwortet" werden muss.

> Diese Akzentuierung der Achtsamkeit nenne ich „Handlungsorientierung".

Die Einheit dieser drei verschieden akzentuierten Bewegungen der Achtsamkeit habe ich als „Trialektik der Achtsamkeit" bezeichnet.

> Mit der Trialektik der Achtsamkeit wird das „Dreiecksverhältnis" von Erbkoordination - Bewegungsaufgabe - Handlungsabsicht achtsam bearbeitet.[96]

Das Verhältnis der Einheit von Gewandtheit und Geschicklichkeit ist ein ähnliches, wie das zwischen Motorik und Sensorik.

> Sowohl Motorik als auch Sensorik sind Wechselwirken mit der Umwelt, haben jedoch unterschiedlichen Sinn und bleiben als getrennte Spezialisten doch weiter in der untrennbaren Einheit von Wahrnehmen und Bewegen miteinander verbunden.

Ihre Komplementarität kehrt in jedem Auseinandergesetzten wieder. So steckt in der Gewandtheit die Geschicklichkeit und in der Geschicklichkeit die Gewandtheit. Eines kann in das Andere umschlagen.

> Die Gewandtheit erscheint dabei genetisch als das Fundamentale, die Geschicklichkeit dagegen als das Vorantreibende, das letztlich in der Bewegungskultur die Gewandtheitsentwicklung immer mehr durchdringt.

Es geht also darum, einerseits das Fundament der Gewandtheit frei zu legen und nie zu verlieren, andererseits dieses Fundament zu öffnen und nicht nur geschickt zu machen, sondern es auch mit neu entstandener Geschicklichkeit zu durchdringen.

---

[96] vgl. meinen Beitrag: *„Die 'Mudo-Methode' im Skisport".* In: HORST TIWALD: *„Bewegen zum Selbst. Diesseits und jenseits des Gestaltkreises".* Hamburg 1997.

> Es geht also letztlich um das gegenseitige Verwinden von Gewandtheit und Geschicklichkeit, von Natur und Technik.

Der enge Zusammenhang von Gewandtheit und Geschicklichkeit wird auch deutlich, wenn sich zum Beispiel im Fußballspiel manches geschickte Foul als harte Gewandtheit zu verkleiden sucht, um eine mildere Strafe zu erlangen.

Für das Verstehen des Gewandtheits- und Achtsamkeitstrainings ist auch die Unterscheidung von „Fertigkeit" und „Gewohnheit" hilfreich.

> Über eine Fertigkeit verfügen wir, eine Gewohnheit verfügt mehr oder weniger über uns.

Bei gegebenem Anlass strebt die Gewohnheit danach, sich in einer Art Vollzugszwang zu realisieren. Diesen Zwang zu stoppen, bereitet uns daher Unlust.

> Gewohnheiten sind ehemalige Fertigkeiten, die sich im Laufe der Entwicklung des Lebens mehr oder weniger als zweckmäßig erwiesen und sich dadurch fest in uns verankert haben.

Die in der Stammesentwicklung zur Gewohnheit gewordenen Fertigkeiten brauchen wir nicht zu lernen. Sie werden uns vom Leben als Disposition mitgebracht und sind uns von Geburt an bereits als Erbkoordinationen gegeben.

> Andere Fertigkeiten schleifen wir selbst in unserem Leben durch rhythmisches Wiederholen zur Gewohnheit ein.

Beide Arten von Gewohnheiten können im Laufe der Zeit ihre Zweckmäßigkeit verlieren, zum Beispiel, wenn vorher seltene Situationen häufiger werden, bzw. wenn überhaupt neue Situationen entstehen, für die noch keine passenden Fertigkeiten ausgebildet sind.

> Gewohnheiten sind so gesehen nicht von Vorteil, obwohl sie uns aus einer anderen Sicht das Leben vereinfachen.

In unserem Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining setzen wir insbesondere aus zwei Gründen bei Gewohnheiten an:

- Gewohnheiten erleichtern das Üben der Achtsamkeit, weil die Achtsamkeit diese Bewegungen nicht willkürlich steuern muss, sondern nur bewusst zu beobachten braucht.
  Die erbkoordinative Gewohnheit der Atembewegung ist die am meisten verwendete Grundlage für das Üben der Achtsamkeit.
  Der Weg des Gewandtheits- und Achtsamkeitstrainings führt von der „Bewusstheit" der Gewohnheit über ihr achtsames Unterscheiden zum differenzierten „Bewusstsein" der Gewohnheit, was Grundlage für das willentliche Beherrschen bzw. Unterlassen der Gewohnheit als Willkürbewegung ist.[97]

- Erbkoordinationen lassen sich, bei ihrer Realisierung in der passenden Situation, unmittelbar als sinnorientierte Frage-Antwort-Einheit erleben. Auf diese Weise kann ein erlebnisintensives Fundament für eine selbstorganisierte Bewegungsentwicklung gelegt werden, die einer achtsamen Suche nach Zweckmäßigkeit[98] folgt.

Den Zusammenhang von Erbkoordination und Willkürbewegung sehe ich ähnlich wie KONRAD LORENZ, der dies so ausdrückte:

> *"Die Erbkoordination bildet ein unveränderliches Skelett des Verhaltens. ... Die meisten Willkürbewegungen haben sich aus jenem Material von Erbkoordinationen herausgebildet, das in der Schreitbewegung enthalten ist. Es ist dies die Erfindung der Evolution, aus längeren Bewegungsfolgen einer Erbkoordination ein von Orientierung und Einsicht bestimmtes Stück herauszuschneiden und als unabhängiges Bewegungselement verfügbar zu machen, was sehr wahrschein-*

---

[97] Hier sind drei Wörter auseinander zu halten: *"Bewusstheit"* als *Möglichkeit des Wissens*, *"Bewusstsein"* als *Wirklichkeit des Wissens* und "Willkür" als *selbstbestimmtes Umsetzen des Wissens*.

[98] Die *achtsame Suche nach Zweckmäßigkeit* bezeichnete HEINRICH JACOBY als "*antenniges Verhalten*" und baute auf dieses eine auf das Entdecken des *Zweckmäßigen* gerichtete vorbildliche Pädagogik auf.
vgl. HEINRICH JACOBY (SOPHIE LUDWIG Hrsg.): *„Jenseits von 'Begabt' und 'Unbegabt'. Zweckmäßige Fragestellung und zweckmäßiges Verhalten. Schlüssel für die Entfaltung des Menschen".* Hamburg 1994.
Für das Erlernen des Tennisspiels hat OLIVER PRÜFER den Ansatz JACOBYS in die Sportpraxis eingebracht:
vgl. OLIVER PRÜFER: *„Tennis zum Selbst. Geistige Grundlagen eines humanen Tennislehrweges". H*amburg 1998.

> *lich der erste Schritt zum Entstehen der sogenannten Willkürbewegung war."*[99]

Auch N. A. BERNSTEIN betonte die besondere Bedeutung der erbkoordinativ geprägten Fortbewegung als Gegenstand der Bewegungsforschung und meinte, dass der lokomotorische Akt als eine extrem alte Bewegung eine Aufeinanderfolge von phylogenetischen Überschichtungen darstelle. Aus seiner Sicht ist die Lokomotion ein in Ebenen geschichtetes "biodynamisches Gewebe", auf dessen Schichtung insbesondere Befunde aus der Bewegungspathologie hinweisen.[100]
Wie es zu diesen Überschichtungen durch Situationsänderungen kommen kann, zeigte VIKTOR VON WEIZSÄCKER[101].

> Er beschieb den Zusammenhang zwischen einer stetigen Änderung einer Funktionsgröße und einer unstetigen Änderung der Leistung. Er bezeichnete diese Unstetigkeit als „Aktsprung".

Steigert zum Beispiel das Pferd seine Fortbewegungsgeschwindigkeit, so fällt es sprungartig vom Schritt in Trab und dann in den Galopp.

> Ähnliche Aktsprünge erfolgen bei der Fortbewegung nicht nur bei stetiger Steigerung der Geschwindigkeit, sondern auch bei stetiger Änderung der Neigung, bzw. Steigung, und/oder des seitlichen Kippens der Fortbewegungsebene[102].

Der Aktsprung macht besonders deutlich, dass Erbkoordinationen Frage-Antwort-Einheiten sind, in denen vielschichtig ältere Bewegungsmuster im mehrfachen Sinne aufgehoben, d.h. verwunden sind. Diese Vergangenheit lässt sich aber aktualisieren.

---

[99] KONRAD LORENZ: „Die Rückseite des Spiegels. Versuch einer Naturgeschichte menschlichen Erkennens". München/Zürich 1973.
[100] NIKOLAI ALEXANDROWITSCH BERNSTEIN: *„Bewegungsphysiologie".* Leipzig 1975.
[101] VIKTOR VON WEIZSÄCKER (Hrsg. PETER ACHILLES u.a.). *„Gesammelte Schriften".* Frankfurt/Main ab 1986.
[102] vgl. meinen Diskussionsbeitrag: Zu HANS KOLMERS Theorie des überkreuzenden Gehens des Homo-habilis. In: HORST TIWALD: „ZUR DISKUSSION GESTELLT: ÜBER DEN MENSCHLICHEN GANG". Hamburg 1985 (Diskussionspapier zur interuniversitären Diskussion).

Wir setzen beim „Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining" bei der Lebendigkeit der Erbkoordinationen insbesondere auch deshalb an, weil wir durch die selbsttätige Analyse dieser bereits vorliegenden phylogenetischen Gewohnheiten, die wir eben nicht selbst anfertigen müssen, einen einfachen und erlebnisintensiven Zugang zur Sinnorientierung des Bewegens finden können.

Ich folge der Arbeit von MAX THUN-HOHENSTEIN, der in einer Zeit des heraufkommenden Körperkultes, darauf aufmerksam machte, dass:

> das Bewegen fundamentaler als der Körper sei und es daher eigentlich nicht um eine Körperkultur, sondern um eine Bewegungskultur gehen müsse.

Er schrieb:

> *„Die organische Welt, der wir angehören, ist zugleich Form und Bewegung; sie ist geformte Bewegung.*
>
> > *Beide Welten, die organische sowohl wie die anorganische, unterliegen dem Gesetz der Schwerkraft als der letzten uns bekannten Instanz im Kosmos.*
> > *...*
>
> *Der Leib ist in der ganzen Mannigfaltigkeit der Arten nichts anderes als das Produkt zweckgerichteter Bewegungsformen; denn die organische Bewegung ist älter als (ihr Produkt) der Bewegungsapparat, der Körper; daher ist es möglich, durch Bewegungskultur Körper zu formen, wie hingegen Körperverbildungen Zeugnis ablegen für falsche (dekadente) Bewegungsgewohnheiten.*
>
> > *Vom peripheren Bewegungsausdruck kommen wir also zum Bewegungssinn als dem zentralen Angriffspunkt für den Pädagogen in der Gymnastik.*
>
> *Der moderne Architekt[103] baut nicht mehr irgend ein beliebiges Haus hinter die von seinem Bauherrn gewünschte Fassade, sondern er entwickelt den gesunden Organismus des Hauses aus dem zweckgerichteten Grundriss heraus zum natürlichen Ausdruck.*

---

[103] THUN-HOHENSTEIN hatte hier ADOLF LOOS (1870 bis 1933) im Auge, der mit seiner *neuen Sachlichkeit* (vgl. seine Schrift: Ornament und Verbrechen. 1908) großen Einfluss auf die europäische Architektur ausübte.

> *Diese Ausdruckskultur der natürlichen Reaktionsbewegung auf Reize der Umwelt streben wir an.*"[104]

MAX THUN-HOHENSTEIN Methode der Bewegungsforschung war geprägt durch die Tierbeobachtung und durch die achtsame Analyse des eigenen Bewegens während des Vollzuges. Dabei trat die Bedeutung des Bewegungssinnes in den Vordergrund.

Ich folge diesem Weg.

MAX THUN-HOHENSTEIN bietet uns einen wegweisenden Ansatz der Bewegungsforschung, der ganz unterschiedliche, aber elementar zusammengehörende Aspekte organisch integriert und mit ganz entscheidenden Gesichtspunkten der pädagogischen Bewegungsvermittlung verbindet. THUN-HOHENSTEIN bringt dies folgendermaßen auf den Punkt:

> *„Das Tierexperiment für die vergleichende Psychologie, vergleichende Bewegungsphysiologie und experimentelle Pädagogik[105] bildet endlich das Mittel zur Entwicklung der uns allen in verschiedenen Graden eigenen Gabe der Einfühlung. Von der Entwicklung dieser Fähigkeit in uns selbst hängt es ab, was wir in der Trainingskunst an uns und anderen leisten werden. Das Weitergebenkönnen ist erst der Beweis für die eigene Meisterschaft. Es hat also jeder Schüler das Recht, seinen Meister zu fordern.*"[106]

---

[104] MAX THUN-HOHENSTEIN: *„Grundriss natürlicher Bewegungslehre".* Wien 1927. (hektographierte Flugschrift) *Thun-Hohenstein-Archiv*. Universität Salzburg

[105] Anmerkung von TIWALD: Im Zusammenhang mit der *"experimentellen Pädagogik"* ist auf die *"Reformpädagogik"* hinzuweisen. Hier verdient die Arbeit von WILHELM AUGUST LAY besondere Beachtung. LAY hat 1903 in seinem Werk: *"Experimentelle Didaktik, ihre Grundlegung mit besonderer Rücksicht auf Muskelsinn, Wille und Tat"*, die bewegungswissenschaftlichen Grundlagen, die SALOMON STRICKER gelegt hat, pädagogisch umgesetzt und später in seinem 1910 erschienenen Buch: *"Die Tatschule, eine natur- und kulturgemäße Schulreform"* eindrucksvoll ausgebaut.

[106] MAX THUN-HOHENSTEIN: *„Der Sportarzt".* Wien 1927. (hektographierte Flugschrift). *Thun-Hohenstein-Archiv*. Universität Salzburg.

MAX THUN-HOHENSTEIN folgt hier einer Ansicht, die bereits SALOMON STRICKER [107] deutlich vertreten und als unabdingbare Qualifikation eines Bewegungsforschers betrachtet hat. SALOMON STRICKER hat mehrere Bücher zu diesem Thema geschrieben und kann als Begründer der systematischen Erforschung der Innensicht der Bewegung gelten. Für diese neue Art der Erforschung der Bewegung hob er eine wichtige Qualifikation des Bewegungsforschers hervor,

> *„...denn über Fragen nach dem seelischen Zustande entscheidet nicht so sehr das Fachwissen, als die Fähigkeit, sich der Zustände des eigenen Leibes bewusst zu werden, eine Fähigkeit, welche nicht immer an ein bestimmtes Fachwissen geknüpft ist.*"[108]

---

[107] SALOMON STRICKER (1834-1898) war ab 1873 Professor für experimentelle Pathologie und Therapie an der Medizinischen Fakultät der Universität Wien und Vorstand des Universitäts-Institutes für allgemeine und experimentelle Pathologie. In seiner selbstbeobachtenden *"inneren Empirie"* stellte er fest, das*s* zum Beispiel beim Sehen die Bewegungsvorstellung nicht von den Verschiebungen des äußeren Bildes auf der Netzhaut herrührt. Er zeigte auf, das*s* für ihr Zustandekommen vielmehr die *"Innensicht dieses äußeren Erfahrens"* verantwortlich ist. Diese Innensicht nimmt nämlich auch die Muskelempfindungen des sich bewegenden Auges wahr.
vgl. OLAF HÖHNKE: *„Sehtraining und ganzheitlicher Anspruch. Historische Entwicklung des Sehtrainings und dessen Perspektiven aus der Sicht einer anthropologischen Bewegungswissenschaft".* Hamburg 1994.
SALOMON STRICKER baute über diese Innere Empirie bereits im 19. Jahrhundert konsequent eine Theorie des Bewusstseins und der Sprache auf. Er zeigte auf, welche Bedeutung das Wahrnehmen des Selbstbewegens für das Entstehen des Bewusstseins hat.
SALOMON STRICKER*: „Studien über die Sprachvorstellungen".* Wien 1880.
SALOMON STRICKER: *„Studien über die Bewegungsvorstellungen".* Wien 1882.
SALOMON STRICKER: *„Studien über die Assoziation der Vorstellungen".* Wien 1883.
SALOMON STRICKER: „Physiologie des Rechts". Wien 1884.
SALOMON STRICKER: *„Untersuchungen über das Ortsbewusstsein".* In: Sitzungsberichte der kaiserlichen Akademie der Wissenschaften. Wien 1877.
SALOMON STRICKER: *„Über das Können und Wissen der Ärzte".* Wien 1892. (Antrittsrede Sommersemester 1892)
[108] SALOMON STRICKER: *„Über die wahren Ursachen".Wi*en 1887.

Die introspektive Bewegungsforschung wurde von SALOMON STRICKER als Naturwissenschaft angesehen. Er ordnete sie mit folgendem Gedanken in die Naturwissenschaft ein:

> *„Die Naturwissenschaft, mag sie nun beschreibend oder experimentell zu Werke gehen, stützt sich in allen ihren Lehrsätzen in erster Reihe auf direkte Nachrichten. Was wir direkt (also kraft einer unmittelbaren Einwirkung auf die Sinne) erfahren haben, sind wir geneigt als wirklich vorhanden, auch als tatsächlich, oder als wahr zu bezeichnen. Die Nachricht von der Existenz des eigenen Bewusstseins darf aber als die sicherste und unmittelbarste Erfahrung angesehen werden. Die Wissenschaft, welche sich mit dem Bewusstsein beschäftigt, gehört also in Bezug auf die Sicherheit ihrer Nachrichten zu den Naturwissenschaften"*"[109]

Beim Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining setzen wir also beim Bewusstmachen von Gewohnheiten an, seien diese nun im Laufe des eigenen Lebens selbst erworben, oder über ererbte Bewegungskoordinationen an uns weitergegeben.

Den Bewegungsablauf dieser Erbkoordinationen brauchen wir nicht willkürlich zu steuern. Diese Bewegungen laufen gleichsam wie von selbst ab. Unser Bewusstsein ist daher entlastet und kann deshalb für uns selbst leichter Gegenstand unserer achtsamen Arbeit werden.

Die zwar oft auch willkürlich initiierten, aber doch immer unwillkürlich ablaufenden Bewegungsgewohnheiten werden in unserem Training durch unsere Achtsamkeit ins Bewusstsein gehoben und in ihrer Form als Muster von Unterschieden erkannt.

In einem zweiten Trainingsschritt werden sie dann praktisch tätig variiert, um dann wieder aus dem deutlichen „Bewusstsein" entlassen

---

[109] SALOMON STRICKER: *„Studien über das Bewusstsein".* Wien 1879.

zu werden, ohne dass dabei aber die klare „Bewusstheit"[110] unseres Tun verloren geht[111].

Da unsere Willkürbewegungen aus jenem Baumaterial aufgebaut sind, das in den Erbkoordinationen, insbesondere in jenen, die der Lokomotion dienen, enthalten ist, ist es für unser Training besonders wichtig, sich ein Bewusstsein unseres eigenen Fortbewegens achtsam zu erarbeiten.

Es ist uns nur deshalb möglich, uns mit eigener Kraft fortzubewegen, weil wir die Fähigkeit besitzen, unsere Gestalt kraftvoll zu verändern. Unsere Selbstbeweglichkeit erlaubt es uns, Teilkörpermassen von unserem Gesamtkörper-Schwerpunkt zu entfernen oder ihm anzunähern. Wir können uns kraftvoll strecken und krümmen.

> Unsere Fähigkeit zum kraftvollen Gestaltändern ist für unser Fortbewegen zwar erforderlich aber keineswegs hinreichend.

Würden wir uns im Raum in Ruhe befinden und nirgendwo anstoßen, dann könnten wir unseren Gesamtkörper-Schwerpunkt nicht aus seiner Lage befreien, egal wie wir uns auch krümmen, strecken und wie wir auch strampeln mögen.

Es würde uns immer nur gelingen, unseren Körper um den an seiner Stelle verharrenden Gesamtkörper-Schwerpunkt anders zu gruppieren. Wir könnten uns sogar so stark krümmen, dass wir mit unserem Körper aus dem Gesamtkörper-Schwerpunkt hinausgehen und dieser dann außerhalb unseres Körpers liegt.

> Um uns fortzubewegen, brauchen wir eine äußere Kraft. Mit unserem Bewegungsapparat alleine sind wir nicht in der Lage, uns von der Stelle zu bewegen.

---

[110] hier sind drei Wörter auseinanderzuhalten: *"Bewusstheit"* als *Möglichkeit des Wissens, bzw. zu wissen*, *"Bewusstsein"* als *Wirklichkeit des Wissens* und *"Willkür"* als *selbstbestimmtes Umsetzen des Wissens*.

[111] vgl. mein Projektpapier Nr. 4: „Vorgreifende Stimmigkeit im Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining" Internet: <www.horst-tiwald.de>.

Eine äußere Kraft, wie Wind und Schwerkraft, oder ein anderer Körper muss uns begegnen, muss uns treffen, damit wir in Bewegung kommen bzw. damit sich unser Fortbewegen verändert. Dieses äußere Ereignis muss mit seiner Kraft in uns „investieren", damit wir beschleunigt werden und uns fortbewegen.

> Dieses Warten auf eine fremde Kraft können wir allerdings, wenn eine solche für uns in Reichweite ist, auch abkürzen.

In diesem Falle müssen dann wir „investieren", damit uns die fremde Kraft kräftig erwidert. Wir müssen für unser Gestaltändern einen krafthaltigen Widerstand suchen und auf diesen kräftig einwirken.
Die auf unser muskuläres Einwirken erwidernde Reaktionskraft ermöglicht uns dann, uns aktiv fortzubewegen.

> Wir brauchen also einen äußeren Widerstand, der unser kraftvolles Gestaltändern behindert, d.h. ihm Grenzen setzt..

Am Ort dieser Behinderung hinterlassen wir dann eine Spur unseres Einwirkens. Die Verformungen an den Schnittstellen mit unseren äußeren Widerständen werden je nach Stärke unseres Einwirkens und je nach Untergrund mehr oder weniger ausgeprägt sein. Unsere Spuren im Schnee oder auf nassem Sand sind für uns leichter zu erkennen als jene auf Beton.

> Wenn wir unser Fortbewegen analysieren, gilt daher unser erster Blick den Schnittstellen mit der Umwelt. Wir fragen vorerst, wo wir Reaktionskräfte mobilisieren.

Unsere zweite Frage gilt dann meist dem Weg, auf dem diese äußeren Reaktionskräfte durch den Körper geleitet werden.
Wenn ich zum Beispiel am linken Fuß stehe und mit der rechten Hand einen Stein von mir weg stoßen möchte, dann ist in diesem Falle meine Schnittstelle, an der ich Reaktionskräfte mobilisiere, meine linke Fußsohle.

> Um den Stein möglichst weit von mir weg zu stoßen, trete ich mit meinem linken Bein gegen den Boden und leite die so erzeugte Reaktionskraft mit einem bodenständigen Strecken diagonal durch den Körper in den rechten Arm.

Ich könnte aber auch mit einer anderen Stoßtechnik (die nicht, wie die soeben beschriebene, das Muster der Passganges zeigt) einer anderen Erbkoordination folgen und mit einem bodenständigen seitlichen Strecken die Reaktionskräfte von der rechten Fußsohle in den rechten Arm leiten.
Wir haben bisher gefragt, wo die Reaktionskräfte erzeugt werden und wie diese in einem muskulären Erfolgsstrecken durch den Körper geleitet werden. Dieses Fragen erweckt leicht den Eindruck, also würde unsere muskuläre Aktion an der Peripherie, d.h. an der Schnittstelle mit der Umwelt beginnen und dann wie eine Welle durch den Körper laufen. Dies scheint deshalb so, weil wir die wichtige Frage haben unter den Tisch fallen lassen, wie jeweils die Reaktionskräfte erzeugt werden.

Wir haben daher drei Fragen gleichzeitig in den Blick zu bekommen:

- wo ist die Schnittstelle?
- wie wird auf diese Schnittstelle muskulär hingewirkt?
- wie werden die Reaktionskräfte in die Erfolgsbewegung eingebracht?

Ich will zu folgenden Gedanken hinführen:

- Wir können uns mit unserer Achtsamkeit ein Bild unseres Selbstbewegens erarbeiten, wodurch das Sosein unseres Bewegens uns deutlich als Form zu Bewusstsein kommt.
  Die Form unseres Bewegens erscheint uns wiederum als ein Muster von Unterschieden.
  Das Bild unseres Bewegens wird uns in dem Maße deutlich, wie wir in unserem Selbstbewegen immer mehr Freiheitsgrade (Gelenke) achtsam erfassen und uns so einen tätigen Zugang zu den Variationsmöglichkeiten erarbeiten.

- Unsere Achtsamkeit können wir beim Aufbau des Bewusstseins unseres Bewegens unterschiedlich akzentuieren.
  Meinem Ansatz entsprechend, der Bewegungen als Frage-Antwort-Einheiten auffasst, kann sich die Achtsamkeit entweder besonders dem Frageteil oder dem Antwortteil zuwenden. Das Zuwenden zum situativen Frageteil lässt sich im Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining mit dem offenen Zulassen des Einatmens, das Hinwenden der Achtsam-

keit auf den Antwortteil mit dem zentrierenden Loslassen beim Ausatmen verbinden[112].

- Es zeigt sich dabei eine dialektische Einheit von zwei unterschiedlichen Bildern des Selbstbewegens, die sich irgendwie gegenseitig verdecken[113].
  Dominiert das Bild der situativen Frage, dann tritt das Bild der körperlichen Antwort in den Hintergrund, dominiert dagegen das Bild der körperlichen Antwort, dann entschwindet das Bild der situativen Frage.
  Es deutet sich ein pulsierender Wechsel der Bilder im spannenden Feld dieser beiden komplementären Bilder an. Hier entwickelt sich im Achtsamkeitstraining eine neue Dimension, die sich nicht nur dem gegenseitigen Verwinden und Entwinden von Frage und Antwort, sondern auch der Dynamik erworbener Bilder zuwendet.
  Es entsteht die Frage nach der vom geschichteten Gedächtnis geprägten Einstellung, die unsere Handlungsabsicht prägt.
  Die dialektische Komplementarität von Frage und Antwort verändert sich zu einer trialektischen Komplementarität, die das Dreiecksverhältnis von Bewegungsaufgabe (Frage), Erbkoordination (Antwort) und Handlungsabsicht als Ganzes umfasst.

Diese Trialektik versucht man in fernöstlichen Bewegungskünsten wieder auf eine Dialektik zu reduzieren. Man strebt dabei meditativ an, die Handlungsabsicht auszublenden und will dadurch absichtslos werden. Diese Absichtslosigkeit ermöglicht es dann, in der Raumspannung zwischen Ziel und Leibesmitte in sachlicher Gelassenheit zu warten.

Am Beispiel des japanischen Bogenschießens habe ich beschrieben, wie im Pulsieren der achtsamen Kohärenz (einerseits mit dem Ziel

---

[112] vgl. mein Projektpapier Nr. 6: *„Atmen und Achtsamkeit im Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining"*. Internet: www.horst-tiwald.de.

[113] Wir befinden uns in der Nähe des *"Drehtürprinzipes"*, das VIKTOR VON WEIZSÄCKER formuliert hat. Dieses Prinzip bringt zum Ausdruck, wie sich Wahrnehmen und Bewegen in ihrer Einheit gegenseitig verdecken.

und andererseits mit dem eigenen Bewegen) eine Raumspannung entsteht, die beim körperlichen Leisten das „In-Form-sein" prägt.
Je nach Akzentuierung der Achtsamkeit auf das Ziel oder auf das Selbstbewegen gibt es dann beim Schießen zwei unterschiedliche Erlebensweisen:

- beim Einswerden mit dem Ziel stellt sich das Erleben „Es schießt" ein;
- während sich im umgekehrten Fall ein Erleben in der Art einstellt, als würde das „Ziel in den Schuss laufen".

Es gibt mehrere Wege, in die Ganzheit des Bewegens achtsam einzudringen und zur Sinnorientierung im Bewegen zu finden. Wir können das Wahrnehmen akzentuieren und versuchen, im „Öffnen" zur Welt mit dieser, sich selbst bewegend, eins zu werden. Es ist aber auch möglich, beim „Zentrieren" einzusteigen und zu versuchen, die „Mitte" des eigenen Bewegens achtsam zur Form zu entfalten und über dieses Vertiefen in den Raum hinauszugreifen.

> *„Wenn wir die Bewegung als ‚Antwort' auf eine motorisch lösbare ‚Frage' betrachten, dann wird in der ‚Arbeit der Achtsamkeit' aus der Antwort der in ihr liegende Sinn, d.h. die zu ihr gehörende Frage, gleichsam herausgezogen. Im achtsamen Hinwenden auf die Form der Antwort wird in ihr ihr Sinn erfasst. Dies erfolgt über die Inhaltlichkeit der Achtsamkeit, welche die Person mit der Welt real verbindet. So wird über den Inhalt der Achtsamkeit das Leistungsfeld, das in die Umwelt real hinausgreift, aufgespannt. In der ‚Arbeit der Achtsamkeit' wird also durch das Differenzieren des Akzentgefüges der Achtsamkeit immer mehr Freiheit gewonnen. In diesem Prozess arbeitet sich die Achtsamkeit auf die tragende ‚Grund-Kohärenz' von Person und Umwelt vor.*
>
> > *In der Tiefe der Bewegung, in ihrem Sinn, wird sozusagen von innen her real in den Raum hinausgegriffen.*
>
> *In der Tiefe des Akzentgefüges der Achtsamkeit wird im Bewegen die fundamentale Verbundenheit, die ‚Sinn-*

> *Orientierung', die Intention auf die Welt erlebt und in Achtsamkeit erfasst.*[114]

Körperliche Bewegungen betrachte ich also als Frage-Antwort-Einheiten. Die Umwelt stellt die Frage, der Körper gibt eine motorische Antwort.

Die Gewandtheit des Menschen definiere ich, wie schon dargelegt, nicht nach der Art der Antwort. Was ich mit Gewandtheit bezeichne, versuche ich vielmehr im Frageteil der Frage-Antwort-Einheit zu unterscheiden

> Trotzdem ist es für das Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining von Interesse, was und wie der Bewegungsapparat jeweils antwortet.

Um Klarheit anzubahnen, die für das praktische Umsetzen des Trainings unabdingbar ist, sind beim Betrachten des muskulären Wirkens eine Reihe von grundlegenden Unterscheidungen zu treffen.

Wir setzten beim Erläutern des Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining beim menschlichen Fortbewegen an.

Bei der Analyse des Fortbewegens gilt es klar auseinanderzuhalten, welche muskulären Kräfte wie wirken und welche äußeren Kräfte jeweils genutzt werden.

Um ein eigenständiges Unterscheiden anzubahnen, erwähne ich einführend einige für das Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining relevante Unterscheidungen der äußeren Kräfte:

- es gibt jene äußeren Kräfte, die ich nutzen kann, indem ich auf sie muskulär einwirke, um gezielt äußere Reaktionskräfte zu erzeugen; zum Beispiel, wenn ich vom Boden, als einem kraftvollen Widerstand, abspringe.

- es gibt aber auch solche äußeren Kräfte, die aktiv auf mich zukommen, bzw. an mir angreifen, wo ich dafür

---

[114]Dieses Zitat stammt aus meinem Beitrag *„Theorie der Leistungsfelder 'Achtsamkeit' und 'Bewegenlernen'"* in: HORST TIWALD: *„Die Kunst des Machens oder der Mut zum Unvollkommenen - Die Theorie der Leistungsfelder und der Gestaltkreis im Bewegenlernen". Hamburg* 1996 S 72 In diesem Beitrag wird auch das japanische Bogenschießen diskutiert.

sorgen muss, diese äußeren Kräfte mit eigenen Muskelkräften so zu lenken und umzulenken wie ich es brauche; zum Beispiel die Schwerkraft beim alpinen Skilauf oder den Wind beim Segeln.

Bei diesen äußeren Kräften gibt es wiederum:

- solche, die konstant wirken, wie die Schwerkraft,
- und andere, die variabel wirken, wie oft der Wind oder die Wasserströmungen.

In gleicher Weise kann man natürlich auch bei jenen äußeren Kräften, die mir auch zur Erzeugung von Reaktionskräften dienen, wie zum Beispiel der Boden für das Fortbewegen, unterscheiden:

- zwischen den kraftvollen Widerständen, die im sportlichen Situationen standardisiert sind, wie das Wasser im Schwimmbecken, die Laufbahn oder die Turngeräte,

- und jenen, die sich situativ ändern, wie zum Beispiel die Piste im Skilauf oder in gewisser Hinsicht auch der Gegner beim Judo.

Bei den situativen Änderungen wäre wieder zu unterscheiden:

- zwischen solchen, die begleitet sind von einer Wahrnehmung, die der äußeren Kraft ein Agieren und Reagieren ermöglicht, wie es den Gegnern in den Sportspielen und im Kampfsport möglich ist;
- und jenen situativen Änderungen, die zwar nicht listig, wohl aber vom Zufall durchsetzt sind, wie die Wellen beim Surfen.

Diese gedankliche Bewegung des Unterscheidens sollte der Leser für sich selbständig fortführen.

Wenn wir uns im Folgenden von dieser Vielfalt unterschiedlicher Fragestellungen ab- und uns den muskulären Kräften zuwenden, dann stellt sich vorerst die Frage:

Welche Fragen werden an das Muskelsystem überhaupt zur Beantwortung herangetragen ?

Die Aufgabe, sich motorisch in der und gegen die Umwelt körperlich zu bewegen, ist ja nur eine von mehreren Aufgaben, die das Muskelsystem meist gleichzeitig zu lösen hat.

Dieser Zwang zur Simultaneität nötigt natürlich zu Kompromissen und kann das Optimieren einer bestimmten Leistung erheblich beeinträchtigen.

Ein gedankliches Unterscheiden zu diesem Thema ließe sich etwa so einleiten:

- das Muskelsystem kann über den Bewegungsapparat nach außen gerichtete und nach außen wirkende mechanische Kräfte erzeugen: zum Beispiel um sich fortzubewegen, um zu schlagen oder um sich gegen die permanent wirkende Schwerkraft aufrecht zu halten;

- das Muskelsystem kann auf den Körper von außen her wirkende mechanische Kräfte über den Bewegungsapparat dämpfen, das heißt, es kann wie ein Stoßdämpfer wirken: zum Beispiel beim Landen nach einem Tiefsprung oder beim Fangen fallender schwerer Objekte;

- das Muskelsystem kann den Körper panzern und ihm eine harte Oberfläche geben, damit Einwirkungen abprallen; zum Beispiel erhöht sich bei Angst oft der Muskeltonus des ganzen Körpers, manchmal auch nur bestimmter Regionen, zum Beispiel des Nackens;

- das Muskelsystem kann über den Bewegungsapparat (Haltungen und Gesten) oder unmittelbar (Mimik) Zustände des Erlebens ausdrücken; zum Beispiel bei Freude, Angst, Aggression oder bei Zorn;

- das Muskelsystem sorgt für das Erwärmen des Körpers, zum Beispiel durch Tonuserhöhung und Zittern;

- das Muskelsystem wirkt beim Atmen mit;

- das Muskelsystem ist selbst Empfindungsorgan und stellt auch für andere Empfindungsorgane spezielle motorische Partner; zum Beispiel beim Sehen die Augenmuskulatur als Partner für die Netzhaut;

- usw.

Wir wollen nun jene Muskulatur betrachten, die auch beim Aktivieren des Bewegungsapparates mitwirkt.

Aus eigenem Erleben ist sicher bekannt, dass eine allgemeine Tonuserhöhung, zum Beispiel mit dem Zweck, den

> Körper aus Angst zu panzern oder wegen Kälte zu erwärmen, die nachgebende Arbeit der Antagonisten[115] behindern kann. Wenn die Antagonisten zum Beispiel mittels Tonuserhöhung heizen müssen, können sie nicht im erforderlichen Maße loslassen und die Arbeit der Agonisten optimal zulassen.
>
> Das Bewegen des Bewegungsapparates ist eben nicht nur eine Leistung jenes Muskel-Ensembles, das jeweils die Gelenke agonistisch bewegt, sondern auch ein gleichzeitig gezieltes und konzertiertes Loslassen des jeweiligen Ensembles der Antagonisten.

Sind die Antagonisten in andere Aufgaben eingespannt, zum Beispiel um den Körper zu panzern, zu erwärmen oder ihn antizipatorisch besonders vorgreifend zu erregen, dann ist ihr Konzert des Loslassens nicht stimmig zum konzertierten Spiel der Agonisten im Hier und Jetzt.

Die Muskel geraten dadurch möglicherweise in Konflikt und arbeiten dann rücksichtslos gegeneinander, was zu Muskelverletzungen füh-

---

[115] das Wort *"Agonist"* leitet sich vom griechischen Wort *"agon"* ab, das *Kampf* bedeutet. Bei den Muskeln sind die *Agonisten* die jeweils kämpfenden, d.h. die die Bewegung aktiv bewirkenden Muskeln. Ihre potentiellen Gegenspieler sind die jeweiligen *Antagonisten*. Eine Tätigkeit dieser *Antagonisten* würde der Tätigkeit der jeweiligen *Agonisten* entgegenwirken.
Ob ein bestimmter Muskel jeweils dem *Ensemble der Agonisten* oder dem der *Antagonisten* angehört, das bestimmt der jeweilige *Zweck* des Bewegens.
Die zugewiesene Rolle *Agonist* zu sein, kann daher plötzlich oder kontinuierlich in die des *Antagonist-Seins umschlagen.* Die *Komplementarität* von *Agonist-Sein* und *Antagonist-Sein* zeigt sich dialektisch bewegt, sie kann sich fließend oder abrupt ins Gegenteil *verwinden.*
Die *harte* Unterscheidung von *Agonisten* und *Antagonisten* ist natürlich beim Betrachten des gesamten muskulären *Organismus* als einem *Ganzen* nicht durchzuhalten. Es gibt nämlich auch eine Gruppe jeweils *neutraler Muskel,* deren Aktivierung die Arbeit der jeweiligen *Agonisten* mechanisch weder merkbar verstärken noch behindern würde.
Für das, was wir hier verdeutlichen wollen, können wir diese für eine andere Betrachtungsebene an sich sehr wichtige Gruppe von Muskeln aber vorerst außer Acht lassen.

ren kann, die konzertierte Leistung der Agonisten jedoch auf jeden Fall behindert.

> Muskuläres Bewegen ist immer eine komplementäre Aktion. Die konzertierte Leistung der Agonisten ist abhängig von der Stimmigkeit (nicht von der Schlaffheit!) der Antagonisten. Beides zusammen ergänzt sich zur Ganzheit der muskulären Antwort in ihrer zweckmäßigen und sinnorientiert auch auf Kommendes vorgreifenden Stimmigkeit.

Der Gedanke der Komplementarität findet sich auf allen Ebenen der Bewegungsbetrachtung.

Es ist bekannt, dass Muskeln beim aktiven Bewegen der Gelenke immer nur durch ihr Verkürzen etwas leisten.

> Sie leisten hier Arbeit durch raumverkleinerndes Bewegen. Ganz anders ist es bei der Panzerung. Dort wird das Anschwellen des Muskels bei gleichzeitiger Längenverkürzung genutzt. Wenn wir durch Anspannen des Bizeps eine eng anliegende Manschette sprengen wollen, geschieht Ähnliches. Hier erzeugt der Muskel mit einer raumvergrößernden Bewegung, quer zur Muskellängsachse, nach außen wirkende Kräfte.

Die hier sichtbar gewordene Komplementarität

- von Raum öffnend ausdehnendem Bewegen
- und Raum zentrierend grenzsetzendem Bewegen

gilt es in der Bewegungsforschung besonders zu beachten, weil aus dieser Unterscheidung sich praktisch brauchbare Hilfestellungen für die Entwicklung des Bewegens ergeben.

> Der gelenkige Bewegungsapparat ist eine Erfindung, die es ermöglicht, die Richtung der Kräfte umzulenken bzw. sie sogar umzukehren. Die immer nur raumverkleinernde Bewegung der Muskelverkürzung kann über den Bewegungsapparat sowohl in eine raumverkürzende Bewegung (zum Beispiel beim Arm beugenden Heranziehen), als auch in eine raumvergrößernde Bewegung (zum Beispiel beim Arm streckenden Wegschieben) mechanisch umgesetzt werden.

Bezogen auf den ganzen Organismus und seinen Körperschwerpunkt, bzw. seine Hauptachse, gibt es deshalb durch Muskelkraft bewirkte Gelenkbewegungen, die Teilkörper-Massen entweder zur Körpermitte

hin raumverkleinernd annähern, oder in entgegengesetzte Richtung ausdehnend entfernen.

Beugen und Strecken sind eine komplementäre Einheit.

- das muskelaktive Beugen zieht Objekte an den Körper heran oder den Körper zu einem Objekt hin;
- ein muskelaktives Strecken schiebt Objekte vom Körper weg oder entfernt den Körper von einem Objekt;

- ein den äußeren Kräften gezielt nachgebendes muskelaktives Strecken führt zum Beugen durch äußere Kräfte und dämpft diese;
- ein den äußeren Kräften gezielt nachgebendes muskelaktives Beugen führt zum Strecken durch äußere Kräfte und dämpft verzögernd deren Wirkung.

Mit diesen Beispielen wollte ich verdeutlichen:

- beim Beantworten von situativen Fragen geht es um das stimmige Zusammenwirken von Agonisten und Antagonisten; die Arbeit der loslassenden Antagonisten darf dabei weder bremsend, noch entspannt schlaff, sondern soll ein stimmiges Loslassen sein;

- der Umgang mit äußeren Kräften kann vielfältig sein; er kann versuchen, die äußeren Kräfte abprallen zu lassen, sie für eigene Zwecke abzufedern, sie stoßdämpfend mehr oder weniger „verschwinden" zu lassen, sie mit Muskelkräften zu lenken, ihnen aus dem Weg zu gehen oder sie zu provozieren und zu versuchen, sie voll zu treffen, um brauchbare Reaktionskräfte hervorzulocken.

Der stimmige Umgang der Antagonisten untereinander kann ebenfalls unterschiedlich sein.

Die jeweiligen Antagonisten können zum Beispiel auch äußere Kräfte simulieren, um im Agonisten eine Vorspannungen zu erzeugen oder um den jeweiligen Agonisten als „Trainingspartner" zu dienen, wie zum Beispiel im Taijichuan oder bei einer Kata in den fernöstlichen Kampfkünsten.

Diese äußere Kräfte simulierenden Bewegungen spielen natürlich ein anderes „Konzert" als die Bewegungen des Ernstfalles, wo externe Kräfte selbst Widerstand leisten und nicht stellvertretend die eigenen Antagonisten.

Bei einer Kata müssen daher die jeweiligen Antagonisten ein viel schwierigeres „Konzert" geben, als beim richtigen Kampf.

> Die Arbeit der jeweiligen Antagonisten muss nicht nur im Zusammenspiel mit den jeweiligen Agonisten stimmig nachgebend, sondern in der Rolle der Simulation externer Kräfte auch stimmig zupackend sein.

Im Selbstwahrnehmen fühlt sich daher eine Kata von innen her ganz anders an als die ähnlich erscheinende Bewegung des Ernstfalles.

Es verhält sich hier ähnlich wie beim Selbstwahrnehmen der Gesichtsmuskulatur beim willkürlich freundlichen Lachen im Vergleich zur spontan lachenden Freude.

> Das freundliche Lachen kann sich zur edlen Kunst verfeinern, die lachende Freude zur menschlichen Natur vertiefen.
>
> Im Achtsamkeitstraining versuchen wir, über die Kunst des komplementären Bewegens die menschliche Natur als Lebendigkeit bloßzulegen.

Wobei hier Kunst als der Versuch erscheint, mit technischen Mitteln der inneren Natur des Menschen nahe zu kommen[116].

---

[116] Dies hat sinngemäß MATHIAS ZDARSKY (1856-1940) geäußert.

Die Einheit von „natürlichen Bewegungen", „natürlichem Bewegen" und „natürlicher Lehrweise".

I.

Der Mensch bekommt von Geburt die Kompetenz mit, seine Gestalt selbst zweckmäßig verändern, d.h. sich selbst sinnvoll bewegen zu können, sei es, um die Umwelt im Bewegen suchend zu befragen oder auf sie zweckmäßig zu antworten. Dies kann durch „gewandtes" Fortbewegen oder im „geschickten" Umgang mit der Umwelt geschehen. Diese Bewegungen erscheinen nach der Geburt vorerst nur als relativ einfache Reflexe und reifen mit zunehmendem Alter und durch gegebene Bewegungsanlässe bald zu komplexen Bewegungen, wie wir sie auch bei Tieren beobachten können. Hinsichtlich des Aufdeckens solcher Erbkoordinationen im menschlichen Bewegen hat, wie schon erwähnt, MAX THUN-HOHENSTEIN[117] Pionierarbeit geleistet.
Diese mitgebrachten Erbkoordinationen sind, wie KONRAD LORENZ deutlich gemacht hat, das Baumaterial aller unserer Willkürbewegungen. Sie sind bezüglich der Umwelt sinnorientierte und offene „Frage-Antwort-Einheiten", die sich im Laufe der Entwicklung des Lebens als „phylogenetische Gewohnheiten" auf „natürliche" Weise gebildet haben.

> An dieser Art des Erwerbes von Bewegungen orientierte sich die „natürliche Lehrweise" des „Natürlichen Turnens" nach KARL GAULHOFER und MARGARETE STREICHER[118], die in der Leibeserziehung insbesondere mit der Herausforderung durch „Bewegungsaufgaben" gearbeitet haben.

---

[117] Vgl. MIKE WILDE: *„Natürliches (Fort)Bewegen. Thun-Hohensteins ‚Natürliche Bewegungspflege' und die Kooperation mit der Evolution als Grundlage für ein bewegungswissenschaftliches Gesundheitsverständnis. Verdeutlicht anhand des Skilanglaufens."* Band 8 der Schriftenreihe des Instituts für Bewegungswissenschaftliche Anthropologie e.V. Hamburg. ISBN 3-936212-07-4.

[118] vgl. MARGARETE STREICHER: *„Natürliches Turnen".* 1. Teil. Band 107, und 2. Teil. Band 108 der Reihe: *„Pädagogik der Gegenwart"*. (Hrsg. HERMANN SCHNELL). Wien/München 1971.

Die Erbkoordinationen haben als „tolerante Leistungen" erheblichen Spielraum für situative Veränderungen. Sie vereinen als „Frage-Antwort-Einheiten" in sich „Merkwelt" und „Wirkwelt"[119] und bilden auf diese Weise auch eine Einheit von „Wahrnehmen und Bewegen", wie es VIKTOR VON WEIZSÄCKER in seiner Lehre vom „Gestaltkreis" formulierte, oder eine Einheit von „Wechselwirken und Widerspiegeln", wie es der DIALEKTISCHE MATERIALISMUS[120] als Grundeigenschaft der Materie annahm.

II.

Die Willkürbewegungen des Menschen entstanden durch die Entwicklung der Fähigkeit, die antwortende Bewegung von der auslösenden situativen Frage zu isolieren und selbständig zu beachten. Der Antwort-Teil der ur-sprünglichen Frage-Antwort-Einheit konnte dadurch auch selbständig realisiert werden, sei dies als suchend tastende Tätigkeit oder sogar als isoliertes Tun ohne antwortenden und fragenden Sinn.

> Die ur-sprüngliche Antwort konnte durch die isolierte Betrachtung dann auch in seine mechanischen oder funktiona-

---

[119] JAKOB VON UEXKÜLL schrieb hinsichtlich seiner *„Bedeutungslehre"*: *„Wer aber noch der Ansicht ist, dass unsere Sinnesorgane unserem Merken und unsere Bewegungsorgane unserem Wirken dienen, wird auch in den Tieren nicht bloß ein maschinelles Gefüge sehen, sondern auch den ‚Maschinisten' entdecken, der in die Organe ebenso eingebaut ist, wie wir selbst in unseren Körper. Dann wird er aber die Tiere nicht mehr als bloße Objekte, sondern als Subjekte ansprechen, deren wesentliche Tätigkeit im Merken und Wirken besteht.*
Damit ist aber bereits das Tor erschlossen, das zu den Umwelten führt, denn alles, was ein Subjekt merkt, wird zu seiner ‚Merkwelt', und alles, was es wirkt, zu seiner ‚Wirkwelt'. Merkwelt und Wirkwelt bilden gemeinsam eine geschlossene Einheit, die ‚Umwelt'." Vgl:JAKOB VON UEXKÜLL / GEORG KRISZAT: *„Streifzüge durch die Umwelten von Tieren und Menschen. Ein Bilderbuch unsichtbarer Welten. Bedeutungslehre."* Hamburg 1956 (Rowohlt Taschenbuch)

[120] Vgl. SERGEJ L. RUBINSTEIN: *„Sein und Bewusstsein – Die Stellung des Psychischen im allgemeinen Zusammenhang der Erscheinungen in der materiellen Welt."* Berlin/Ost 1964

> len Glieder zerlegt und sinnlos oder sinnbezogen zu neuen Ganzheiten kombiniert werden.

Die isolierte Tätigkeit kann „sinn-los" wiederholt und nachgeahmt werden, d.h. alleine durch Kopieren ihrer Ablauf-Struktur ohne Sinnerfassung. Auf diese Weise konnten isolierte „Fertigkeiten" auch ohne Sinnbezug „kultiviert", ritualisiert und als kulturelle Gewohnheit eingeschliffen werden.

> Für diese isolierten „Mittel" konnte man dann eine neue Brauchbarkeit suchen.

Die isoliert von einer Brauchbarkeit „fertig" gemachten „Fertigkeiten" haben aber einen relativ „engen" Spielraum der Brauchbarkeit. Ihre Brauchbarkeit ist zwar oft „präzise", aber dies eben nur in Bezug auf eine „enge" situative Frage. So wird eine „enge" Frage zum Auslöser einer präzisen aber ebenfalls „engen" Antwort, d.h. sie besitz nur einen sehr engen Anwendungsbereich und läuft Gefahr, in variablen Situationen zu scheitern. Die Enge ist eben auf Seiten der Antwort zugespitzter als auf Seiten der konkret fordernden Situation. Daher wird es erforderlich, die Gewohnheiten, d.h. die eingeschliffenen Fertigkeiten (die Techniken), die im relativ „breiten Raum der Frage" mit ihrer eigenen Enge unbrauchbar werden, auf zu brechen und variabel zu machen.

III.

Die Enge der antwortenden d.h. der kulturell eingeschliffenen Bewegungen, grenzt aber auch das eigene Wahrnehmen ein.

> In der Einheit von Wahrnehmen und Bewegen wird nämlich das eigene Denk-Bewegen, das auch als ein inneres Probe-Handeln aufgefasst werden kann, eingeengt. Dieses Probe-Handeln beschränkt dann als Vor-Urteil das tatsächliche Ur-Teilen des Verstandes in der konkreten Situation.

Die „natürliche Lehrweise" geht daher nicht vom Einschleifen isolierter „Fertigkeiten", sondern von „Bewegungsaufgaben" aus und ent-

faltet im „Sammeln von Bewegungserfahrung" die Breite, d.h. das „Feld" der Einheit von Wahrnehmen und Bewegen.

Die „Bewegungsaufgabe" setzt das eigene praktische Handeln als primär an. Die Praxis geht hier dem Bewusstsein und der Fertigkeit voran.

> Das „formale" (so-seiende) „Erkennen" folgt hier dem „materialen" (da-seienden) „Begegnen". In diesem Begegnen besteht im „Kennen" der Situation die Einheit von da-seiender „Kommunion" und auseinandersetzendem „Dialog", der erst das Grenzen ziehende Ur-Teilen des Verstandes hervorbringt und so die formale (so-seiende) Erfahrung der Bewegungs-Antwort auch zur Sprache bringen kann.

Das „materiale Begegnen" in der „Kommunion" ist somit Grund-Lage des „formalen Erfahrens" im Dialog, das als innerlich „verkörpertes Bewegen" wiederum die Grund-Lage des so-seienden Wahrnehmens bildet.

Die materiale Begegnen in der da-seienden Kommunion ist daher auch „Gegnen" bzw. sie ist Widerstehen, ist Erfahren der Grenze, ist im Dialog das Erfahren des undurchdringlich „Anderen".

Das materiale Begegnen ist daher in der Achtsamkeit:

- einerseits in der Kommunion „materiales Erfahren" der Identität mit dem Anderen (sei dies nun Ding oder Person). Die „materiale Erfahrung" ist die mystische Erfahrung des „Einsseins mit dem Anderen" im Dasein der Identität, im Hier und Jetzt.

- andererseits ist es aber im Dialog auch „formales Erfahren" des Widerstandes im Begegnen „gegen" das Andere. Die „formale Erfahrung" ist die Erfahrung des So- und Anderssein des bewegt „wider-ständig Anderen" in der praktischen Begegnung.

IV.

Im „materialen Erfahren" wird das Andere im gemeinsamen Bewegen als Identität, als Dauer, als Dasein erfahren, das einem „Münzstrang"[121] gleich das Verändern des jeweils Anderen als Variables

---

[121] Das Bild des *„Münzstranges"* habe ich dem *„Tai-ji-quan jing"* entnommen. Zitiert in: RAINER LANDMANN: *„Taijiquan – Konzepte und Prinzipien einer Bewegungskunst. Analyse anhand der frühen Schrif-*

auffädelt, wodurch das Sosein einer Bewegung erst durch seine Variablen sichtbar wird, d.h. durch all das, was an ihm auch anders sein und als solches in der Einheit von Wahrnehmen und Bewegen auch er-fahrbar werden könnte[122].

> Das erfahrene variable Anderssein steckt so ein Feld des Soseins ab, sowohl in dessen „Toleranz", als auch in den seine Form „definierenden" Variablen, die alle nicht nur einen Spielraum der toleranten „Ähnlichkeit" haben, sondern als „Grenze" zum Anderen hin auch einen „Sprung" sichtbar machen. Dies zum Beispiel in der Erfahrung des „Gegen" im Sprung vom so-seiendem Subjekt zum anders-seienden[123] Objekt des Wahrnehmens.

Die „natürliche Lehrweise" basiert also auf dem praktischen Begegnen. Sie basiert auf der da-seienden Kommunion im Begegnen, was sich im „natürlichen Bewegen" zeigt, zum Beispiel in dessen „Kraftschlüssigkeit", Grazie, Anmut, Ökonomie usw.

Das „natürliche Bewegen" nutzt den Spielraum der Variabilität und begegnet dort als „natürliche Bewegung" jenen Situationen in einer phylogenetisch erworbenen Zweckmäßigkeit, die auch als natürliche Situationen „phylogenetisch vertraut" sind. Dies erfolgt in einem offenen „Leisten" sowohl mit Spielraum als auch in grenzbezogener Zweckmäßigkeit.

V.

Die kulturellen Antworten auf „phylogenetisch unvertraute", d.h. kulturell neue Herausforderungen, können, wenn sie gesellschaftlich be-

---

ten." Band 3 der Schriftenreihe des Instituts für bewegungswissenschaftliche Anthropologie e.V., Hamburg 2002, S. 221f. ISBN 3-936212-02-3.

[122] Vgl. HORST TIWALD*: „Budo-Ski. Psychotraining im Anfängerskilauf*" Band 5 der Reihe *„Budo und transkulturelle Bewegungsforschung*" Ahrensburg 1984, S 18. ISBN 3-88020-121-8. und HORST TIWALD: *„Budo-Tennis I – Eine Einführung in die Bewegungs- und Handlungstheorie des Budo am Beispiel des Anfänger-Tennis*". Ahrensburg 1983, S. 22f. ISBN 3-88020-100-5.

[123] es ist selbstverständlich, dass das ANDERSSEIN ebenfalls ein SOSEIN für den Anderen ist.

reits erworben sind, kopiert und im Schnellverfahren des Nachahmens weitergegeben werden.

> Sie können aber auch vom Lernenden „behutsamer" (damit meine ich hier: durch das bereits Erfahrene „behütet") mit wartender Geduld selbst erarbeitet werden.

Dies kann geschehen analog zu jener praktischen Geduld, mit der in der Phylogenese vom Leben praktische Begegnungen aufgenommen wurden. Es geht also darum, in dieser Geduld die Fähigkeit der „Kommunion mit der Praxis" aufzubringen, um dann im Dialog den praktisch-tätig selbst ur-teilenden Verstand, d.h. den kulturellen Verstand, zu entfalten. Dies kann in der Kultur insgesamt „behütet" durch ein Begleiten durch Erfahrene erfolgen.

> Dieser sich entwickelnde „kulturelle Verstand" ruht aber auf dem Erfahrungsschatz des „natürlichen Verstandes", wie er als Bestand in den „natürlichen Bewegungen" mitgegeben ist und auch das kulturelle Werden des Menschen „behütet".

Der Gedanke, dass Du das, was Du von den Vätern ererbt hast, erwerben sollst, um es zu besitzen, trifft daher nicht nur unser kulturelles, sondern auch das in uns „aufgehobene" natürliche Erbe, das wir im praktischen Begegnen mit kulturellen und natürlichen Herausforderungen uns ebenfalls achtsam zur Sprache bringen und auf eine kulturelle Ebene „hinaufheben" können.

Bewegungstheorie des Budo-Tennis und des Budo-Ski

Ich gebe hier zur Veranschaulichung Auszüge aus meinen Schriften „Budo-Tennis" und „Budo-Ski" wieder. Vorerst der Text aus „Budo-Ski":

„Wir fassen die menschliche Bewegung als eine untrennbare Einheit von drei Bewegungen auf:

- Bewegung des Körpers
- Bewegung der Aufmerksamkeit[124]
- Bewegung des Denkens

Widerspiegelung und Wechselwirkung sind als Grundeigenschaften der Materie die beiden jede Gegebenheit begleitenden und ergänzenden Aspekte. Diese philosophischen Betrachtungen sollen hier nicht weitergeführt werden, sie waren aber erforderlich, um für folgendes zu sensibilisieren:

- wenn wir beim Bewegungslernen von der Form der Bewegung sprechen, so meinen wir ihren informationellen Aspekt. Für die Form ist der Unterschied konstituierend, d.h. die Form ist ein „Muster von Unterschieden"!

- wenn wir also das Wissen von der Form einer Bewegung erarbeiten wollen, müssen wir vorerst Zugang finden zu jenen Fakten der Bewegung, die „auch anders sein könnten", d.h. die variabel sind.

Im praktischen Experimentieren mit diesen Variablen erfassen wir in der tätigen Ausführung deren inneren Zusammenhang, d.h. die gegenseitige Abhängigkeit der Variablen. Das Sosein wird also nur im Kontrast, im „Unterschied zum Anderssein" bewusst.

Dies gilt in gewissem Maße natürlich auch umgekehrt. Auch das „Anderssein" wird erst im Kontrast mit dem Sosein erfasst. Der Erkenntnisprozess bewegt sich gleichsam wie beim „Reißverschluss" im Zickzack.

---

[124] In diesem Beitrag habe ich noch nicht terminologisch zwischen „Aufmerksamkeit" und „Achtsamkeit" unterschieden. Genaueres zu dieser Unterscheidung vgl. HORST TIWALD*: „Bewegen zum Team - vom Gemeinen zum Allgemeinen".* Hamburg 2004

> Es kommt also weniger auf die Erkenntnis des Soseins oder auf die Erkenntnis des Andersseins an, sondern auf die Erkenntnis des „Unterschiedes"!

Hier erhebt sich nun die Frage, wie dies denn möglich sei, da doch die Erkenntnis des Unterschiedes erst als Folge eines Vergleiches zwischen dem bereits bekannten Sosein und dem ebenfalls bereits bekannten Anderssein möglich sei. Aus unserer Sicht verhält es sich aber gerade nicht so, wie es uns in dieser Logik erscheint!

> Für uns ist „zuerst der Unterschied" und erst dann die „Form als Muster der Unterschiede" !

Wenn wir die Form einer Bewegung erfassen wollen, müssen wir uns um das Erfassen der Unterschiede bemühen und uns immer mehr für das Erfassen weiterer und feinerer Unterschiede sensibilisieren.
Dieses Erfassen ist aber nicht losgelöst von der praktischen Tätigkeit zu leisten. Im praktischen Tun erfolgt die Selbsterkenntnis der Form des Ereignisses, d.h. der „Einheit von Selbst und Situation", von „Selbst-sein und Anderes-sein". Auch hier löst sich die Form des Selbst, die Form der eigenen Bewegung, erst allmählich ab von der Form der Umwelt, von der Aufgabenstellung, von der Frage, die mit meiner Bewegung beantwortet wird. Es geht auch hier vorerst weniger darum, die Form der eigenen Bewegung oder die Form des Umweltproblems, sondern das unterschiedliche Wechselwirken von Selbst mit Umwelt zu erfassen, d.h. widerzuspiegeln.
Auch hier trennt sich die Erkenntnis der Form der eigenen Bewegung von der Erkenntnis der Form des Umweltproblems „reissverschIussartig". Der Erkenntnisfortschritt in einem ist Basis für den Erkenntniszuwachs im anderen.

> Die Form dessen, was man letztlich tun soll, wird ebenfalls nur handlungsrelevant, d.h. umsetzbar erfasst im Kontrast mit der Form dessen, was man tatsächlich tut, im Kontrast mit der Form des Ist-Standes.

Aber auch hier geht es wiederum nicht um einen Vergleich von vorher klar erkannten Positionen, sondern die Klarheit des Ist-Standes

wie des Soll-Wertes wird erst im Differenzieren des Unterschiedes erfasst. Der Soll-Wert, wie der Ist-Stand, erreichen hellste Klarheit erst „rückblickend" dann, wenn die Differenz als Unterschied faktisch zu bestehen aufgehört hat: wenn Ist und Soll zur Deckung gebracht werden konnten. In diesem Prozess hat sich das Bewusstsein der Form des Soll ebenso verändert wie das der Form des Ist.

> Das Soll stellt sich im „tätigen" Klärungsprozess letztlich anders dar, als es vorausgelegt und vorgestellt im globalen Bewusstsein schien.

Es geht daher beim Anfänger in der „Selbstbeurteilung" nicht um richtig oder falsch, da ja die Differenz vom Anfänger selbst in letzter Klarheit gar nicht erfasst werden kann und zweifelhaft ist, ob der vorerst in seiner Handlungsrelevanz nur global erfasste Soll-Wert wirklich jener ist, der sich dann im tätigen Differenzierungsprozess handlungsrelevant klärt."[125]

In meiner Schrift „Budo-Tennis" hatte ich die psychische Grundeinstellung zum Lehrweg vorher so beschrieben:

„In unserem Anfängerweg ist es ganz wichtig, dass der Anfänger psychisch nicht falsch eingestellt ist. Es gilt also vorerst, eine solide Grundeinstellung anzubahnen und diese dann im praktischen Tun zu entwickeln. Hierzu müssen einige Leitsätze an den Anfänger herangetragen werden:

- Für den Anfänger gibt es kein "richtig" oder "falsch". Man kann am Beginn weder etwas richtig noch falsch machen. Es geht einzig und alleine darum, zu üben und zu erkunden, was in der Aufgabenstellung und in der diese praktische Aufgabe beantwortenden Bewegung alles auch anders sein könnte. Nicht was ist, ist also die erste Frage, sondern die Suche geht der Frage nach, was alles auch anders sein könnte. Wenn ich erkenne, was alles auch anders sein könnte, bahne ich mir erst den Weg zur Erkenntnis dessen, was ist, zum Wissen davon, welche Bewegung ich tatsächlich ausführe.

---

[125] Zitiert aus: HORST TIWALD*: „Budo-Ski. Psychotraining im Anfängerskilauf*" Band 5 der Reihe *„Budo und transkulturelle Bewegungsforschung*" Ahrensburg 1984, S 18. ISBN 3-88020-121-8

- Das, was auch alles anders sein könnte, darf natürlich nicht als Wissen an den Schüler herangetragen werden, sondern es soll durch gezielte Aufgabenstellung vom Schüler selbst durch praktische Tätigkeit erarbeitet und entdeckt werden.

- Wenn also eine Aufgabe als Übung gestellt ist, so geht es nicht darum, die antwortende Bewegung zu erlernen und einzuschleifen. Wir wollen ja keine blinden Gewohnheiten, auch wenn sie vielleicht gut und effektiv sind, sondern wir wollen Bewusstheit. Die Übungen folgen daher rasch aufeinander, ohne dass der Lernende das Gefühl zu haben braucht, die jeweils vorangegangene Übung bereits zu können. Durch die rasche Aufeinanderfolge einer Vielfalt von Übungen soll die Einstellung entwickelt werden, Unterschiede erkennen zu wollen.

- Es geht also darum, sich vorerst frei zu machen von einer einengenden Vorstellung eines Lernzieles, von dem aus gesehen jede Realisierung als gut oder schlecht bewertet wird. Die Erkenntnis dessen, was man tatsächlich tut, geht der Erkenntnis dessen, was später vielleicht besser wäre, immer voraus. Und der Erkenntnis dessen, was man tatsächlich tut, geht die Erkenntnis dessen, was am eigenen Tun auch alles anders sein könnte, voraus bzw. sie basiert auf dieser Suchrichtung.

- Die Form der eigenen Bewegung bzw. das Wissen um die Form der eigenen Bewegung ist daher nichts anderes als das Wissen um alles an ihr, was auch anders sein könnte. Von all dem, was weder tatsächlich noch in der Vorstellung auch anders sein könnte, kann ich nie ein Wissen haben. Erst die Erkenntnis des Anderssein gibt mir die Erkenntnis des Soseins!

- Wenn ich nun in der praktischen Tätigkeit erkenne, dass eine Bewegung so und auch anders sein kann, dann kann ich mir auch graduelle Unterschiede des So- und Anders-seins vorstellen und diese auch ausprobieren, zum Beispiel wenn ich einen Schlag gewohnheitsmäßig mit gestreckten Beinen mache und durch eine spezifische Aufgabenstellung entdecke, dass dieser auch in der Hocke möglich ist, dann kann ich mir auch graduelle Unterschiede zwischen dem einen und dem anderen Schlag vorstellen und dann auch zu realisieren vornehmen.

- Wenn ich nun durch praktische Tätigkeit weiß, was alles an einer Bewegungsausführung variabel und damit „form-relevant" ist, dann kann ich diese Details variierend miteinander kombinieren.

- Wenn ich dies nun mache, werde ich sehr schnell praktisch er-

leben und bemerken, dass manche Kombinationen hinsichtlich einer bestimmten Aufgabenstellung eher brauchbar, andere dagegen eher unbrauchbar sind.

- Auch lerne ich erfahren, dass manche Bewegungsausführungen eher brauchbar sind, wenn es darum geht Kraft zu sparen, andere Ausführungen dagegen eher dazu, große Kraft oder Schnelligkeit zu realisieren.

- Der Lernende soll also darauf eingestellt werden, Unterschiede erkennen zu wollen: Unterschiede in der Aufgabenstellung, Unterschiede in der Realisierungsabsicht und Unterschiede in der Bewegungsausführung.

- Letztlich lernt der Schüler jene Variablen einer Bewegungsausführung, die wesentlich sind, von jenen unterscheiden, die als überflüssige Beigabe, u.U. auch nach Lust und Laune, variiert werden können.

Diese Einstellung kann, da sie bereits vor den ersten praktischen Übungen angebahnt sein soll, nur durch das Gespräch an ihn herangebracht werden. Grundlage dieses einführenden Gespräches muss eine Vertrauensbasis zwischen Anfänger und Lehrer sein. Fehlt diese, so sollte man sich vorerst um die Entwicklung des persönlichen Vertrauens bemühen.

Setzen wir nun den Fall, dass der Anfänger zur Person des Lehrers, nicht unbedingt aber auch schon zu seiner Methode Vertrauen hat und dass ein einführendes Gespräch möglich ist. Dieses Gespräch wird natürlich keine Einstellung ändern, sondern nur das Entstehen der für unsren Weg erforderlichen Einstellung anbahnen. Es wird bloß ein Fundament gelegt, auf dem alle den weiteren Lernweg begleitenden Ratschläge des Lehrers verstanden werden können.

Aus der Sicht des BUDO ist gerade die Entwicklung dieser Einstellung durch praktische Tätigkeit ein wesentliches Ziel des Weges, das man im Lernprozess des Schülers ernster nehmen muss als seine äußerlichen Fortschritte in der sportlichen Leistungsfähigkeit, die sich auf unserem Weg oft plötzlich und spektakulär einstellen und von der

Weiterentwicklung der Grundeinstellung ablenken, ja oft sogar in das Gegenteil, in eine Soll-Wert-fixierte Einstellung umschlagen, was aber wiederum rückwirkend den Fortgang in der sportlichen Leistungsentwicklung bremst.

> Für den Lehrenden ist es daher vom Beginn an wichtig, nicht nur ein geschultes Auge für die sportliche Bewegungsentwicklung mitzubringen, sondern gleichzeitig auch seinen Blick zu schärfen für die in der Ausdrucksmotorik ablesbare Entwicklung oder Störung der psychischen Grundeinstellung. Das Verstehen bzw. das Erfassen des durch Bewegen mit-ausgedrückten psychischen Geschehens ist daher eine wesentliche Voraussetzung für den BUDO. Daraus folgt, dass sich Budo-Tennis nicht als Rezept objektivieren bzw. programmieren und an Ballmaschinen delegieren lässt.

Das heißt natürlich nicht, dass der Schüler in eine Abhängigkeit vom Lehrer gebracht wird, sondern im Gegenteil: der Schüler befindet sich bereits vor Beginn des Lehrweges in einer Abhängigkeit, in einer Abhängigkeit von sportartspezifischen und gesellschaftlichen Soll-Werten, die eben durch die fordernde und helfende Tätigkeit des Lehrers beseitig werden muss, damit der Lernende zur Selbsterziehung befähigt wird.

> Der Lehrer im BUDO lehrt nicht, sondern entwickelt, indem er über Aufgabenstellungen fordert und auch sprachliche Hilfen gibt, die den Schüler zur Selbsterarbeitung der Bewegung nötigen, aber auch befähigen.

Was zählt ist das, was sich der Schüler in den vom Lehrer pädagogisch ausgewählten und gestalteten Bedingungen selbst erarbeitet. Zu diesem humanen Abenteuer muss in der psychischen Grundeinstellung der Mut entwickelt werden.

> Vertrauen zum Lehrer und der Mut zum eigenen Weg sind die Säulen des BUDO!"

Für das Verstehen unseres Lehrweges ist es ganz wichtig,

sich den Unterschied zwischen „Gewandtheit" und „Geschicklichkeit" bewusst zu machen.

Wir wollen unseren Körper ansehen: wir haben einen Rumpf, Arme,

Beine und den Kopf.

Wenn wir die menschliche Bewegung betrachten, so springen uns vorwiegend die Bewegungen der Extremitäten in die Augen, und es scheint uns, als würden die Bewegungen des Rumpfes nur Nebensache bzw. nur Folge der Bewegungen der Extremitäten sein.

In vielen Sportarten und auch im Alltag entwickeln wir Schönheitsideale für Bewegungen, und nicht selten geben wir dabei Vorschriften für ein Ruhighalten des Oberkörpers. Ein ruhiger, unbewegter Oberkörper erscheint uns meist als schön, souverän und majestätisch. Das gewandte Bewegen des Rumpfes betrachten wir dagegen oft als ungehobelt, bäuerlich und derb.

In unserem Alltag und in unserer Arbeitswelt werden auch zunehmend weniger Bewegungen unseres Rumpfes gefordert. Wir sitzen am Arbeitsplatz, im Auto und arbeiten und lenken bei unserer Fortbewegung nur mit Arm-, Hand-, Finger-, Bein- und Fußbewegungen.

Sowohl in unseren Schönheitsvorstellungen als auch in unserer praktischen Arbeitswelt, in Beruf und Freizeit vernachlässigen wir daher die Vielfalt unserer Rumpfbewegungen wie Wälzen, Schrauben, Beugen und Rollen. Dies führt nicht nur zu einer falschen Atmung, sondern auch zu inneren und orthopädischen Gesundheitsschäden, sowie im Sport zu sehr einseitigen Lehrwegen. Es wird meist übersehen, dass die Rumpfbewegungen in vieler Hinsicht die fundamentalen sind, die auch im Bewegungslernen zuerst ausgebildet werden müssen.

- Die aufgabengerechte Rumpfbeweglichkeit bzw. die durch Rumpfbewegungen geführte Ganzkörperbeweglichkeit bezeichnet man als „Gewandtheit" im Sinne von Winden und Wenden des Rumpfes in der aufgabengerechten Fortbewegung und Gleichgewichterhaltung in der Umwelt, im Schwerefeld der Erde.

- Unter „Geschicklichkeit" verstehen wir dagegen die aufgabengerechte Beweglichkeit der Extremitäten, wie der Arme, Beine, Hände, Finger und Füße, sowie in weiter Folge überhaupt die aufgabengerechte Beweglichkeit peripherer Körperteile zum Beispiel Kopf, Schulter und Hüfte in der

Wechselwirkung mit der Umwelt, zum Beispiel auch in manchen Ballspielen, wo die enge Verknüpfung von Gewandtheit und Geschicklichkeit besonders deutlich wird, wie beim Kopfball.

- Dient die „Gewandtheit" der aufgabengerechten Fortbewegung und Gleichgewichterhaltung in der Umwelt, so dient die „Geschicklichkeit" dagegen der aufgabengerechten Auseinandersetzung mit der Umwelt mit oder ohne Werkzeug.

- Ist für die „Gewandtheit" insbesondere die akustisch-rhythmische Sinnesmodalität führend, so bedarf es bei der Koordination im Rahmen der „Geschicklichkeitsentwicklung" der taktilen und insbesondere der visuellen Sinnesmodalität. Die muskulär-kinästhetische Sinnesmodalität ist sowohl für Gewandtheit als auch für Geschicklichkeit wesentlich.

Da unser logisches Denken vorwiegend auf der zur Menschwerdung notwendigen Arbeit beruht, diese wiederum mit der Aufrichtung des Menschen in seiner phylogenetischen Entwicklung zusammenhängt, kann man sagen, dass das logische Denken ein Kind der Geschicklichkeit ist.

Die Aufrichtung des Menschen in seiner stammesgeschichtlichen Entwicklung gab ihm einerseits die Hände frei, was die Entwicklung einer besonderen Geschicklichkeit ermöglichte, andererseits bekam er auch durch das erhobene Haupt einen weiteren Blickhorizont, was die Entwicklung des Visuellen im Zusammenhang mit der Geschicklichkeitsentwicklung besonders förderte.

> Unser logisches Denken, mit dem wir gewohnheitsmäßig auch an jedes Bewegungslernen herangehen, hat daher gerade über den geschickten Werkzeuggebrauch einen deutlich operationalen Charakter bekommen und klebt sehr stark an der visuellen, bildlichen Vorstellung, als wäre diese, ebenfalls subjektive Empfindung, „objektiver" als alle anderen Sinnesmodalitäten.

Auch blickt der Mensch in seinem logisch-theoretischen Anliegen beim Betrachten von menschlichen Bewegungen immer zuerst auf Füße, Beine bzw. Arme, Hände und Finger. Dementsprechend basie-

ren auch unsere in Europa durch unser rationalistisches Wissenschaftsverständnis geprägten Bewegungswissenschaften und die aus ihnen hervorgegangenen Lehrverfahren einseitig auf einer Theorie der Geschicklichkeit, die zwar für die Planung von Arbeitsprozessen angebracht, bei der Entwicklung der Gewandtheit in der Fortbewegung und bei der Gleichgewichterhaltung aber zu einseitig sind.

Die üblichen sportlichen Lehrwege von Techniken gehen fast alle davon aus, dass es nur darum gehe, ein Geschicklichkeitsproblem zu lösen. Sie geben daher vorwiegend Ratschläge, die visuelle, bildliche Vorstellungen der Bewegungen im Schüler erzeugen und sich insbesondere um die Koordination der Extremitäten bemühen.

Die Unangebrachtheit dieser Lehrwege wird besonders dann deutlich, wenn sie an Schüler herangetragen werden, die in ihrer gesamten Bewegungsentwicklung starke Defizite in der Gewandtheit aufweisen.

In unserem Lehrweg wollen wir daher sachgerecht den Weg von der Gewandtheitsentwicklung zur folgenden Geschicklichkeitsentwicklung gehen. Da es in der Gewandtheitsentwicklung auch darum geht, die Aufmerksamkeit auf die Bewegungen des Rumpfes hinzubewegen und mit den Rumpfbewegungen mitzubewegen, ist es wichtig, in der sprachlichen Aufgabenstellung dies zu berücksichtigen.

Wenn es mir als Lehrer zum Beispiel darum geht, beim Anfänger steife, gestreckte Beine zu beseitigen, werde ich in der Instruktion nicht vom erforderlichen Kniebeugen, sondern von einer vertikalen Tiefbewegung des Oberkörpers sprechen und Aufgaben stellen, die genau diese Rumpfbewegung im Raum erforderlich machen.

Erst in späteren Lernphasen, wenn diese tiefgehende, von der Schwerkraft bewirkte Rumpfbewegung durch Aufgabenstellung ausgebildet und durch die auf den Rumpf gelenkte Aufmerksamkeitsbewegung auch bewusst gemacht ist, soll sich die Aufmerksamkeit, sich auf die Peripherie hin erweiternd, auch den gebeugten Knien zuwenden, um eine Ganzkörperbewusstheit herauszuarbeiten. Dies ist besonders erforderlich, um in der Feinformung der Bewegung diese zu

ökonomisieren, d.h. so zu gestalten, dass die Schwerkraft optimal ausgenützt und Muskelkraft möglichst gespart wird.

Bei den die Aufmerksamkeit in ihrer Bewegung lenkenden sprachlichen Instruktionen sollte man anfangs auch versuchen, visuelle Vorstellungen der Bewegung nicht besonders zu betonen und die Aufmerksamkeit mehr auf andere Sinnesmodalitäten hinzuwenden, zum Beispiel auf das Rhythmisch-akustische oder auf Muskelempfindungen.

Da Tennis sowohl Gewandtheit als auch Geschicklichkeit in hohem Maße erfordert, muss beides gezielt und im Zusammenhang ausgebildet werden. Das Problem besteht eben in der Reihenfolge dieser Vorhaben, die natürlich nicht streng voneinander getrennt, sondern nur schwerpunktmäßig unterschiedlich angegangen werden können.

> Im BUDO liegt der erste Schwerpunkt auf der aufgabengerechten Gewandtheitsschulung, vorwiegend als Auseinandersetzung mit der Schwerkraft in der Fortbewegung und der Gleichgewichterhaltung, die zunehmend zur aufgabengerechten Geschicklichkeitsschulung erweitert wird, ohne die Gewandtheit auszublenden.

Aufmerksamkeitszentrum bleibt auch bei der Geschicklichkeit das im Rumpf liegende „Hara", von dem aus über die Atmung auch die geschickten Bewegungen rhythmisiert und in die Ganzkörpergewandtheit integriert werden.

> In der Gewandtheitsschulung liegt der Schlüssel zur Integration von Physischem und Psychischem, der Schlüssel zur Persönlichkeitsentwicklung durch Bewegen.

Die im Atemrhythmus geführte Rumpfgewandtheit hat als fundamentales Bewegungsereignis eine starke Affinität zu intensivem Erleben, insbesondere von Raum zu Zeit, was besonders im Tanz deutlich wird, aber nicht auf diesen beschränkt ist.

Aus unserer Sicht darf daher eine tennisspezifische Gewandtheitsschulung sowohl aus psychologischen als auch aus bewegungstheoretischen Gründen nicht übersprungen werden.

Wird an einen Anfänger im Tennis sofort die Geschicklichkeitsproblematik herangetragen, etwa dadurch, dass seine Aufmerksamkeit sofort auf Beinstellung, Armbewegungen, Handhaltung usw. fixiert wird, und wird er später doch ein guter Tennisspieler, so ist er dies nicht „wegen", sondern „trotz" dieses Geschicklichkeitslehrweges geworden. Die meisten Schüler bleiben jedoch, trotz jahrelangem Üben, in der unteren Mittelmäßigkeit stecken, worauf die Geschicklichkeitslehrmethode ja programmiert ist.

Dies kann man auch im Skilauf massenweise beobachten, denn dort herrschen ebenfalls Lehrwege vor, in denen davon ausgegangen wird, dass es sich auch beim Skilauf vorwiegend um ein Geschicklichkeitsproblem handelt.

> Um Gewandtheit zu entwickeln, muss ich daher beachten, wohin ich die Aufmerksamkeit des Schülers lenke. Wenn ich nicht zwischen den Bewegungen der Aufmerksamkeit und den Bewegungen des Körpers unterscheiden lerne und nicht beachte, dass ich beide Bewegungen gezielt durch Aufgabenstellungen und Instruktionen entwickeln, muss, wird der Schüler allein durch seine Gewohnheiten immer wieder in die Geschicklichkeitsproblematik abrutschen und dabei Rumpf und Atmung vernachlässigen bzw. verkrampfen, was wiederum negative Rückwirkungen auf die isolierte Geschicklichkeit mit sich bringt.

Wenn wir sagen, dass jemand trotz einer Geschicklichkeitslehrmethode und nicht wegen ihr ein guter Tennisspieler geworden ist, so meinen wir, dass dieser Anfänger bereits vor seiner Begegnung mit dem Tennis seine Gewandtheit stark entwickelt hatte und sich auch durch den einseitigen Lehrweg nicht von dieser isolieren ließ. Daraus folgt, dass sowohl die Gewandtheit als auch die schon etwas sportartspezifische Geschicklichkeit bereits vor dem spezieller Erlernen des Tennis entwickelt werden kann und sollte.

So, wie das Skilaufen durch ein gezieltes Gewandtheitstraining in der Halle als spezielle Skigymnastik vorbereitet werden kann, so sollte dies auch für das Tennis geschehen, bevor man einen Schläger in die Hand nimmt und damit vor Geschicklichkeitsprobleme gestellt ist.

Wenn wir uns einen Astronauten im schwerelosen Weltraum vorstellen, dann haben wir von ihm ein Bild mit langsamen, schwerfälligen Bewegungen vor Augen. Dieses Bild ist auch richtig. Die Bewegungen des Astronauten sind sehr mühselig, denn er muss alles selbst machen, nichts nimmt ihm eine Schwerkraft ab, die zum Beispiel seine Arme oder Beine pendeln ließe. Alle Bewegungen müssen mit Muskelkraft initiiert und abgebremst werden. Seine Bewegungen sind zwar einerseits leicht, weil gegen keine Schwerkraft angegangen werden, weil kein Gewicht sondern nur Masse bewältigt werden muss, aber andererseits sind sie „schwerer", weil die Schwerkraft nicht mehr einkalkuliert werden kann und andere als die gewohnten Innervations-Muster die Muskeln aufgabengerecht bewegen müssen.
Dieser Gedankenausflug in den Weltraum soll unsere Gedankenlosigkeit beseitigen, mit der wir auf der Erde der uns gewohnten Schwerkraft begegnen.
Im BUDO geht es aus dieser Sicht darum, diese Gedankenlosigkeit aufzubrechen und aus der Schwerkraft-Gewohnheit eine Schwerkraft-Bewusstheit zu machen, mit dem Ziel, sich einerseits in der Schwerkraft als geborgen und mit ihr verflochten zu erleben, andererseits aber auch, um sie für menschliche Zwecke optimal ausnützen zu lernen.

> Es geht also darum, sich sein eigenes Bewegen so bewusst zu machen, dass man konkret spürt, welchen Anteil am Bewegen die Schwerkraft, welchen Anteil dagegen die eigene Muskelkraft hat, die vorwiegend dafür eingesetzt werden soll, die Wirkung der Schwerkraft zu lenken und nutzbar zu machen. Dies ist ein wesentlicher Aspekt der Gewandtheitsschulung in der Fortbewegung."

Taijiquan auf Skiern

I.

Es geht hier nicht darum, die am gehenden und stehenden *Taijiquan* entwickelten ‚Prinzipen' des Bewegens auf das Skilaufen zu übertragen. Dies wäre nur eine aufgesetzte Kosmetik. Es soll vielmehr versucht werden, vom Grundgedanken des chinesischen Weltbildes, soweit es sich in unserem Geiste verstehen lässt, auszugehen. Es ist nämlich zu vermuten, dass sich beim Skilaufen selbst, wo wir dem Hang, der Gravitation folgend, hinabgleitenden, entsprechende Prinzipen entdecken lassen.

II.

Liest man sich deutsche Übersetzungen alter chinesischer Texte zum *Taijiquan*[126] durch, dann gelangt man nicht zu der Überzeugung, dass den Schreibern dieser Texte überhaupt klar war, wie die Wörter *‚Qi'*, *‚Li'* und *‚Jin'* unterschiedlich zu gebrauchen sind.

Es entsteht vielmehr der Eindruck, dass man das, was man jeweils als ‚gut' und ‚gewollt' erachtete, einmal mit *‚Qi',* dann wieder mit *‚Jin'* bezeichnete. Dies erweckt leicht den Verdacht, dass die mit diesen Wörtern auseinander zu haltenden Tatsachen den Autoren dieser Texte in ihrer Praxis (in ihrer eigenen inneren Empirie) gar nicht gegenwärtig waren, und sie sich nur, einer Mode folgend, eines üblichen Wörter-Gebrauches bedient haben.

> Dies vielleicht in der Hoffnung, dabei geheimnisvoll über etwas zu reden, was man ohnehin nicht wissen und daher auch nicht überprüfen könne.

III.

In den deutschen Übersetzungen jener Texte wird dann zusätzlich noch Verwirrung gestiftet, indem ganz beliebig mit den Wörtern *‚Kraft'* und *‚Energie'* jongliert wird. Dies erfolgt wiederum entspre-

---

[126] Vgl. RAINER LANDMANN: *„Taijiquan – Konzepte und Prinzipien einer Bewegungskunst. Analyse anhand der frühen Schriften*". Hamburg 2002. Band 2 der Schriftenreihe des Instituts für bewegungswissenschaftliche Anthropologie" www.bewegen.org ISBN 3-936212-02-3

chend der gewohnten deutschen Umgangssprache, die auch wesentlich den Wörter-Gebrauch der Physik geprägt hat.

Wenn man sich nun mit diesem ungenauen Wörter-Gebrauch den chinesischen Denk-Modellen, mit ihrem zentralen Begriff *‚Qi',* zuwendet und dabei auch seine eigene innere Empirie nicht aus dem Auge verliert, dann wird unmittelbar deutlich, dass man im Deutschen klar zwischen dem Gebrauch des Wortes *‚Kraft'* und den Gebräuchen des Wortes *‚Energie'* unterscheiden muss.

> Man braucht nämlich ein dem chinesischen Wort *‚Qi'* entsprechendes deutsche Wort, sonst hat und bekommt alles Herumreden keinen Sinn. Es geht beim Übersetzen chinesischer Texte zum Taijquan also darum, das deutsche Wort *‚Kraft'* im Sinne von KONFUZIUS[127] vorerst einmal *„richtig zu stellen"*.

IV.

Daraus ergibt sich ein Denk-Modell, das die Kraft als das Fundamentale ansieht, das die unterschiedlichen Energien erfüllt und diese zum Fließen bringt. Von der Kraft gibt es also nur ‚eine', die eben nur in verschiedenen Energien, in unterschiedlichen Akten, d.h. in besonderen Bewegungen erscheint.

> *‚Qi'* ist also dann die ‚eine' und überall selbe *‚Kraft'*, die *‚All-Potenz'*, das *‚Sein-Können'.* Dieses erfüllt dann das jeweilige *‚Wirken'*, die jeweiligen *‚Akte'*, das *‚Seiende'*, die verschiedenen *‚Energien'*.

Hinsichtlich der *Energien* (hinsichtlich der *Bewegungen*) gilt es dann, entsprechend dem chinesischen Modell, die Komplementarität von jeweils zwei gegensätzlichen aber zusammengehörenden Formen der jeweiligen *Energie* auszugehen. Dies entsprechend dem Gedanken von *Yin* und *Yang*.

---

[127] vgl. KUNGFUTSE (Übers. RICHARD WILHELM): *„Gespräche"* (*Lun Yü*). Buch 13/3. Jena 1921. siehe auch: HORST TIWALD: *„Bewegtes Philosophieren – Bewegen–Sprache-Erkenntnis"*, dort das Kapitel *„Das Richtigstellen der Begriffe bei Konfuzius"*. Zum kostenlosen Download von meiner Homepage: www.horst-tiwald.de im Ordner: *„Buch-Manuskripte"*.

Als nächstes gilt es dann zu sehen, dass sich Energien wandeln und sich höher organisieren, d.h. dass sie höhere Bewegungs-Formen bilden können. So ist die Sonnen-Energie fundamentaler als die chemischen Energie-Formen. Es erscheinen somit die Energien, die Bewegungen, hierarchisch geschichtet.

> Dies bedeutet aber nicht, dass deswegen die eine Energie wertvoller sei als die andere, sondern nur, dass sie unterschiedliche Funktionen erfüllen.

Hinsichtlich des *Qi*, hinsichtlich der Kraft, die jede Energie erfüllt, sind alle Energien gleichwertig. Das *Yin* ist genau so vom *Qi* erfüllt wie das *Yang*. Und die rohe Muskel-Stärke *Li* ist ebenso vom *Qi* erfüllt wie das ganzkörperlich-mechanische *Jin*.
Das *Jin* ist nicht besser als *Li*. Das *Jin* gehört bloß zu anderen Funktionen. Es wirkt auf einer anderen Ebene.

V.

Das *Li* ist jene Energie, welche die Nahtstelle der Umwandlung von chemischer Energie in mechanische Energie bildet. Hinsichtlich des körperlich-mechanischen Bewegens wirkt es nur durch Verkürzen der Muskel in ihrer Längsachse. Dadurch werden die Knochen in den Gelenken bewegt. Über Hebelwirkungen wird so die mechanische Energie *Jin* erzeugt, die sich im ganzkörperlichen Bewegen vereint und dann kraftschlüssig durch den Körper fließt.

> Das *Jin* ist sozusagen jene Energie-Währung, mit der im mechanischen Wechselwirken mit der Umwelt bezahlt wird.

Über das *Qi*, über die vereinende Kraft, wird diese vom *Li* herkommende *Jin*-Energie mit den *Jin*-Energien der Umwelt (mit der Gravitations-Energie, mit den einwirkenden Energien der Gegner, mit den mechanischen Widerstände usw.) zu einer „zweckmäßigen" Einheit verbunden.

> Dadurch werden in das eigene körperliche Bewegen auch die fremden *Jin*-Energien eingebracht und können dann genutzt werden. Dadurch wird eigenes *Jin* und mittelbar auch eigenes *Li* „ökonomisch" eingespart. Man spannt also das fremde *Jin* und über dieses auch das *Li* des Gegners vor den eigenen Karren.

VI.

Die Kraft (*Qi*) erfüllt also alle Energien. Ursprünglich erscheint die Energie als Polarität, als Komplementarität von *Yin* und *Yang*. Diese Polarität bzw. Komplementarität verwandelt sich ständig in andere ebenfalls komplementäre Formen.

Aus Sonnen-Energie wird chemische Energie, aus dieser Muskel-Energie (*Li*), aus dieser kann dann die „Energie der mechanischen Knochen-Bewegungen" (*Jin*), aus diesen dann ganzkörperliche Handlungen werden.

Die rohe Muskel-Energie (*Li*) kann ich unmittelbar als Stärke empfinden. Wenn ich mich zum Beispiel gegen einen Widerstand stemme, dann habe ich in den Muskeln das Empfinden einer starken Anspannung und Kraft-Fülle.

> Ich kann zum Beispiel auch den gebeugten Arm ganz stak anspannen ohne ihn zu bewegen. Hier arbeitet dann meine Streck-Muskulatur gleichzeitig mit der antagonistisch gegenwirkenden Beuge-Muskulatur. *Yin* neutralisiert *Yang*.

Meine *Li*-Stärke als rohe Muskel-Stärke fühlt sich dann aber sehr stark an und täuscht mir eine starke mechanische Wirkung nach außen vor. Ich wirke aber nach außen überhaupt nicht, sondern „panzere" nur meinen Körper. Meine mechanische Stärke des Arm-Streckens (*Jin*) ist dann also Null. Ich biete bloß starken Widerstand und lasse einwirkende Energien abprallen.

> Das Empfinden des mechanischen Wirkens der Knochen (*Jin*) nach außen und das Empfinden des Begegnens dieser *Jin*-Energien mit den von außen auf mich einwirkenden *Jin*-Energien (Gravitation, mechanische Energien von dinglichen Widerständen und Einwirkungen von Gegnern) ist also ein ganz anderes als mein Empfinden meiner rohen Muskel-Energie (*Li*).

Das Gefühl für *Jin*-Energien muss erst entwickelt werden. Ich kann zum Beispiel meinen Arm mit relaiv geringer roher Muskel-Stärke (*Li*), die Antagonisten voll entspannt, aus der Schulter nach vorne schleudern.

Ich erreiche dann eine große *Jin*-Stärke mit relativ geringer *Li*-Stärke.

Es geht daher im Bewegen nicht nur darum, ein Gefühl für die aufgewendete *Li*-Stärke zu entwickeln, sondern auch ein Gefühl für die über die Hebelverhältnisse der Knochen umgewandelten *Jin*-Stärken .

VII.

Die mechanischen *Jin*-Energien des eigenen Bewegens erscheinen, dem *Yin* und *Yang* entsprechend, als eine Polarität, als eine antagonistische Einheit von Beugen und Strecken, von Ziehen und Schieben.

Ganz ähnlich ist auch das *Li* komplementär. Auch das *Li* hat, dem *Yin* und Yang entsprechend, zwei Energie-Formen.

- Das ‚Verkürzen' der Muskel wird über die Hebelwirkung der Knochen in das mechanisch *‚bewegende Jin'* des Beugens und Streckens, des Ziehens und Schiebens, umgewandelt.
- Die Muskel ‚weiten' sich aber auch beim Verkürzen in ihrer Querachse. Dadurch wird aus dieser Form der *Li*-Energie die Panzerung des Körpers bewirkt. Diese Panzerung macht den Körper noch körperlicher und widerstandsfähiger. Dadurch entsteht aus dem *Li* das nach außen mechanisch *‚ruhende bzw. beharrende Jin'*, das dem fremden *‚bewegenden Jin'* des Gegners beharrlich Widerstand leistet.

Das Erfüllen des *Li* mit *Qi* hat daher nicht nur heilende, d.h. den Körper vereinend ‚ganz' machende Bedeutung, sondern es ist auch grundlegend hinsichtlich der Umwandlung des *Li* in *‚bewegendes Jin'* und *‚beharrendes Jin'.*

Es geht also darum, die unterschiedlichen Energien nicht wertend gegeneinander auszuspielen, sondern ihre spezifische Funktion zu erkennen und zu nutzen.

VIII.

Dies ist auch wichtig zu wissen, wenn wir uns nicht nur mit der Leistung des Individuums beschäftigen, sondern mit jener eines Team.

> Ganz einfach deswegen, weil das Team aus Individuen gebildet wird und seine Leistungsfähigkeit gerade davon abhängt, wie die Individualitäten im Team voll gewahrt bleiben und sich trotzdem oder vielleicht sogar deswegen zu einer Einheit vernetzen.

Die ‚Beweglichkeit' der Akzentuierung ist wesentlich. Eine ängstliche oder eitle Fixierung auf die Individualität ist nämlich genau so leistungsmindernd wie eine Fixierung auf eine aufgesetzte Gemeinschafts-Ideologie, mit der man die Individuen im Vorstellen ‚motivieren' möchte, ein Team zu bilden.

Diese Beweglichkeit, dieses offene Pulsieren der Akzentuierungen, ist schon in ganz einfachen Prozessen zu erleben und zu trainieren.

> Wenn zum Beispiel das Individuum seine Achtsamkeit auf seine Muskulatur fixiert, sei es auf das Stärke-Erlebnis, dass jene vermittelt, oder auf die ästhetische Form, die sie nach außen zeigt, dann wird zwar das *Li* besonders mit *Qi* durchströmt, aber es erfolgt dann nicht unbedingt auch ein deutliches Umwandeln in ein ganzkörperliches *Jin*, das den Körper öffnet und mit der Umwelt und damit auch mit dem kooperierenden Teamgefährten vereint.

Im Gegenteil, das Individuum läuft Gefahr, sich in einem um seine Gesundheit besorgten, ängstlichen oder in einem ästhetischen Körperkult festzufahren und letztlich auch in das Vorstellen abzudriften.

IX.

Auch das Aufgreifen der *‚Erbkoordinationen'*, als den phylogenetisch erworbenen Mustern des ganzkörperlichen Bewegens, hat für das Entfalten der Teamfähigkeit besondere Bedeutung.

> Die Erbkoordinationen bilden sozusagen für das *Jin* schon vorgegebene ‚Fließ-Muster' des ‚zweckmäßigen' Bewegens, und sie spannen auf diese Weise auch die vereinenden emotionalen Fäden zur Umwelt.

Diese Tatsache kann man sowohl beim Bewegenlernen als auch beim Entfalten der Teamfähigkeit im ‚Hier und Jetzt' aufgreifen und nutzen.

> Es geht dabei sowohl um den ‚kooperierenden' als auch um den ‚kämpferischen' Umgang mit dem Anderen.

Das Andere ist uns in der einfachsten Form als Gravitations-Energie gegeben ist, mit der wir beginnen können, uns zu erproben.

> Einerseits, um mit ihr in einen ‚gewandten' Einklang zu kommen, andererseits, um sie ‚geschickt' zu nutzen und vor den eigenen Karren zu spannen. Am Beispiel des Skilaufens kann man gut in dieses Üben einsteigen, da es dort eindeutige Sofort-Rückmeldungen gibt, die im Stürzen sichtbar werden.

Das Vereinen unseres *Jin* mit der Umwelt und das Auseinandersetzen mit der Gavitations-Energie ist dagegen im Liegen oder im Stehen oder im Gehen, wie im *Taijiquan*, weniger klar. Dort sind die kämpferischen Chancen des Anderen, d.h. der Gravitations-Energie, ‚eingebremst'. Daher kann uns auch dort das *Jin* der Gravitations-Energie weniger ‚lehren'.

> Es liegt daher gedanklich nahe, so etwas wie ein *Taijiquan* auf Skiern zu entwickeln.

X.

Die Schwierigkeit des Verstehens dieses Denk-Modells besteht darin, dass man als ‚Dasein' etwas sucht, das getrennt von ‚Sosein' und ‚Wertsein' ist. Dasein, Sosein und Wertsein sind aber nur Aspekte des ‚Seienden'. Sei dieses ‚Seiende' nun das eigene innere Erleben oder die im Erleben widergespiegelte äußere dingliche Lebenswelt. Die

Dimension ‚Dasein' unterscheidet sich aber in einem ganz wichtigen Punkt von den beiden Dimensionen ‚Wertsein' und ‚Sosein'.

- ‚Wertsein' und ‚Sosein' sind die Aspekte hinsichtlich des ‚Wechselwirkens im Seienden'. Das Seiende ist das Viele, das in unterschiedlichen so-seinenden äußeren Dingen oder im so-seienden inneren Erleben erscheint. Jedes Ding ist einerseits mit allen anderen Dingen gemeinsam ‚da', anderseits ‚unterscheidet' es sich von allen anderen Dingen.
  Was im Wechselwirken das Ding in seinem Bestehen erhält, das ist für das Ding selbst von positivem Wert. Dies ist das Wertsein des Dinges ‚für sich selbst'.
  Was im Wechselwirken anderen Dingen für andere Dinge von Wert ist, das ist das Wertsein dieses Dinges ‚für andere Dinge'. So hängen alle verschiedenen Sosein im Wechselwirken der Welt in einem vielfältigen Wertsein zusammen.

- So, wie ‚Wertsein' und ‚Sosein' die ‚Aspekte des Wechselwirkens' des ‚Seienden' sind, so ist das Dasein der ‚Aspekt des verbindenden Widerspiegelns' im ‚Sein des Beachtens' bzw. des ‚Verbindens der Lebenswelt' in ihrem gemeinsamen krafterfülltem ‚Sein'.

Das ‚Dasein' im Menschen (als innerster Kern des Achtens betrachtet) ist *‚Nicht-Tun'*, ist *‚Nicht-Denken'*. Das ‚Dasein' ist bloß ‚Beachten ohne einzugreifen', es ist der *‚untätige Zeuge'*.

Das ‚Dasein' ist als Achten (als Achtsamkeit, als *Qi*) daher vom so-seienden ‚Vorstellen' und ebenfalls so-seienden ‚Denken' zu unterscheiden. In meinem Denk-Modell sehe ich die Kraft (das Qi) nicht nur als das, was jede Energie erfüllt, sondern im Erfüllen auch widerspiegelt. Die bewegliche Achtsamkeit ist daher eine ganz fundamentale biologische Energie-Form, die vorerst in ihrer Faszination in gebundener Form als Aufmerksamkeit wirkt und das Widerspiegeln fokussiert und dann später in ‚gereifter' Form relativ frei als Achtsamkeit das Widerspiegeln ‚selbstständig' führt. Dieses Bewegen der Achtsamkeit ist daher vom Bewegen der logisch wechselwirkenden Gedanken des Vorstellens zu unterscheiden, wie man auch das ‚widerspiegeln' vom ‚Informieren' d.h. von der ‚Information' unterscheiden sollte.

> Die inneren Gedanken-Bewegungen werden als *‚Yi'* bezeichnet. Die einfachen uns bereits angeboren Bewegungen bedürfen keiner Regelung durch ein bewusst willkürliches *‚Yi'.* Hier dominiert das *‚Xin'* (das Herz, der Mut, der Wille, die Entschluss-Energie), welches das Bewegen auslöst und intensivierend begleitet.

Das Wort *‚Dasein'* wird häufig so gebraucht, als würde mit ihm die objektive Realität gemeint. Zum Beispiel die Welt, in der wir leben müssen und die deshalb unser Dasein ausmache. Dieses Dasein wird dann bewertet, als Glück geschätzt und als Unglück beklagt. Um die Dinge, die unser Dasein ausmachen, müssten wir daher kümmern und uns um sie sorgen.

> Dies ist aber mit dem Wort *‚Dasein'*, wie ich soeben darzulegen versucht habe, nicht gemeint. Es bezeichnet kein Sosein, sondern bloß das Da-Sein eines solchen.

Ein objektiv für uns vorhandener Tisch ist ja auch nicht unser Dasein und auch nicht das Dasein ‚für uns'. Auch zwei Tische sind dies nicht. Auch nicht ein Tisch und ein Stuhl zusammen. Daher auch nicht alle Dinge zusammen.

> Das ‚Sein' ist nicht die Summe der Dinge, es ist nicht die Summe oder das Ganze des ‚Seienden'. Sondern es ist das ‚Sein des Seienden', sei dieses ein Einzelnes oder das Ganze. Jedes Ding hat daher Dasein und auch wir selbst ‚sind da'.

Unser Dasein unterscheidet sich durch nichts vom Dasein irgend eines Dinges. Wir sind im Dasein mit allen Dingen verbunden.

> Wären wir mit den Dingen in unserem Dasein nicht verbunden, dann wären sie für uns nicht da, bzw. wir wären nicht mehr da..

- In unserem Erleben erleben wir uns als ‚da'. Dies nenne ich die Erlebens-Dimension *‚Dasein'* oder *‚Da-Sein'*.
- Wir erleben uns aber auch in einer bestimmten Art. Wir erleben uns heute anders als Morgen. Das Erleben ist eben einmal ‚so' und ein andermal wieder ‚anders'. Diese Dimension des Erlebens nenne ich *‚Sosein'* oder *‚So-Sein'*.
- Was wir nun erleben, das kann uns angenehm oder unangenehm oder auch neutral sein. Wir befinden uns einmal gut, ein andermal weniger gut, dann schlecht usw. Diese

Dimension des Erlebens nenne ich nun *‚Wertsein'* bzw. *‚Wert-Sein'*.

Dieses Erleben betrifft nun nicht nur unsere Befindlichkeit, sondern auch das, was wir erleben, zum Beispiel unsere Vorstellungen oder die von uns wahrgenommenen Dinge.

Mit all dem, was wir erleben, sind wir im Dasein verbunden, sonst könnten wir es ja nicht erleben.

So denken wir uns, entsprechend unserem eigenen Erleben, dass alle Dinge einen formlosen inneren Kern haben, mit dem sie miteinander als Dasein verbunden sind. Denn auch wir selbst sind ja selbst in der Welt nur ein Ding unter den Dingen.

Von allen vorhandenen Dingen kennen wir jeweils nur ihre äußere Seite, die uns unsere Sinne zeigen. Von uns selbst kennen wir aber nicht nur unsere äußere Seite, sondern auch unsere innere Seite, unser Erleben. Wir ‚haben' nicht nur ein Bild unseres Soseins, sondern wir ‚sind' auch das Erleben unseres Daseins.

Wir ‚haben' nicht nur ein Bild von uns, sondern wir ‚sind' auch unmittelbar für uns ‚da'.

Und dieses Erleben unseres Daseins verbindet uns mit allem Da-Seienden. Alles ‚Seiende' ist so im ‚Sein' miteinander verbunden. Über unser eigenes Dasein berühren wir somit das Sein von allem.

Es gibt im Zen-Buddhismus viele Erzählungen, wo der Meister gefragt wird, was die wahre Buddha-Natur sei.

Mit Buddha-Natur ist der innerste Kern, das Dasein, gemeint, das allen Dingen das ‚Selbe' ist.

Der Meister verblüfft dann oft seinen Schüler, der nach einem Sosein fragt, mit der Antwort: *„Die Zypresse im Hof!"* oder auch *„Ein Bund Flachs!".* Oder er hält schweigend einen Finger hoch.

Ein Schüler kopierte, der Erzählung nach, seinen Meister, indem er das Sosein des ‚einen-Finger-Hebens' überall als Antwort auf die Frage nach der wahren Buddha-Natur wiederholte. Als der Meister dies erfuhr, rief er den Schüler zu sich und schnitt ihm, als dieser antwortend seinen Finger

> heben wollte, den Finger ab. Wodurch, der Erzählung nach, der Schüler plötzlich erleuchtet wurde.

Dem Eingeweihten, der in allem, und vor allem in sich selbst, das Dasein schauen kann, ist diese paradox erscheinende Antwort auch ‚logisch' klar.

> Dem Schüler dagegen, der das Dasein noch im Sosein sucht, den verwirrt diese Antwort.

Manchmal eben so sehr, dass er plötzlich erleuchtet wird und die Differenz zwischen Dasein und Sosein schaut.
Er gibt es dann auf, das Dasein als ein Sosein zu suchen oder die Existenz von einer Essenz abzuleiten. Er freut sich dann nicht mehr vorwiegend am Sosein des Lebens, sondern vorerst einmal an seinem Dasein.

XI.

Das *Yi* richtet als Vorstellen das Beachten (die Kraft, das *Qi*) auf ein vorgestelltes Sosein. Es lässt das *Qi*, das nichts anderes als die verbindende und da-seiende Kraft ist, der Vorstellung entsprechend wirken und fließen. Das *Yi* macht im Menschen dadurch aus dem bloß da-seienden, nicht-tätigen, nicht-denkenden und bloß achtenden *Qi* (es macht aus der Kraft) die so-seiende gerichtete Energie, die ‚wirklich' ist und eben ‚wirkt'.
Greift der Mensch auf jene ‚Fließmuster des *Jin*' zurück, die bereits angeboren im Menschen wirken, also nicht von einem Vorstellen, vom *Yi*, geleitet werden müssen, dann pumpt das *Xin* (Herz, Mut, Wille) das *Qi* in die bereits als Erbkoordination vorgegebenen ‚Fließ-Bahnen des *Jin*'. Zum Beispiel in der einfachsten Form beim Atmen, aber auch beim Identifizieren mit Tierbewegungen, z.B. mit den Bewegungen des Kranichs oder des Tigers. Oder aber auch in angeborene Fortbewegungs-Muster von Säugetieren, wie in das Galoppen beim alpinen Skilaufen.

- Bei meinem Vermittlungs-Weg des Skilaufens greife daher zuerst auf biologisch bereits vorgegebenen Fließ-Muster des *Jin* zurück, indem ich erbkoordinative Bewegungs-Muster durch Bewegungs-Aufgaben, die das Gelände stellt, aktualisiere.
- Erst im zweiten Schritt orientiere ich dann die Achtsamkeit des Schülers auf diese angeborenen, automatischen Bewegungen, damit der Schüler sich selbst eine differenzierte Vorstellung von jenen erarbeitet. Diese Vorstellungen leiten dann als *Yi* das *Qi* und können dadurch das bereits vorhandene erbkoordinative Fließ-Muster des *Jin* noch verbessern.

Ich arbeite also zuerst mit dem emotionalen *Xin* und transformiere dieses Bewegen dann in ein *Yi*, das dann, zusätzlich zum *Xin*, das Bewegen optimieren hilft.

XII.

Auch die Schwer-Energie der Erde hat als *Jin*, dem *Yin* und *Yang* entsprechend, zwei Wirkungen:

- als ‚beharrendes *Jin*' gibt es uns auf der Piste Widerstand, gegen den wir zum Beispiel mit den Beinen treten können und dadurch Halt bekommen.
- als ‚bewegendes *Jin*' zieht es uns zum Erdmittelpunkt.

Die Schwer-Energie ist daher nicht nur Treib-Energie, sondern auch Halt-Energie. Wir könnten nun diesen Gegensatz durch die Brille von *Yin* und *Yang* sehen und meinen, dass der Wechsel dieser beiden Formen des *Jin* das eigentliche Bewegen sei.

> Dabei könnte man an das Problem der Elastizität als Wandel von *‚bewegendem Jin'* in *‚beharrendes Jin'* und dann wieder zurück, oder überhaupt das Problem der Reaktions-Energien, d.h. des NEWTONschen Gesetzes von *‚actio es reactio'* denken.

Das Bewegen selbst ist aber nicht die Veränderung von *Yin* und *Yang*, sondern das Bewegen ist selbst schon Verändern bzw. das Verändern selbst ist schon Bewegen. Vom Verändern, vom Bewegen, gibt es bloß zwei zusammengehörende Formen, das *Yin* und *Yang*.

> Zu jedem Wirken gibt es ein Gegenwirken. Aber sowohl das Wirken selbst ist ein inneres Zusammenspiel von Wirken

> und Gegenwirken, wie auch das Gegenwirken in sich selbst eine innere Einheit von Wirken und Gegenwirken ist.

Nimmt im Wirken das innere Wirken zu, dann bedeutet dies, dass es selbst stärker als ihr äußeres Gegenwirken wird.

Yin und *Yang* beschreiben daher nicht das ‚Bewegen', sondern das Zusammenspiel von ‚Bewegungen'. Es ist daher ein wesentlicher Unterschied:

- einerseits sein ‚Bewegen' zu regulieren, z.B. das *Jin* mit mehr *Qi* zu durchströmen,
- andererseits das Zusammenwirken von ‚Bewegungen' zu regulieren.

Die erste Frage betrifft das Problem, wie ich es schaffe, zum Beispiel das Wirken gegenüber dem Gegenwirken zu verstärken oder das Gegenwirken gegenüber dem Wirken zu schwächen, was ein ähnliches Verhältnis ergibt.

Die zweite Frage betrifft dagegen das Problem, zu wissen, welche Wirkungen überhaupt verstärkt werden sollen. Hier brauche ich, wenn ich nicht unmittelbar meinen Erbkoordinationen folge, also *Yi*.

Hier ist es ganz wichtig, zwischen ‚Harmonie' und ‚Ausgleich' zu unterscheiden, was man oft nicht tut. Man meint nämlich oft, dass es darum gehe, Ungleichgewichte zwischen *Yin* und *Yang* festzustellen und dann auszugleichen zu müssen, also ein Gleichgewicht herzustellen. Dies ist aber ein Missverständnis. Es geht nicht darum, Wirkung und Gegenwirkung einander anzugleichen.

> Es geht im Gegenteil gerade darum, den Ausgleich innerhalb von Grenzen aufzulösen. Es geht darum, entweder das Wirken oder das Gegenwirken ‚zweckmäßig' zu verändern, also gerade aus dem Gleichgewicht zu bringen, ohne es aber zu zerreißen.

Nicht der Ausgleich ist das zu berücksichtigende Maß, sondern die Grenzen des Spielraumes innerhalb dessen der Widerspruch pulsieren kann, ohne den Zusammenhalt des Ganzen, d.h. die Harmonie des umfassenden Ganzen zu ‚zer-stören'.

> Das Ganz wird nämlich nicht durch das Eliminieren der inneren Widersprüche erhalten, sondern gerade im Gegenteil. Die zweckmäßige Abstimmung der Widersprüche und ihr zweckmäßiger Wandel erhalten das Ganze.

Es geht also nicht um das Ausbalancieren von Ungleichgewichten und das Herstellen von Gleichgewicht, sondern gerade um das zweckmäßige Spiel mit den Widersprüchen innerhalb von den das Maß gebenden Grenzen. Es geht also um das Entwickeln von Augenmaß für Spielräume und Grenzen. Deshalb geht es nicht um Ausgleich und Harmonie, sondern gerade um das zweckmäßige Spiel des ‚Störens dieser Harmonie' innerhalb eines möglichen Spielraumes.

> Ob *Yin* zu hoch oder zu niedrig ist, das ist daher nicht danach zu beurteilen, ob es mehr oder weniger als das widerstreitende *Yang* ist, sondern ob sein Überschuss (sein ‚zu-hoch-Sein') für das aktuelle Problem angemessen und zweckmäßig ist oder nicht.

Die Harmonie des Ganzen bestimmt sich eben nicht als Gleichgewicht von *Yin* und *Yang*, sondern als Zusammenhalt des Ganzen trotz bzw. gerade wegen der inneren Ungleichgewichte d.h. wegen der aktiven Widersprüche, aus denen das die Not wendende ‚zweckmäßige' Bewegen kommt.

> Es geht daher beim eigenen *Yin* und *Yang* nicht um ein Verhältnis ‚zwischen *Yin* und *Yang*', sondern um ein ‚zweckmäßiges' Verhältnis ‚von *Yin-Yang* zur Praxis'.

Wenn wir die Prinzipien des stehenden und gehenden *Taijiquan* auf das Skilaufen übertragen und bloß auf dieses aufsetzen, dann entsteht im Übenden schnell die Vorstellung, beide Beine miteinander koordinieren zu müssen, also mit ihnen immer den Körperschwerpunkt in eine Mittelstellung stemmen zu müssen, wie es beim Pflugfahren beim nordischen Skilaufen geschieht. Beim alpinen Skilaufen geht es dagegen aber gar nicht um das Zusammenwirken von zwei unterschiedlich belasteten Beinen. Daher macht man es sich unnötig schwer, wenn man sein *Taijiquan*-Modell auf das Skilaufen überträgt.

> Das alpine Skilaufen sollte man als Anfänger vielmehr als Fahren auf einem Ski auffassen, das man eben abwechselnd auf dem linken oder rechten Bein machen kann.

Es geht daher gar nicht darum, mit welchem Bein man sich gegen den Körper-Schwerpunkt stemmt, sondern wie man seinen Körper-Schwerpunkt über dem Ski von der einen Seite des Skis auf die andere Seite des Skis bewegt. Dies geschieht eben im Ansatz nicht mit den Beinen, sondern mit Krümmen oder Gegen-Krümmen des ganzen Körpers bzw. der Wirbelsäule.

> Krümme ich mich zu stark nach einer Seite, d.h. ist die Wirkung in dieser Richtung, zum Beispiel als *Yin* betrachtet, stärker als das gegenhaltende *Yang* (die eigenen gegengerichteten muskelaktivierten ‚bewegenden *Jin*-Energien' bzw. die gegenhaltenden ‚beharrenden *Jin*-Energien' der Schwere, die mir auf der Piste Halt geben, dann habe ich den Spielraum des Spiels mit dem Ungleichgewicht überschritten.

Das ‚bewegende *Jin*' der Schwer-Energie schlägt dann voll zu und ich stürze. Wenn ich dies gedanklich weiß und als Vorstellung (*Yi*) in meinem Kopfe habe, dann erleichtert mir dies das Skilaufen und man stürzt dann auch weniger. Man braucht dann auch weniger Mut (*Xin*).

Wenn man allerdings, durch Übertragen der Vorstellungen des *Taijiquan*, ein falsches und zu starkes *Yi* in sein Bewegen eingebracht hat, dann stürzt man viel und kann mit dem ‚*Jin* der Schwere' wenig Erfahrungen machen.

> Dafür wird aber das *Xin* (Herz, Mut, Wille) aktiviert, das mit dem Kopf durch die Wand will, aber das Problem nicht löst, sondern nur als *Li* (rohe Muskel-Energie) die Muskulatur verspannt und hart macht.

Dies liegt an der falschen Vorstellung. Keine Vorstellung zu haben, wäre in diesem Fall sogar besser. Wenn man sein jeweiliges Vorstellen als *Yi*, weil gewohnt, fast ‚zwangsläufig' in sein Bewegen einbringt, dann kommt man nicht daran vorbei, sich eine treffende Vorstellung des Tatsächlichen zu erarbeiten. Hier kann die Biomechanik

helfen, die sowohl im eigenen Wirken als auch im Wirken der Schwere/Piste viel genauer unterscheidet als das Denken bloß mit den Kategorien *‚Yin'* und *‚Yang'*. Dann bekommt man auch ein besseres *Yi* (Vorstellen).

> Über ein treffendes und auch sprachlich differenziertes Denken lässt sich ein brauchbares *Yi* erarbeiten, über das man in sein körperliches Bewegen ein besser geleitetes *Qi* einbringen kann.

Es geht also nicht um Ausgleichen, sondern um zweckmäßiges Nutzes des Widerspruches von *Yin* und *Yang*, ohne diesen zu zerreißen. Um dies optimal zu können, muss man ab er auch das *Qi* über das *Yi* regulieren.

Es geht also darum, auch ein zweckmäßiges *Yi* zu entfalten indem man die biomechanischen Tatsachen richtig zur Sprache bringt. Mit *Xin* alleine ist nämlich, wie man beim Neulernen von situativen Bewegungen als Erwachsener am eigenen Leib schnell erfahren kann, das *Qi* nicht zweckmäßig zu regulieren. Es bleibt dann nämlich meist als *Li* und als körperliche Verspannung im Körper stecken.

> Es wandelt sich dann nur in ‚beharrendes *Jin*' um, um den Körper zu panzern, damit er durch den im *Yi* vorausgesehen und vorgestellten Sturz nicht verletzt wird.

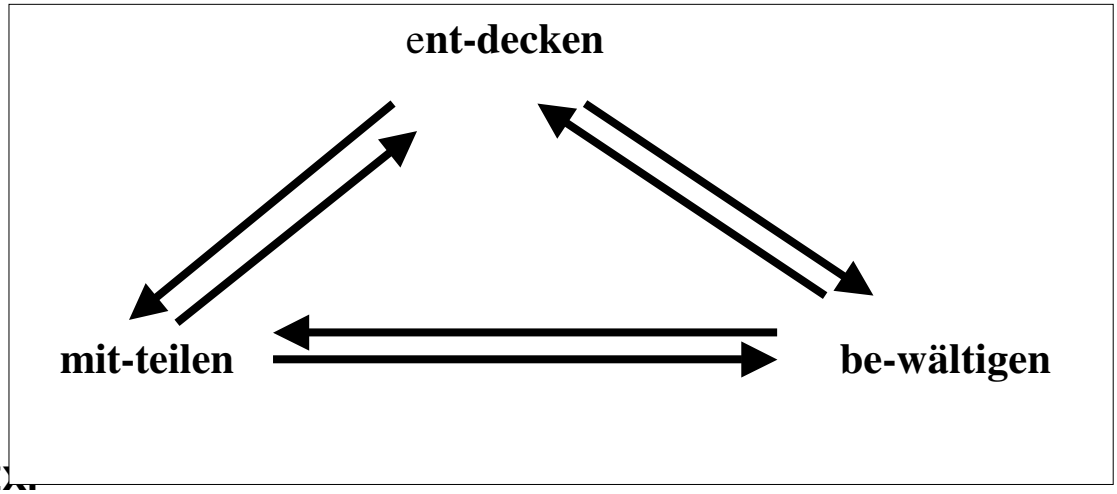
Dadurch dass man mit „beharrendem *Jin*" seinen Körper panzert, kann man aber auch nicht mit seinem „bewegenden *Jin*" in tastenden Kontakt mit dem *Jin* des Gegners und Partners „Schwere-Energie' kommen. Weder in Kontakt mit der dem ‚beharrenden *Jin* der Schwere' der Erde auf der Piste, noch mit dem ‚bewegenden *Jin* der Schwere' der Erde, welche im Stürzen etwas lehren wollte.

XIII.

Wenn wir die Grund-Gedanken des *Taiji* ‚wenden' und auf das alpine Skilaufen ‚an-wenden', dann können wir Verschiedenes ‚entdecken'.

‚Entdecken', *‚mit-teilen'* und *‚bewältigen'* bilden eine wechselwirkende Einheit. Kein ‚Entdecken' ohne auseinandersetzendes ‚Bewältigen'

und kein menschliches Auseinandersetzendes ‚Bewältigen' ohne den Ansatz des Zur-Sprache-Bringens' des Bewältigten als ‚Entdeckung' für mich, in der Chance, diese Entdeckung *‚mit'* (in einer ‚Kommunion') Anderen in einer ‚Kommunikation', d.h. im ‚Dialog' zu *‚teilen'*.



IX.

Was gibt es eigentlich im Selbsterfahren in der ‚inneren Empirie' am eigenen Leibe zu ‚entdecken'?

- Auf der Ebene des Muskel-Geschehens lässt sich deren ‚rohe Muskelenergie *‚Li'*; entdecken und im ‚Anspannen' und ‚Entspannen' spielend ‚bewältigen'. Diese Form des Umganges mit dem ‚Li' wird in verschiedenen Entspannungs-Methoden geübt. Ich erlebe hier meinen Körper und das körperliche ‚Ereignen' um meine ‚Körper-Mitte' herum. Und letztlich entdecke ich im Begegnen mit dem äußeren Anderen bereits hier ‚Schnittstellen' mit dem Anderen. Dies als mechanischen Widerstand (als beharrendes *‚Jin'*), das den eigenen Körper panzert, also seine Grenzen verhärtet.
- Im Beschäftigen mit meinen gewandten und geschickten Erbkoordinationen (zum Beispiel beim Atmen, beim Gehen, beim Schieben, usw.) gehe ich einen Schritt weiter. Ich entdecke hier eine neue Energie-Ebene, die Ebene der *‚Jin-Energie'*. Ich erlebe die Transformation der rohen Muskel-Energie *(‚Li'*) in mechanische Energie der Bewegungen in den Gelenken meines Körpers. In einfacher Form und meditativ daher leicht zugänglicher Form bereits beim ‚erbkoordinativen' Atmen. Bereits hier werden Teil-Körper von mir gegeneinander bewegt. Dadurch wird ‚kraftschlüssig' meine Gestalt verändert. Dies gibt mir die Chance, aktiv nach außen wirken zu können. Beim Beschäftigen mit Erbkoordinationen entdecke ich das ‚kraftschlüssige' Bewegen meines Gesamt-Körpers um sein eigenes ‚Gravitations-Zentrum', um den eigenen Körper-

> Schwerpunkt herum. Dies ist die Ebene der ‚*Jin*-Energien', wo sich die inneren mit den äußeren *Jin*-Energien (zum Beispiel auch die des Gegners, die der Erd-Gravitation und die des Widerstandes der Piste beim Skilaufen) begegnen und vereinen. Ich entdecke hier meinen ‚Erd-Gravitations-Sinn' im Umgang mit der auf den Erd-Schwerpunkt hinwirkenden Erd-Schwere. Ich entdecke aber auch meinen eigenen ‚Körper-Schwerpunk-Sinn', der das Beharrungs-Vermögen der eigenen Gravitation entdeckt.

Ich kann dabei das Zusammenspiel von *‚Li'* und *‚Jin'* entdecken und gewahren, wie sich durch Ändern der eigenen Gestalt (durch die *Li*-Energie) die *Li*-Energie in *Jin*-Energie transformiert und dann, den erbkoordinativ bereits vorgegebenen ‚Körper Fließbahnen des *Jin*' folgend, den Körper krümmen kann. Dadurch bewegt sich die ‚Körper-Mitte' (die ‚Mitte der *Li*-Energie') vom Körper-Schwerpunkt, vom ‚Gravitations-Zentrum der eigenen *Jin*-Energie', weg. Dies ergibt eine erlebbare Spannung zwischen ‚*Li*-Zentrum' und ‚*Jin*-Zentrum', das in der inneren Empirie gewahrt werden kann.

- Letztlich entdecke ich aber noch fundamentalere Energie-Zentren, die sich durch meine ‚Achtsamkeits-Energie' im und außerhalb des eigenen Körpers fokussieren und auch bewegen lassen. Diese ‚Zentren der Achtsamkeit', in der ebenfalls die Kraft *‚Qi'* fließt, nenne ich *‚Leibes-Mitte'*. Diese ‚Leibes-Mitte' kann so bewegt werden, dass sie mit der ‚Körper-Mitte' und/oder dem ‚Körper-Schwerpunkt' zusammenfällt, was in manchen Meditationsformen auch angestrebt wird. In diesem Gefühl der ‚Ruhe' sind dann die Spannungen verschwunden, was aber auch dazu führt, dass sich dann die drei Zentren nicht mehr als verschieden entdecken lassen und daher auch kein ‚zweckmäßiger' lebensweltlicher Umgang mit ihnen entwickelt werden kann.

X.

In der *‚Inneren Empirie'* lässt sich also differenziert die *‚Spannung'* erleben, die beim Hinauswandern der *‚Körper-Mitte'* aus dem *‚Körper-Schwerpunkt'* deutlich wird.

> Über das Erleben der *‚Spannung'* zwischen *‚Körper-Mitte'* und *‚Körper-Schwerpunkt'* lässt sich aber auch entdecken, dass sich die *‚Achtsamkeit'* in dieser *‚Spannung'* ganz unterschiedlich fokussieren lässt.

Man kann hier erlebend entdecken und für sein Bewegen konkret brauchbar machen, dass die *‚Leibes-Mitte'* als Zentrum der faszinierten *‚Aufmerksamkeit',* und später der frei beweglichen *‚Achtsamkeit',* etwas anderes ist als die *‚Körper-Mitte'* und auch etwas anderes als der *‚Körper-Schwerpunkt'*.

In meiner Terminologie ist:

- die *‚Körper-Mitte'*, d.h. die *‚Mitte der Li-Energie',* die anatomische Mitte des biologischen Körpers, sie liegt etwa im Bauch;
- der *‚Körper-Schwerpunkt',* d.h. die *‚Mitte der eigenen Jin-Energie',* ist wiederum das *‚inerte'* Zentrum des physikalischen Körpers; er ist das scheinbare Wirkzentrum der Gravitation bzw. das Zentrum der Trägheit;
- die *‚Leibes-Mitte'* ist dagegen das ‚Zentrum meiner Achtsamkeit in der Welt'. Sie ist für mich mein *‚inertes',* d.h. mein ruhendes und bewegliches Achtsamkeits-Zentrum.

XI.

Wird die *‚Leibes-Mitte'* für mich durch eine Faszination ‚fremdbestimmt' festgelegt, dann spreche ich bei dieser Konzentration von *‚Aufmerksamkeit'.* Wird sie dagegen von mir frei gesetzt bzw. wandernd geleitet, dann spreche ich von *‚Achtsamkeit'.*

> Meine ‚Leibes-Mitte' kann also einerseits ein fremdbestimmtes, fixiertes Faszinations-Zentrum meiner ‚Aufmerksamkeit' sein, andererseits aber auch ein jeweils zentrierendes, aber nicht ‚einhaltendes' Bewegen meiner von mir frei geleiteten ‚Achtsamkeit'.

Hält mein Bewegen der jeweils nicht nur ‚weitenden' sondern auch ‚zentrierenden' *‚Achtsamkeit'* ein, d.h. *‚hält'* das Wandern der Achtsamkeit zeitlich *‚ein',* bzw. *‚hangt'* es räumlich an, dann wird das an sich freie Bewegen der Achtsamkeit ebenfalls zu einer fixierten Aufmerksamkeit, die dann eben von meinem freien *‚Vorsatz'* oder von meinem *‚Vor-Urteil'* festgehalten wird.

Wenn sich also auf die eine oder andere Weise meine *‚Leibes-Mitte'* fixiert, dann erscheint *‚für mich'* eine Bewegung relativ zu ihr bewegt.

Dieses Zentrum kann aber räumlich und zeitlich auch aus meinem biologischen Körper hinauswandern.

> Ich kann mein Achtsamkeitszentrum zum Beispiel räumlich auf den am Nebengeleise anfahrenden Zug verlagern, wodurch dieser durch mein Fixieren dann ‚für mich' scheinbar zur Ruhe kommt. Ich erlebe mich dann mit meinem Zug bewegt, obwohl mein Zug sich physikalisch gar nicht relativ zu den Schienen fortbewegt.

Einerseits kann nämlich das Zentrum der Achtsamkeit in der Lebenswelt räumlich außerhalb oder zeitlich vor- oder nachher liegen[128],

Andererseits kann seine räumliche Ausdehnung sowohl größer als der Körper sein und mit der Umwelt verschmelzend *‚Eins-werden',* als auch sich in den Körper hinein verkriechen und kleiner als die Hautoberfläche sein, wie bei den Autisten, die nicht einmal ihren Körper umfassen, geschweige denn die Um- und Mitwelt erreichen.

Ähnliches gilt für das Zeitliche.

> Es gibt Menschen, die weder erinnern noch vorausschauen können, aber auch solche, die nur in der Vergangenheit oder nur in einer phantasierten Zukunft leben, dort *‚leiblich'* zentriert sind, und dadurch mit ihrem *‚Körper'* ihre Gegenwart verloren haben.

XII.

Es gibt ‚für mich' noch ein offenes Problem: Das Denken der traditionellen chinesischen Bewegungs-Weisheit

- geht davon aus, dass die Kraft *‚Qi'* in allen Energien fließt;
- wenn man nun hinzudenkt, dass sich die Energien umwandeln und höher organisieren können,
- dann stellt sich die Frage, wie und wo in eine Energie neues *‚Qi'* eingespeist werden kann.

Muss dies immer über den Weg des Umwandelns einer fundamentalen Energie in eine höhere laufen? Muss immer ganz unten eingefädelt werden oder gibt es auf jeder neuen Ebene zusätzliche Ein-

---

[128] vgl. den Begriff der *„janusköpfigen"* Achtsamkeit in HORST TIWALD: *"Talent im Hier und Jetzt".* Hamburg 2003. ISBN 3-936212-10-4.)

stiegsmöglichkeiten, die also die Chance bieten, direkt in jedes Geschehen *‚Qi'* einzuspeisen.

> Ist also zum Beispiel auch ein ‚seitlicher' Einstieg in die *‚Jin*-Energie' möglich, ohne den Weg der Umwandlung des *‚Li'* in ein *‚Jin'* gehen zu müssen?

In meinem Denk-Modell gehe ich davon aus, dass das Einspeisen von *‚Qi'* etwas mit *‚Achtsamkeit'* zu tun hat. Der Schmerz ist für mich zum Beispiel ein Phänomen, das unsere ‚Achtsamkeit' zum Schmerz-Ort ruft, um dort durch *‚Qi'* zu heilen.

Mir kommt bei diesem Gedanken immer der Ausspruch von HERAKLIT in den Sinn, der sagte:

> *"Wie die Spinne, die in der Mitte ihres Netzes sitzt, merkt, sobald eine Fliege irgendeinen Faden ihres Netzes zerstört, und darum schnell dahin eilt, als ob sie um die Zerreißung des Fadens sich härmte, so wandert des Menschen Seele bei der Verletzung irgendeines Körperteils rasch dahin, als ob sie über die Verletzung des Körpers, mit dem sie fest und nach einem bestimmten Verhältnis verbunden ist, ungehalten sei."*[129]

Bei diesem Gleichnis denke ich an ein Bewegen des *‚Qi'* über die fundamentale *‚Achtsamkeits-Energie'*, die es ermöglicht, sozusagen von außen her über das ‚Bewegen der Achtsamkeit' in andere ‚Energie-Flüsse' mehr Kraft (*‚Qi'*) einzuspeisen.

Mit diesem Gedanken haben wir heute kaum mehr Probleme.

> Nicht wenige schulmedizinisch hoffnungslose Fälle greifen mit großem Vertrauen nach diesem Strohhalm, um ihr Leben zu retten. Sogar Versicherungen sind bereits bereit, die Kosten für derartige Therapie-Formen zu übernehmen.

Wenn wir aber mit einem ähnlichen Gedanken hinsichtlich des mechanischen Bewegens konfrontiert werden, dann bäumt sich unser Denk-Bewegen, dass am mechanischen Bewegen emporgewachsen ist, sofort auf.

---

[129]HERAKLEITOS. zitiert nach AUGUST BIER: *‚Die Seele'*. München-Berlin 1942 (1939)

> Dass in eine mechanische Energie gleichsam in einer Art ‚Telekinese' neues ‚Qi' eingebracht wird, wodurch die mechanische Energie ‚verstärkt', wird, das ist für uns undenkbar.

Es erscheint uns unmöglich, dass zum Beispiel beim muskelaktiven Armbewegen (das über die Umwandlung von roher Muskel-Energie (*‚Li'*) in die mechanische Energie der Skelett-Bewegungen (*'Jin'*) realisiert wird) in das fließende *‚Jin'* (über die Arbeit der Achtsamkeit) unter Umgehen der Muskel-Aktivität ein zusätzliches *‚Qi'* eingeleitet werden ‚kann'.

> Was also zu Phänomenen führen könnte, die sich darin zeigen würden, dass der Arm mit *Jin*-Energie wirkt oder beharrt, ohne das eine entsprechende Muskel-Kontraktion erfolgt.

Ob das auch Tat-sächlich so sein ‚kann', das weiß ich nicht. Ich weiß aber auch nicht, dass dies nicht sein ‚darf' und nur über die Umwandlung von *‚Li'* in *‚Jin'* geschehen ‚muss'.

Ich weiß allerdings, dass mir dies jemand demonstrieren wollte.

> Er fixierte seinen Arm im Raum und ließ mich dessen Beharrungs-Vermögen erproben und gleichzeitig einen entspannten Muskel tasten, die an der Haltearbeit des Armes ohnehin nicht beteiligt war.

Dies halt mich daher nicht überzeugt, aber mich auch nicht gegen die Chance eingenommen, dass so etwas sein ‚darf'.

XIII.

Um der Sache näher zu kommen, könnte man versuchen, das eigene körperliche Bewegen hinsichtlich der Energie-Flüsse des *‚Jin'* so zu gestalten, dass das *‚kraftschüssige*' Bewegen

- einerseits nicht durch eigenes *‚Li'* gestört wird, dass also die an der mechanischen Leistung nicht beteiligten Muskel entspannt und die Beteiligten in ihrer Spannung so konzertiert sind, dass sie keine Kraft vergeuden;
- andererseits aber das fremde *‚Jin'* (der Schwere-Energie der Erde, des Widerstandes der Dinge und des Bodens sowie die gegenwirkenden *Jin*-Energien des Gegners) op-

timal genutzt und so in das eigene Bewegen eingebracht werden, dass eigenes *‚Li'* möglichst eingespart wird.

Ist durch dieses Bemühen ein optimal ‚kraftschlüssiges' eigenes Bewegen erzielt worden, dann lässt sich weiter die Frage stellen, ob es auch möglich ist, über diese Variabeln hinaus noch mehr *‚Li'* einsparen zu können, indem man in das *‚Jin'* über Achtsamkeit direkt *‚Qi'* einspeist.

Wäre dies der Fall, dann hätte die *‚Achtsamkeit'* eine doppelte Funktion:

- einerseits würde sie als *‚Widerspiegeln'* dazu beitragen, alle Energien der eigenen Absicht nach optimal zu konzertieren;
- andererseits würde sie über das Einspeisen von *‚Qi'* direkt in das *‚Wechselwirken'* verstärkend eingreifen können.

Ob dies so ist? Es ist zumindest eine ‚suchkräftige' Frage!

Wenn es aber so sein sollte, dann realisiert sich dieser Prozess von Anfang an, je nach der Qualität der Arbeit der Achtsamkeit.