



universität
wien

DIPLOMARBEIT

Titel der Diplomarbeit

Zhanzhuang gong:

Stehen zwischen Himmel und Erde in der Kampfkunst

Eine autoethnographische Forschung zur Yiquan Praxis

Verfasserin

Anna – Theres Teichgräber

angestrebter akademischer Grad

Magistra der Philosophie (Mag. phil.)

Wien, 2012

Studienkennzahl lt. Studienblatt: A 307

Studienrichtung lt. Studienblatt: Kultur- und Sozialanthropologie

Betreuer: Mag. Dr. Wittigo Keller

Danksagung

An dieser Stelle möchte ich mich bei den Menschen bedanken, die für das Zustandekommen dieser Arbeit entscheidenden Einfluss hatten.

Bei Univ.-Prof. Dr. Manfred Kremser für die maßgebliche Entscheidungshilfe bei der Wahl des Themas. Durch das autoethnographische Schreiben über *Yiquan* - einer inneren Kampfkunst aus China - und dem Studium der Kultur- und Sozialanthropologie entstand eine Möglichkeit, diese beiden wichtigen Bereiche meines Lebens miteinander in Verbindung zu setzen. Dies ergab eine Bereicherung und neues Wachstum für mein Tun in beiden Gebieten.

Bedanken möchte ich mich auch bei Mag. Dr. Wittigo Keller, der die Betreuung dieser Arbeit übernommen hat.

Ebenfalls bedanke ich mich bei Walter Marek, der mein Interesse für Kampfkunst geweckt hat. Seine langjährigen Unterweisungen in *Yiquan Gongfu* haben gezeigt, dass das Erlernen von Kampfkünsten dem Öffnen einer Schatzkammer an Wissen und Lernen gleicht.

Und natürlich gilt mein Dank auch all den Menschen, die mich am Weg der Diplomarfertigstellung mit all seinen Höhen und Tiefen mit Zuversicht und Wohlwollen begleitet haben. Sie haben mir die Möglichkeit gegeben, durch Gespräche und Auseinandersetzungen, meine Positionierung im Bereich der Kampfkünste und des lebenslangen Lernens zu erkennen.

Vorwort

Die Methode der Autoethnographie lässt mich meine Praxis von *Yiquan* aus neuen Blickwinkeln betrachten. So eröffneten sich Wege für die Nutzung von bestehendem Wissen und für die Generierung von neuen Erkenntnissen. Der Zugang der Autoethnographie führte zur Anwendung von Inhalten meines Studiums in meiner Lebenswelt und meinem alltäglichen Tun. Die Subjektivität von Forscher und Feld wurde zum reflexiven Bestandteil der Forschung. Die Reflexionen über meine „*Sicht und Handlungsweisen im Feld*“ (Flick 2004: 19) dokumentieren in dieser Arbeit meinen persönlichen Zugang zum Forschungsprozess.

Am Weg der direkten Tradierung von Wissen, wie es im Bereich der Kampfkünste üblich ist, erfolgt - ähnlich wie im Erlernen von traditioneller Handwerkskunst - eine Meister-Schüler Bindung. In einem mehrjährigen Prozess werden Fertigkeiten, Techniken sowie das kulturelle Umfeld betreffende Aspekte der Kampfkunst vermittelt. Die Autoethnographie ist ein geeigneter Weg, um mein Verständnis des erarbeiteten Wissens über *Yiquan* wiederzugeben.

INHALTSVERZEICHNIS

DANKSAGUNG	I
VORWORT	III
1 EINLEITUNG	3
1.1 ZIELE DER ARBEIT UND FORSCHUNGSFRAGEN	5
1.2 AUFBAU UND STRUKTUR DER ARBEIT	6
1.2.1 Thematische Konzeption	6
1.2.2 Kapitelbeschreibung	7
2 METHODENBESCHREIBUNG	11
2.1 BESCHREIBUNG DER FORSCHUNGSKONZEPTION	11
2.2 DATENMATERIAL	12
2.2.1 Feldnotizen	12
2.2.2 Gedächtnisprotokolle	13
2.2.3 Interviews	13
3 KAMPFKUNST	16
3.1 DIFFERENZIERUNG VON KAMPFSPORT ZU KAMPFKUNST	19
3.2 ÄSTHETIK UND <i>AISTHETIK</i>	21
3.2.1 Kampf und Ästhetik	22
3.2.2 <i>FLOW</i> als Weg zur Verinnerlichung von Ästhetik	24
3.3 DER LEIB: SELBSTERFAHRUNG DURCH 'IN KONTAKT TRETEN' MIT DER WELT	27
4 YIQUAN	30
4.1 DREI SÄULEN DES ÜBUNGSWEGES	30
4.2 <i>YIQUAN</i> : HISTORISCHER ABRISS	32
4.3 DIDAKTISCHER AUFBAU UND NOMENKLATUR VON <i>YIQUAN</i>	34
4.3.1 <i>Zhanzhuang gong</i> – Stehen als Praxis	37
4.3.2 Wissensvermittlung und Generierung im <i>Yiquan</i>	41
4.4 <i>KEY CONCEPTS</i> DES <i>YIQUAN</i> TRAININGS	43
4.4.1 Aspekte von Intention	44
4.4.2 <i>Qi</i> folgt <i>yi</i>	46
4.4.3 <i>Yi</i> als Referenz	47
4.4.4 <i>Yi</i> verbindet Gegensätze	47
4.4.5 <i>wu wei</i>	50
4.4.6 Über Schulung des <i>yi</i> zum <i>wu wei</i>	52

4.4.7	Meditation im Kontext der Verbindung zu <i>wu wei</i>	53
4.4.8	Herz und Geist	55
4.4.9	<i>yin</i> und <i>yang</i>	57
4.4.10	Ruhe und Bewegung	58
4.5	BILDER UND TAKTILE WAHRNEHMUNG	60
4.6	ZUSAMMENFASSUNG	61
5	AUTOETHNOGRAPHIE	63
5.1	THEORETISCHER BACKGROUND	63
5.2	BEGRIFFSDEFINITIONEN	67
5.3	METHODEN UND TEXTARTEN DER AUTOETHNOGRAPHIE	69
5.4	<i>SWITCHEN</i> VON INNEN- UND AUßENPERSPEKTIVE	71
5.4.1	Potenzial und Hürden	73
5.5	AKTUELLER DISKURS	75
5.5.1	Trennung von analytischer vs. evokativer Autoethnographie	75
5.5.2	Komplementarität zwischen analytischem und evokativem Stil	76
5.6	AUTOETHNOGRAPHY, KÖRPER, LEIB UND EMBODIMENT	78
6	AUTOETHNOGRAPHISCHE TEXTE	81
6.1	EIN LEHRGESPRÄCH	82
6.2	STATUSREPORT: DIE WAHL DER METHODE	83
6.3	AUTOETHNOGRAPHISCHER RÜCKBLICK: MEIN ZUGANG ZU <i>YIQUAN</i>	86
6.4	<i>ZHANZHUANG</i> : PHÄNOMENOLOGIE MEINER WAHRNEHMUNG	90
6.5	ÜBER TAKTILE WAHRNEHMUNG AM BEISPIEL VON <i>YIN</i> UND <i>YANG</i>	93
6.6	REFLEXION ÜBER 'EINFACHES TUN'	97
6.7	EINE PALETTE AN UNTERSCHIEDLICHEN ÜBUNGSQUALITÄTEN	99
6.7.1	Wachtrance und Autoregulation	101
	INTERVIEWS	104
7	RESÜMEE	111
8	GLOSSAR	118
	LITERATUR- UND QUELLENVERZEICHNIS	123
	BIBLIOGRAPHIE	123
	INTERNETQUELLEN	129
	ANHANG	131
	ABSTRACT	133

1 Einleitung

Yiquan als innere Kampfkunst kann auf eine lange Tradition von *Gongfu* Künsten als kulturelles Erbe Chinas zurückblicken. Die Zahl der gegenwärtig praktizierten Kampfkünste, die *Gongfu* als Selbstbezeichnung beanspruchen, ist im Begriff, zu steigen. Die Etymologie der Bezeichnung jener Disziplinen ist auf die Bedeutung von *Gongfu* im Sinne von harter Arbeit zurückzuführen. Und doch ist die Bewahrung des Anfängergeistes im Bereich der inneren Kampfkünste eine Aufforderung, die einerseits vor routinierter Geschäftigkeit warnt und andererseits zum Ausdruck bringt, dass das Ungewöhnliche im Gewöhnlichen verborgen liegt.

Innere Kampfkünste (*neijia quan*) eröffnen dem Praktizierenden einen Prozess des umfassenden Lernens, welcher das gesamte Leben mit einbezieht. Eine optimale Ausrichtung des Körpers und darüber hinausgehend des Menschen als gesamtes Wesen nimmt im Übungsaufbau von *Yiquan* eine zentrale Rolle ein. Die Wahrnehmung betreffend der eigenen Person, des Körpers, dessen Aktionen und Reaktionen sowie Empfindungen auf struktureller, energetischer und sozialer Ebene verändert sich im Laufe der Praxis. Handlungsweisen werden hinterfragt, indem sie in einen neuen, mit der jeweiligen Kampfkunsttradition verbundenen Kontext gestellt werden. Das Training vermittelt mir einen praktischen Zugang zu einem Verständnis, wie der Körper als sozialer und kultureller Körper fungieren kann, wodurch „*sich das übergeordnete soziale, gesellschaftliche, kulturelle, spirituelle und historische Umfeld widerspiegelt*“ (Fölsterl 2005: 6).

Das Fachgebiet der Sozial- und Kulturanthropologie bietet wissenschaftliche Konzepte an, um sich auf theoretischer und empirischer Weise mit der Thematik von Körper und Leib auseinanderzusetzen.

Yiquan trainiere ich seit ungefähr acht Jahren. Mir ist durch Erzählungen meines Lehrers, Walter Marek, klar geworden, dass zwischen “trainieren“ und “trainieren“ wahrlich Welten liegen können. Yao Cheng Rong, *Yiquan*

Meister und Linienhalter in der 3. Generation, erlernte *Yiquan* von seinem Vater und blickt auf Trainingszeiten während seiner Kindheit von täglich sechs Stunden zurück.

Der von mir hoch geschätzte Lehrer, Walter Marek, ist Meisterschüler von Yao Cheng Rong. Bei Aufenthalten in China, welche in einem mehrjährigen Zeitraum stattfanden, hat Walter Marek das *High Level Teacher - Diplom der Zhongyi Martial Arts Academy Beijing*, zertifiziert durch die *Chinese Wushu Association* erhalten. Ich habe das Erlernen der inneren Kampfkunst als etwas erlebt, das intellektuell nicht vollständig fassbar ist. Ich bin von Herzen dankbar für alles, was ich auf diesem Übungsweg kennenlernen durfte.

Anmerkung zur Schreibweise von Fachtermini der Kampfkünste:

Im Laufe der Ausbildung, welche ich mit einem Kursleiter-Diplom für *Yiquan* abgeschlossen habe, wurden von mir Arbeitstermini übernommen, um über *Yiquan* sprechen und wie in der vorliegenden Arbeit, schreiben zu können.

Für die Wiedergabe von Fachtermini aus dem Bereich der asiatischen Kampfkünste habe ich in der vorliegenden Arbeit die im Folgenden erläuterte Vorgangsweise gewählt.

Alle Fachtermini der asiatischen Kampfkünste sind kursiv gestellt, um sich vom Fließtext abzuheben. Begriffe, die in der Alltagssprache einen hohen Bekanntheitsgrad aufweisen, wie bspw. *Dao*, *Zen*, *Qi gong* werden mit Großbuchstaben am Wortanfang geschrieben. Ebenso werden Kampfkunststile wie bspw. *Yiquan*, *Karate*, *Aikido* in Großschreibweise begonnen.

Die allgemein übliche Kursiv-Kleinschreibweise, habe ich für Fachbegriffe angewendet, die tendenziell dem Bereich des Expertenwissens zugeschrieben werden. Eine Ausnahme hiervon wurde für jene Begriffe am Satzanfang getroffen.

1.1 Ziele der Arbeit und Forschungsfragen

Die Arbeit soll dem Leser ermöglichen, sich einen Überblick über das Training von *Yiquan* zu machen sowie die Einordnung von *Yiquan* im kulturellen Umfeld der Traditionen von Kampfkünsten ermöglichen. In der autoethnographischen Forschung sollen gezielt ausgesuchte Aspekte meines Erlebens der *Yiquan* Praxis in den Vordergrund gestellt werden. Nach einer Auseinandersetzung mit der grundlegenden Theorie über Kampfkunst, *Yiquan* und Autoethnographie werden autoethnographische Texte narrativen Stils präsentiert. Ich möchte darlegen, in welcher Weise die Trainingspraxis sowie die hinter der Kampfkunst liegende Theorie, Integration in meinen Alltag, mein Handeln und meine Lebenswelt findet. Ziel ist, Merkmale, welche die Methode der autoethnographischen Forschung auszeichnen, zu beschreiben. Ich möchte Einblick geben, wie sich der Prozess meiner Forschung, im Zusammenhang mit dem methodischen Zugang der Autoethnographie, gestaltet hat. In Anwendung eines umfassenden Methodenspektrums möchte ich neben dem autoethnographischen Schreiben meine Forschungsfragen über das Führen von Interviews untersuchen. Die Durchführung von Interviews soll auch Perspektiven, die über meine Selbstwahrnehmung hinausreichen, eröffnen. So möchte ich in dargestellter Weise ein möglichst umfassendes Set an qualitativen Daten in den Forschungsprozess mit einbeziehen sowie ein lebendiges Bild meiner *Yiquan* Praxis mit Einblick in den Werdegang des Forschungsprozesses bieten.

Um die gegebene Setzung der Ziele zu erreichen, wird mit folgenden forschungsleitenden Fragen gearbeitet:

Zunächst gilt es, Grundlegendes zu klären. Wodurch ist Kampfkunst charakterisiert und wie kann eine Abgrenzung zu Kampfsport definiert werden? Wodurch zeichnet sich *Yiquan* aus? Welche philosophischen Einflüsse prägten die Tradition von *Yiquan*?

Die Klärung dieser Fragen ermöglicht es, der ersten Zielsetzung näherzukommen. Das Stellen der nachfolgenden Fragen baut auf diesem grund-

legenden Verständnis von *Yiquan* als innere Kampfkunst auf und begleitet zu einer tiefergehenden Reflexion über den Forschungsgegenstand.

Wodurch wird die Wissensvermittlung und Generierung im Kontext von *Yiquan* bestimmt? Wie erfolgt eine Verinnerlichung von Ästhetik im Bereich der Kampfkünste? Wie kann auf einem Übungsweg, der die Schulung der Intention (*yi*) in den Mittelpunkt des methodischen Zugangs zur Praxis stellt, das Prinzip des absichtslosen Tuns¹ (*wu wei*) umgesetzt werden?

Um zu klären, wie sich der Bedarf einer Eingliederung von autoethnographischen Methoden im Fach der Kultur- und Sozialanthropologie als zusätzlichen Zugang der qualitativen Forschungsmethoden abgezeichnet hat, möchte ich folgenden Fragen nachgehen:

Welche Problemperspektiven auf Forschungsansätze prägten das Blickfeld ethnologischer Forschungen, als die Autoethnographie zunehmend Anerkennung in der Kultur- und Sozialanthropologie fand? Wodurch zeichnen sich autoethnographische Methoden aus?

1.2 Aufbau und Struktur der Arbeit

Die Arbeit gliedert sich thematisch in drei große Forschungsbereiche, welche die Methodenbeschreibung, die theoretische Auseinandersetzung mit Grundlagen und autoethnographische Texte umfassen. Diese Bereiche werden nun kurz skizziert, bevor eine Präsentation der einzelnen Kapitel einen genaueren Einblick in den strukturierten Aufbau der Themenbereiche gibt.

1.2.1 Thematische Konzeption

Nachdem die Forschungsfragen und Ziele der Arbeit im vorhergehenden Kapitel konkret dargestellt wurden, möchte ich die Forschungsmethoden

¹ Im Verlauf der Forschung habe ich meine Verwendung des Begriffs *wu wei* als natürlich Handeln definiert.

als erster thematischer Fokus der vorliegenden Arbeit präsentierten. Die Methodenbeschreibung zeigt, wie durch autoethnographische Forschung qualitatives Datenmaterial zur Beantwortung der Forschungsfragen generiert wurde.

Die theoretische Auseinandersetzung sowie die fachterminologische Definition der Begriffe Kampfkunst, *Gongfu*, *Yiquan* und Autoethnographie wird im zweiten Teil der Arbeit ermöglicht. Nach der theoretischen Auseinandersetzung mit den zentralen Themen der Forschung offeriert der dritte thematische Bereich der Arbeit eine breit gefächerte Auswahl an autoethnographischen Texten. Mein Erleben des Trainings sowie mein Zugang zum Forschungsprozess werden, basierend auf Daten der Forschungsnotizen, in narrativer Textform beschrieben.

1.2.2 Kapitelbeschreibung

Die Methodenbeschreibung in **Kapitel 2** umfasst eine allgemeine Forschungsdokumentation. Eine Palette des entstandenen Datenmaterials wird vorgestellt. Eine Definition meiner Verwendung des Begriffs Autoethnographie wird vorgestellt und ich beschreibe, in welcher Weise die fokussierten Forschungsfragen zur Entstehung meiner selbst narrativen Texte beigetragen haben.

In **Kapitel 3** wird das Phänomen Kampfkunst thematisiert. Der Begriff Übungsweg wird mittels der Kategorien von Natürlichkeit und Wahrnehmungsfähigkeit erläutert. Es erfolgt eine Auseinandersetzung mit der Definition von inneren Kampfkünsten (*neijia quan*) und äußeren Kampfkünsten (*waijia quan*) unter den Gesichtspunkten der Wissensvermittlung und Bewegungsführung. Eine Differenzierung zwischen den Bereichen Kampfkunst und Kampfsport beschreibt deren Zugänge und Abgrenzung zu Wettbewerbsgedanken und Leistungsdruck. Wie Ästhetik über Kampfkünste verinnerlicht wird und welche Rolle dem Erleben von *flow* Zuständen im Kontext von *zhanzhuang* zukommt, wird in diesem Kapitel ebenfalls geklärt.

In **Kapitel 4** wird der Übungsweg von *Yiquan Gongfu* präsentiert. Auf das thematisch drei Säulen umfassende Übungssystem folgt ein kurzer Überblick über die historische Entwicklung von *Yiquan*. Die Beschreibung der Trainingsdisziplinen skizziert das Übungssystem in seinem didaktischen Aufbau. In der ausführlichen thematischen Auseinandersetzung mit der Stehpraxis von *zhanzhuang gong* lege ich den Fokus auf die Wahrnehmung von Krafrichtungen, in einer von außen unveränderlich erscheinenden Position. Die Schwerpunktsetzung in der Thematik Wissensvermittlung und Generierung liegt auf der Beschreibung der Beziehungsebenen, welche im Prozess des Lernens die Grundlagen zur Entwicklung von Erfahrung bilden.

Unter dem Titel *key concepts* stelle ich, den Übungsweg umspannende, philosophische Konzepte vor und thematisiere, wie kollektive Repräsentationen im Bereich der taktilen Wahrnehmung internalisiert werden. Der Kontext von Intention (*yi*) zu der Verbindung von Gegensätzen wird geklärt. Es kommt zur Darstellung, in welcher Weise die Schulung von *yi*, einen Zugang zu Natürlichkeit im Sinne von *wu wei* ermöglicht.

Kapitel 5 ist eine Abhandlung über Autoethnographie, deren Methoden und Kontext ihrer Etablierung in der Ethnographie. Eine Schilderung von unterschiedlichen Anwendungsbereichen und Definitionskonzepten des Fachterminus Autoethnographie wird geschildert. Die methodische Charakteristik des Forschungsstils bezeichne ich als *switchen* von Innen- und Außenperspektive und konkretisiere dessen Potenzial und Hürden. Auf eine Auseinandersetzung mit dem rezenten Diskurs über autoethnographische Forschung folgt eine Zusammenführung mit den anthropologischen Forschungsbereichen über Körper und Leib.

Kapitel 6 stellt eine Auswahl an autoethnographischen Texten dar, welche die Vielseitigkeit des Forschungsfeldes und meinen Zugang zum Selbigen widerspiegelt.

Text 1: **Ein Lehrgespräch**, steht paradigmatisch für mein Erleben des Lehrer-Schüler-Verhältnisses und stellt das Einnehmen von Rollenverhalten in der konkreten Situation der Gesprächsführung dar. Es wird meine Perspektive auf die Forschungssituation dargestellt und mein von situativer Ethnizität geprägtes Empfinden, im Spannungsfeld zwischen ethnologischem Interesse an einem Interview und meiner Rollenzuschreibung in der Lehrer-Schüler-Beziehung, ausgedrückt.

Text 2: **Statusreport: die Wahl der Methode**, befasst sich mit Teilen meines Feldforschungsjournals, welches im Feldforschungsprozess aufgekommene Befürchtungen, Verwirrungen und Probleme (vgl. Flick 2004: 249) aufarbeitet. Hinsichtlich des methodischen Zugangs zur Textgenerierung über *Yiquan* als gelebte Praxis sind selbstreflexive Prozesse entstanden, die meine subjektiven Standpunkte im Verlauf des Arbeitsprozess schildern.

Text 3: **Autoethnographischer Rückblick: Mein Zugang zu Yiquan**, gliedert sich in zwei Teile. Der erste Teil beschreibt, wie ich das Arbeiten mit *qi* kennen gelernt habe und dadurch ein für mich bis dato fremdes Feld des Erlebens und Wahrnehmens eröffnet wurde. Der zweite Teil führt aus, wie das Training nach 8 Jahren zu einem wesentlichen Bestandteil meines Alltags wurde.

Text 4: **Zhanzhuang - Zur Phänomenologie meiner Wahrnehmung**, ist ein Beschreibungsversuch der Stehpraxis. Die Herausforderung ist, das eigentliche Empfinden dabei in Worte zu fassen. Fachterminologisch drücken *Steigen* und *Sinken* sowie das mit der emischen Ausdrucksweise der *inneren Bewegung* assoziierte Spiel der Gegenkräfte die Phänomenologie der Wahrnehmung klar aus.

Text 5: **Über taktile Wahrnehmung am Beispiel von yin und yang**, diese Beschreibung steht exemplarisch für die unmittelbare Möglichkeit der Zusammenführung von Theorie und fühlbarer Praxis. Wie die Verinnerlichung von philosophischen Konzepten im Kontext einer inneren Kampfkunst erfolgen kann, wird durch diesen Text thematisiert.

Text 6: Die **Reflexion über einfaches Tun**, wurde von der Frage nach meiner Motivation für das Kampfkunsttraining angeregt. Das Nachdenken über das einfache Tun, welches in sich schon einen gewissen Widerspruch enthält, lässt mich den für mich motivierenden Faktor des *shili Trainings* erkennen. Das Erleben des *Schmeckens und Testens der Kraft* führt zur leiblichen Erfahrung.

Text 7: **Eine Palette an unterschiedlichen Übungsqualitäten**, enthält die Beschreibung einer Morgenpraxis, basierend auf dem Trainingsprotokoll vom 24. August 2012. Die traditionelle Verbeugung sowie Übungsqualitäten von unterschiedlichen *zhanzhuang gong* Formen werden deskriptiv dargestellt und ergeben so ein detailliertes Bild meines Trainings.

Unter dem Titel **Wachtrance und Autoregulation** setzte ich mich mit meinen Eindrücken von dem Phänomen des Auftretens von unwillkürlichen Bewegungsimpulsen auseinander und kontrastiere mein Erleben mit einer Literaturrecherche zum Thema Trance.

2 Methodenbeschreibung

Durch die autoethnographische Auseinandersetzung mit Erfahrungsinhalten erfolgt eine Annäherung an einen, durch unmittelbares Erleben geprägten Bewusstseinsbereich. Dieser eröffnet jenseits von offensichtlich Beobachtbarem oder sprachlich leicht Fassbarem subtile Wirkungsweisen.

In diesem Teil der Arbeit möchte ich meinen Forschungsprozess und die Wahl der zur Anwendung gekommenen Methoden beschreiben und aufzeigen, welche Erfahrungen ich im Prozess des autoethnographischen Schreibens gemacht habe.

“The whole process is inquiry. You start from a point and you don’t know where you are going. You play with the story, you go with the story to see where you end up.”

(Flemons; Green 2002: 92)

Die autoethnographische Forschung setzte meine Reflexionen über *Yiquan* in einen neuen Kontext. Die Methodenbeschreibung zeigt, welchen Zugang ich zum autoethnographischen Schreiben gewählt habe.

2.1 Beschreibung der Forschungskonzeption

Die hier gewählte Verwendung für den Begriff Autoethnographie liegt in der Bezeichnung für autobiographisches Schreiben mit ethnographischem Interesse. Im Rahmen der prozessorientierten qualitativen Forschung kommt dem selbst-narrativen Element als methodische Grundlage zentraler Stellenwert zur Bearbeitung meiner Forschungsfragen zu. Als Erhebungsmethode habe ich ethnographisches Schreiben mit Bezug zu offenen Interviews gewählt. Meine Forschungsaufzeichnungen lösten Reflexionsprozesse aus, welche das Entstehen von selbst-narrativen Texten stützten. Unter Einbeziehung unterschiedlicher Perspektiven

meiner Lebenswelt werden innere Vorannahmen und Voraussetzungen, welche zu meinem spezifischen Erleben und Wahrnehmen führen, dadurch thematisiert und für mich selbst sichtbar (vgl. Text 6.2: Statusreport: Die Wahl der Methode).

Mein methodischer Zugang zur Klärung der fokussierten Forschungsfragen besteht im autoethnographischen Schreiben mit einhergehender Analyse und Interpretation sowie der Zusammenführung mit Material aus Feldnotizen, Lehrgesprächen, Interviews und erstellten Gedächtnisprotokollen. Eine theoretische Auseinandersetzung mit den Themenfeldern Kampfkunst, Autoethnographie und *Yiquan* waren neben der praktischen Erfahrung mit *Yiquan*, über einen Zeitraum von 8 Jahren, ein wichtiger Zugang zur vorliegenden Forschung. Das so entwickelte autoethnographische Schreiben orientiert sich an der gewählten Prämisse, wonach ich von vermeintlichem Objektivitätsanspruch absehe und stattdessen von einem Verständnis der Autoethnographie im Sinne „*cultural construction, not cultural reporting*“ ausgehe (Chang 2008: 141).

2.2 Datenmaterial

2.2.1 Feldnotizen

Es werden vier Kategorien von Feldnotizen unterschieden:

- Notizen nach Eigentraining
- Notizen nach Kursbesuchen und Gruppentraining
- Notizen nach von mir angeleiteten Übungseinheiten
- Notizen im Verlauf oder nach Lehrgesprächen mit dem *Yiquan* Lehrer

Meine Feldnotizen sind temporär ab 2003 von Beginn meiner Beschäftigung mit traditionellem *Qi gong* bis zum gegenwärtigen Verfassen der vorliegenden Forschungsarbeit entstanden.

Den Großteil der Feldnotizen habe ich in kurzer Folge nach dem Training aufgezeichnet. Die Eintragungen umfassen, beginnend mit schriftlichen Vermerken unmittelbar nach dem Training am Ereignistag, auch Rückblicke von ein bis zwei Tagen. Im Verlauf meiner Kursleiterausbildung sind ebenso Feldnotizen entstanden, die von mir geleitete Unterrichtseinheiten protokollieren. Das so entstandene Datenmaterial gibt sowohl den Übungsablauf als auch durch die Praxis hervorgerufene spontane Assoziationen wieder.

2.2.2 Gedächtnisprotokolle

Die Gedächtnisprotokolle fassen größere Zeiteinheiten zusammen. Sie beschreiben auch Entwicklungen, die sich über Jahre hinweg angebahnt haben. Diese sind erst durch eine zeitliche Distanz zum Erlebten fassbar geworden. Das Sinnbild „steter Tropfen höhlt den Stein“ drückt diese Wahrnehmungsweise für mich stimmig aus. Die Auswirkungen vieler kleiner Veränderungen, welche sich über lange Entwicklungszeiten summierten, wurden für mich erst durch das Einnehmen einer Metaebene sichtbar.

Die Analyse von Feldnotizen und Gedächtnisprotokollen lässt einen Verlauf erkennen. Am Anfang der Übungspraxis wurden Eintragungen über mein Erleben der Übungspraxis ausführlicher beschrieben. Später habe ich eher einen Fokus auf meine Körperausrichtung für eine korrekte Übungsausführung gelegt. Das Training mit Kollegen wurde regelmäßig praktiziert, wodurch meine Aufmerksamkeit stark auf praktische Anwendungen gelegt wurde und viele inhaltliche Details zur Reflexion kamen.

2.2.3 Interviews

Die Durchführung von Interviews hat mir die Möglichkeit gegeben, in Auseinandersetzung mit Personen deren Sichtweise kennenzulernen und darüber hinaus meine eigenen Standpunkte zu thematisieren und im Gesprächsverlauf auszudrücken. Dies führte zu Fokuslegungen im Forschungsprozess, wodurch Details herausgearbeitet wurden.

Weiters habe ich durch die Darlegung meines Forschungsvorhabens, in prozessbezogener Perspektive, dieses immer wieder hinterfragt und hingehend der enthaltenen Potenziale überprüft.

Sample:

Alle Interviewpartner verfügen über Erfahrungen mit *Yiquan* in unterschiedlichem Umfang. Drei Interviews können als Experteninterviews gewertet werden.

Ich habe 5 Interviews, die in Summe etwa 8 Stunden umfassen, durchgeführt. Die Durchführung der Interviews gliederte sich folgendermaßen:

Es wurden nach einer thematischen Vorstrukturierung des Interessensfokus meinerseits 2 offene Interviews durchgeführt. Die Dauer der Interviews variierte zwischen 60 und 100 Minuten. Die Interviews waren durch einen Gesprächsstil im Sinne eines gegenseitigen Austausches über Erfahrung mit *Yiquan* geprägt. Anhand des Gesprächsverlaufs habe ich zentrale Themenkreise bestimmt, welche als Basis für die *Leitfadenstrukturierten Interviews* dienten.

Weiters führte ich drei Experten Interviews. Die Interviews wurden von mir als Tondokument aufgezeichnet und transkribiert. Eine besondere Stellung nimmt das Lehrgespräch ein, welches ein offenes narratives Interview war und nicht als Tondokument vorliegt.

Die Auswertung der transkribierten Interviews habe ich mittels der *Qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring* vorgenommen. Nach einer zusammenfassenden Inhaltsanalyse zwecks Textreduktion entwickelte ich schrittweise eine induktive Kategorienbildung. Die Kategorien wurden von mir nach thematischer Fokussierung in verschiedene Einheiten gebündelt. Im ersten Schritt erfolgte im Zuge der zusammenfassenden Inhaltsanalyse eine Textreduktion. Selektiert wurde derart, dass nur noch bedeutende Inhalte vorhanden waren. Mittels Paraphrasierung wurden

ausschmückende Redewendungen ausgegliedert und die verbleibenden Textelemente auf eine grammatikalische Kurzform gebracht. Teilweise fanden durch Generalisationen konkrete Beispiele die Form von allgemeinen Aussagen. Durch sinngemäße Bündelungen habe ich mehrmals erwähnte Inhalte zusammengeführt und in eine überschaubare Form von Aussagen gebracht. Durch explizierende Inhaltsanalyse sind unklare Textfragmente in eine allgemein verständliche Form gebracht worden. Fachterminologische Redewendungen fanden Erläuterung. Abschließend erfolgte die *Strukturierende Inhaltsanalyse*, um gewählte Themen herauszuarbeiten. Teilweise sind Merkmale von typisierender Strukturierung hervorgetreten, da die Aussagen bestimmte Merkmalsausprägungen in punkto der Häufigkeit ihrer Thematisierung zeigten (vgl. Bortz; Döring 2006: 331 f.).

3 Kampfkunst

Lerne - und es werden dir Zweifel kommen; zweifle - und es werden dir Probleme kommen; stelle dich den Problemen - und es werden dir darüber Gedanken kommen; mache dir Gedanken - und du wirst Erkenntnis erlangen. Kaibara Ekiken²

Kampfkünste gelten als Übungswege, welche zu einem tiefgehenden Verständnis des Menschen als gesamtes Wesen führen. Die Kunst ist das geeignete Medium, um dem Praktizierenden den Weg in sein 'innerstes Wesen' zu zeigen (vgl. Lind 2001: 55). Das innere Wesen des Praktizierenden kann durch Natürlichkeit des Handelns zum Ausdruck gebracht werden. Um Natürlichkeit zu erreichen, ist das Ausmaß an Wahrnehmungsfähigkeit entscheidend. Der Praktizierende bewegt sich in stimmiger Weise, es wirkt nicht angestrengt, alles scheint leicht - in anmutiger Weise - vor sich zu gehen. In Bezug auf innere wie auch äußere Haltung kann durch die Wahrnehmungsschulung der Kampfkünste hohe Stabilität hervorgebracht werden. Im Kampf werden „zur Instabilität neigende Zustände, in eine chaotisierende (...) Dynamik gesetzt“ (Binhack 1998: 128), durch den Ausgang des Kampfes entsteht eine neue Ordnung.

„Die Kämpfenden werden am Ende des Kampfes stets andere sein als zu Beginn des Kampfes.“ (Binhack 1998: 128)

Bei den traditionell chinesischen Kampfkünsten besteht die Prämisse, in voraussehender Weise den Handlungen des Gegners zu begegnen und den Kampf mit einem Minimum an Schadensausmaß zu beenden (vgl. Hulliger 2006: 214).

Folgende Analogie bringe ich damit in Zusammenhang:

In der Kunst der Debatte steht hinter dem Austausch der Argumente das

² Kaibara Ekiken, 1630 - 1714 Japan, Philosoph mit prägenden Einfluss auf Neo-Konfuzianismus. Als Leitmotiv aus dem Buch: *DO der Weg* von I. u. J. Grün.

kommunikative Erleben. Etymologisch steht der Begriff Argument mit *erhellen* (lat. *arguere*) in Verbindung und bezeichnet 'zu dienen für die Veranschaulichung'. Die Interaktion in der Kampfkunst verdeutlicht in direkter Totalität, inwieweit die Beteiligten bereit sind, miteinander in Kommunikation, im Sinne einer leiblichen Erfahrung, zu treten. (vgl. Kap. 4.3.1. p.38)

Am Übungsweg von Kampfkünsten werden philosophische Grundlagen und deren Überführung in die „*eigene immanente Kraft*“ (Lind 2001: 47) zu einem Nährboden für die Praxis.

*„Der Alltag wird somit zur Praxis und die Praxis zum Alltag.“
(Grabner 2007: 36)*

Kampfkunst eröffnet die Aufgabe eines lebenslangen Lernens, wodurch philosophische Inhalte verinnerlicht werden und zum Ausdruck kommen. Der Alltag zeigt jedem Praktizierenden, wo Handlungsbedarf besteht, wo Stagnation statt Lebendigkeit vorherrscht und wo durch stetiges Bemühen Gelassenheit, sowohl als Bedingung wie auch als Resultat der Kampfkunstpraxis, eingetreten ist.

Innere und äußere Kampfkünste

Die Attribute von innen und außen in Bezug auf Kampfkunststile beziehen sich auf den Zugang zur Wissensvermittlung und Generierung sowie auf die Bewegungsführung. Innere Stile zielen auf das Entstehen eines inneren Impulses im Schüler ab. Durch Schulung in Meditation wird das Wesen des Schülers gefestigt und entwickelt. Im Fall von *Yiquan* wird die innere Kraft aufgebaut und dann in äußeren Bewegungsfolgen ausgedrückt, wodurch die Bewegung bzw. der Schlag mehr Kraft bekommt.

Die äußeren Stile üben Bewegungen ein. Sie legen am Anfang der Ausbildung eines Schülers wesentlich mehr Wert auf das Erlernen von Formen (*xing*). Die Übungssysteme der äußeren Kampfkunststile

beinhalten ein reichhaltiges, im Verlauf der Geschichte gewachsenes, Repertoire an Formen. Für Anfänger ist es oft ein langer Weg, die Bewegungsabfolgen zu lernen. Im Vergleich dazu werden innere Übungswege als einfach und pur bezeichnet. Die Formen von *Yiquan* in ihrer Grundstruktur wiederzugeben, ist leicht erlernbar. Die exakte Ausführung in Bezug auf die Feinmotorik und die damit verbundene innere Übungsqualität hervorzubringen, ist mit einem langen Prozess des Lernens verbunden.

„Die chinesischen Kampfkünste sind Bewegungsübungen innerhalb des äußeren Ch'i-Kung (Wai-chia). Sie wurden (...) als tödliche Kampfkunst perfektioniert, doch ihr Wesen bleibt mit den Initialgedanken (...) von Tao, Yin/Yang und Ch'i verbunden.“

(Lind 2001: 147)

Bezüglich der Orientierung auf die Anwendung der Kampfkünste bezieht sich der Begriff *waijia* (Äußere Schule) vor allem auf Stile, die den Angriffskampf sowie Tritte und Boxtechniken einsetzen. *Neijia* (Innere Schule) beschreibt die sogenannten Verteidigungskünste (vgl. Wang-Scheerer 2007: 111 f.). Meiner Auffassung nach ist keine absolute Zuschreibung in innere und äußere Kampfkunststile oder weiters in harte oder weiche Stile vorzunehmen. Die Bezeichnung innere und äußere Stile dienen lediglich der Verdeutlichung eines relativen Bezugsverhältnisses innerhalb der unterschiedlichen Kampfkunststile. Als bekannter innerer Stil kann als Beispiel *Aikido* angeführt werden, als äußerer Kampfkunststil beispielsweise *Karate*.

Innerhalb der inneren Stile gilt *Taijiquan* als weicher Stil, *Yiquan* im Vergleich dazu als harter Stil. Die Attribute von weich und hart in Bezug auf Kampfkunststile beziehen sich auf deren Qualitäten von Bewegungsführung. Während die harten Stile eine direkte Bewegungsführung lehren, ist bei weichen Stilen das Bewegungsmuster durch runde Abfolgen geprägt. Bei den harten Stilen wird tendenziell die eigene Kraft gegen die des Gegners eingesetzt, dahingegen wird bei den weichen Stilen

überwiegend die Kraft des Gegners umgeleitet. Somit ist der eigene Kraftaufwand viel geringer. Festgestellt werden kann, dass innere Kampfkünste im Speziellen auf eine tiefgehende Auseinandersetzung mit dem Selbst ausgerichtet sind, deren Grundlage die Meditation ist, um den Geist zu transformieren. Innerhalb der Stile kann im Lehrer-Schülerverhältnis weiters eine Unterscheidung in innere und äußere Schüler gemacht werden. Lind stellt für die alten Meister von traditionellen Kampfkünsten Folgendes fest:

*„Weder der Öffentlichkeit noch dem einzelnen Schüler selbst war seine Einordnung ganz klar, denn bei dieser Unterscheidung ging es (...) um die persönliche Nähe des Schülers zum Meister.“
(Lind 2001: 42 f.)*

Im Laufe des Unterrichts wurde eine Unterscheidung zwischen Kursteilnehmern, engagierten Praktizierenden und traditionellen Schülern angesprochen. Die Unterschiede bestehen hinsichtlich der gesetzten Ziele des Unterrichts und der Annäherung an diese. Festzustellen ist, dass das Ausmaß des Eigentrainings und die Loyalität gegenüber dem Lehrenden wichtige Faktoren für diese Zuordnung sind. Weiters ist die Integration der Lehrinhalte in das tägliche Leben ein entscheidender Faktor dieser Zuordnung im Sinne einer nicht unbedingt deckungsgleichen Selbst- und Fremdpositionierung.

3.1 Differenzierung von Kampfsport zu Kampfkunst

Die Gemeinsamkeit von Kampfsport und Kampfkunst ist, durch intensives Training zu einer Abrufbarkeit von kultivierten Techniken zu gelangen.

*„(...) the individual body became englobed within the conscious collectivity: the body was moulded by traditionally effective techniques (...) culture manifested itself in members' corporeal habits“
(Rapport; Overing 2007: 31)*

In Kampfkünsten werden Kampftechniken als Mittel oder eben als Weg gesehen, bewusste Präsenz zu erlangen und damit zu einer „Geisteshaltung zu kommen, die in allen Lebensbereichen (...) Anwendung“ (Oesterreicher 2004: 4) findet.

Im Wettkampfsport, dessen Prinzip im Gegensatz zu der Lehre von Übungswegen steht (vgl. Lind 2001: 43), werden „die menschlichen Möglichkeiten in einem sehr engen Bereich und in sehr kurzer Zeit übersteigert, anstatt dem einzelnen [sic!] den langjährigen Genuß [sic!] und die vollständige Ausbildung seiner Fähigkeiten zu gestatten“ (Oesterreicher 2004: 6). Kampfsport zielt auf Effizienz ab, welche durch Muskelkraft und Schnelligkeit zu erreichen ist. Die Kampftechniken werden für den Einsatz bei sportlichen Wettkämpfen genutzt.

Kampfkünste vermitteln ein Verständnis, welches „vollkommen andere Möglichkeiten des Fortschritts als die bloße Routineperfektion der Technik“ (Lind 2001: 43) eröffnet.

Hohe Flexibilität und gleichzeitig ausreichend Stabilität sind notwendig, um „Verschleißprozesse auf körperlicher und psychischer Ebene rasch zu erkennen und minimieren“ (Marek: 2012) zu können.

In der über Meditation erfahrenen Persönlichkeitsentwicklung, als eine der Grundvoraussetzung von Kampfkunst, sehe ich das Hauptunterscheidungsmerkmal zum Kampfsport. Kampfkünste weisen aufgrund der das gesamte (oder eben mehrere) Leben umfassenden Schulung einen direkten Bezug zu philosophischen, moralischen und ethischen Grundlagen auf. Im täglichen Tun findet eine Umsetzung der über die Praxis erarbeiteten Inhalte statt.

„And here is cultivated the conviction that „heaven and earth share the same roots as me“ and „I am one with all things in universe“ (Tashiro 1987: 187)

Kampfkunst bezieht das gesamte Leben des Praktizierenden mit ein. Der Situation entsprechendes Agieren und Reagieren im Kontext aller nur erdenklichen Ereignisse hervorzubringen ist die Herausforderung, der sich

ein Kampfkunst-Praktizierender stellt. Der Kampfsport geht vordergründig mit einem Wettbewerbsgedanken einher, wobei nach vorgegebenen Regeln der Sieg über den Gegner entscheidend ist.

3.2 Ästhetik und *Aisthetik*

Der Begriff Ästhetik stammt von dem griechischen Wort *aisthesis*, mit der Bedeutung von 'sinnlicher Wahrnehmung' und hat auch die Übersetzung 'Lehre des Schönen' als Disziplin in der Kunst. Die *Aisthetik*, die 'Lehre der sinnlichen Wahrnehmung', wird als Erweiterung zur Disziplin der Ästhetik oftmals vorgeschlagen, da dadurch ein breiteres Spektrum an Sinnenswahrnehmungen erfasst wird. Die Ästhetik soll im postmodernen Ansatz, wie beispielsweise jenem von Wolfgang Iser, nicht auf den Bereich der Kunstphilosophie beschränkt werden. Statt des unglücklicherweise postulierten Primats des Visuellen soll das ganze Wahrnehmungsspektrum im Zentrum der Lehre stehen (vgl. Diaconu 2005: 45). Da die Wahrnehmung das Paradigma der Erfahrung in der Phänomenologie ist, könnte davon ausgegangen werden, dass jegliche sinnliche Erfahrung als Gegenstand der Forschung gilt. Dennoch besteht laut Diaconu auch in der Phänomenologie ein starkes Ungleichgewicht zu Gunsten der visuellen Wahrnehmung. Den Sekundärsinnen wurde das Schaffen von Kunst von Seiten der klassischen Ästhetik abgesprochen. Diaconu zeigt auf, dass die Sekundärsinne Riechen, Tasten und Schmecken kulturell anästhetisiert wurden, da ihnen die Ästhetik abgesprochen wurde und sie darüber hinaus bloß dem Angenehmen und eher Frivolen zugeschrieben werden sowie folglich eher dem privaten, persönlichen Bereich zugeordnet werden (vgl. Diaconu 2005: 16, 19). Die *Aisthetik* als forschungsleitendes Paradigma soll diesem Ungleichgewicht im wissenschaftlichen Diskurs der Sozialwissenschaften entgegenkommen und Tastsinn, Schmecken und Riechen als anerkannte Quellen, welche zu einer Weiterentwicklung des wissenschaftlichen Diskurses beitragen, miteinbeziehen. Die Leibesphänomenologie erweiterte in fortschrittlicher Weise das

Spektrum des Feldes der Datengewinnung für das wissenschaftliche Arbeiten auf die Haptik aus, wodurch sich interessante Forschungsperspektiven für das Feld der Erforschung von inneren Kampfkünsten ergeben.

3.2.1 Kampf und Ästhetik

Kämpfe, vor allem jene, die auf hohem Niveau ausgetragen werden, üben eine große „*erlebnisbezogene Faszination*“ (Binhack 1998: 156) auf Kämpfer wie auch auf das Publikum aus, die zum Teil auf eine „*inhärente ästhetische Dimension*“ (ebenda) des Geschehens schließen lässt.

Der sich zwischen zwei Akteuren entfaltende Kampf gewinnt eine eigene Gegenständlichkeit, der begegnet wird und die weiters subjektiv wahrgenommen und interpretiert werden kann. Über die Interpretierbarkeit sind Voraussetzungen bzw. Grundkategorien von Ästhetik begründet, die den kämpferischen Kommunikationsprozess umspannen (vgl. Binhack 1998: 157). Festzustellen ist, dass für Kämpfende eine umfassende Selbst- und Fremdwahrnehmung als Bedingung für die Verteidigung und Grundlage für erfolgreiche Interaktionen genannt werden kann.

Im Training von *Yiquan* wird, in einer freien Interpretation von Bewegungsabfolgen, die eigene Mitte geschützt und versucht, den Gegner aus dem Gleichgewicht zu bringen. Durch eine gesteigerte Selbst- und Fremdwahrnehmung ist es möglich, den richtigen Zeitpunkt zu erkennen, wo der Gegner 'Türen offen hält' und so den Weg auf seine Mitte frei gibt. Wenn der Weg zum Gegner frei liegt, ist ein Angriff leicht möglich.

„Eine Kampfsituation zwingt demnach zu einer erhöhten Fremd- und Selbstwahrnehmung“ (Binhack 1998: 158)

Durch die Verinnerlichung des Wirkprinzips von *yin yang* (vgl. Kapitel 4.4.9) wird erkannt, wann die durchgeführte Bewegung ihre maximale

tragbare Ausrichtung erreicht hat und wo ein Anwachsen der komplementären Bewegungsrichtungen einsetzen muss. Die passenden zeitlichen Impulse von Angriff und Verteidigung werden so erkannt.

Kämpfen wird oft mit der Symbolik des männlichen Agierens in Zusammenhang gebracht. Die Deckung soll aufrechterhalten bleiben, doch es wird unaufhörlich der Versuch unternommen, die Deckung des Partners zu überwinden, um zu seinem Inneren vorzustoßen (vgl. Binhack 1998: 150). Im *Yiquan* wird dies dadurch ausgedrückt, dass die eigene Mitte geschützt und die des Partners angegriffen wird.

„ (...) die kämpferische Bewegung (stellt sich) als von innen nach außen gerichtet, anderes Äußeres abweisend, aber anderes Inneres eindringend dar (...) Kämpfen ist expansiv, distanzierend, aber auch gleichzeitig distanzüberwindend, aggressiv-vereinigend (Antagonismus-Ambivalenz).“ (Binhack 1998: 150)

Während Binhack die kämpferische Grunddynamik mit dem sexuellen Penetrationsvorgang vergleicht (vgl. Binack 1998: 150), und meiner Meinung nach sehr stark im westlichen Denken verankert ist, möchte ich die Symbolik von *yin* und *yang* hier im Kontext der Anwendung, auf das Schlagen, das Vordringen (*yang*) und das Zurückweichen (*yin*), hervorheben. Durch die Dynamik des Kräfteaustausches zwischen vor und zurück im Sinne eines dynamischen Fließgleichgewichtes entsteht die Ästhetik des Kampfes, wobei das Ausweichen dem vordringenden Gegner seiner Trägheit der Masse überlässt und dieser so mit vergleichsweise minimalem Aufwand aus dem Gleichgewicht gebracht werden kann. In der Symbolik von *yin* und *yang* sind eben beide Elemente notwendige Bestandteile. Die Bewegung von *yin* und *yang* bringt so im übertragenen Sinn die unbegrenzten Möglichkeiten und den Variationsreichtum des Kampfes in seiner fortschreitenden Entwicklung hervor. Im Bereich der Bewegungsausführung und Handlungen der einzelnen Akteure ist die flexible und vor allem spontane Anpassungsfähigkeit auf die jeweilige

Situation entscheidend. Also die Fähigkeit zu entwickeln, vorzudringen (*yang*) und dabei ausreichend die Qualität der Verbindung zur Erde (*yin*) herzustellen, ist ausschlaggebend. Das Wahrnehmen der eigenen Mitte (Wurzel, Erde) ermöglicht auch, die Mitte des Partners aufzuspüren. Die Mitte bezeichnet in diesem Kontext die Linie, wo die meiste Gewichtsübertragung zum Boden gegeben ist. Diese zu verschieben bringt den Partner tendenziell aus dem Gleichgewicht. Diese 'offene Türe' zu erspüren und den Augenblick unmittelbar für einen Angriff zu nutzen, ist der Weg der Interaktion.

3.2.2 FLOW als Weg zur Verinnerlichung von Ästhetik

Flow ist ein durch Mihaly Csikszentmihalyi geprägter Begriff, der einen Bewusstseinszustand beschreibt, welcher eintritt, wenn einer Tätigkeit mit absoluter Hingabe und Zuwendung nachgegangen wird.

Csikszentmihalyi definiert *flow* als Verschmelzung von Handlung und Bewusstsein, wodurch die Handlung zum autotelischen Erlebnis wird, dadurch charakterisiert, dass man „*sich uneingeschränkt einer bestimmten Tätigkeit oder Sache widmet.*“ (Csikszentmihalyi; Jackson 2000: 38)

Der Handelnde geht, wie es oft bezeichnet wird, in der Tätigkeit auf. Er gibt in diesem Zustand gewohnte Wahrnehmungsmuster auf. Diese Wahrnehmungsmuster ermöglichen einerseits eine Orientierung im Raum und in der Zeit sowie eine Beurteilung über das Geschehen, wirken aber andererseits auch einschränkend auf das Erleben. Im *flow* Zustand wird die Tätigkeit mit Leichtigkeit und einem hohen Maß an kreativer Umsetzung ausgeführt. Das Handlungsspektrum erlangt somit „*höhere Komplexität, wo(durch) man seine Fähigkeiten erweitert, weil man neue Herausforderungen meistert.*“ (Csikszentmihalyi 1995: 243)

Nun möchte ich *flow* im Kontext der Stehpraxis von *Yiquan* beschreiben, um herauszufinden, inwieweit eine nach innen gerichtete Wahrnehmung zu *flow* führen kann. Erlebnisberichten von *flow* Erlebnissen zufolge

weisen diese ein Merkmal auf, welches auch bei meditativen Zuständen als charakteristisch gilt. Der Bewusstseinszustand wird bewusst erlebt und wahrgenommen, sobald jedoch eine Reflexion über den Bewusstseinszustand auftritt, merkt der Erlebende, sich damit aus dem meditativen Zustand heraus katapultiert zu haben.

„Solche Unterbrechungen treten auf, wenn der handelnden Person Fragen wie folgende durch den Kopf gehen: „Mache ich meine Sache gut?“, „Was tue ich hier?“, „Sollte ich das wirklich tun?“ (Csikszentmihalyi 2010: 61)

Csikszentmihalyi gibt mit dem charakteristischen Auftreten derartiger Sinnfragen die Erklärung für den Umstand an, dass *flow* Erlebnisse und damit die *„Verschmelzung mit der eigenen Aktivität nur kurze Zeitspannen“* (Csikszentmihalyi 2010: 61) abdecken. Durch das Praktizieren von *zhanzhuang* wird im Gegensatz zu den kurzweiligen *flow* Erlebnissen, nach dem Überwinden von Schwierigkeiten am Anfang der Übungspraxis, ein *„in ludus“* (ebenda) Zustand erfahren, wobei längere - über eine Stunde - dauernde Übungseinheiten als erfrischend kurz und abwechslungsreich erlebt werden. Die Anfangsschwierigkeiten erweisen sich inhaltlich als relativ deckungsgleich mit den von Csikszentmihalyi angeführten *„inter ludes“* (ebenda) auftretenden Sinnfragen, die durch einen Mangel an intrinsischer Motivation von einem autotelischen Erlebnis des Handelns abhalten.

„Es ist zu wenig das Feedback da, dass ich grade was Sinnvolles mache und ich denke dann: Warum tu ich das eigentlich ... warum tu ich mir das an?!“ (lt. Forschungsnotizen, Interview GP 2011)

Auch aus Perspektive von Kampfkunst als Übungsweg entsteht die richtige Haltung durch ein *„(...) Gleichgewicht der im Menschen existierenden Erkenntnisinstanzen“* (Lind 2001: 163).

Die Erkenntnisinstanzen sind das der linken und rechten Gehirnhälfte zugeschriebene Erfahren der Wirklichkeit. Während die linke Seite „*logische Verbindungen zwischen Details*“ (Lind 2001: 163) herstellt, um unter anderem ein Zurechtfinden in der Umgebung zu ermöglichen, wird durch Aktivitäten der rechten Gehirnseite intuitiv ein umfassendes, universelles Erfassen der Wirklichkeit angestrebt (vgl. Lind 2001: 163 ff.). Indem beide Seiten, die linke und die rechte, ausreichend genutzt werden, lernen wir zwischen „*beiden Hemisphären hin und her zu pendeln bzw. sie in einer ganz bestimmten Proportion gleichzeitig zu benutzen (Lateralisations-effekt)*“ (Keller 1997: 106). Als Folge, des als Wachtrance beschriebenen Zugangs, kann es uns „*gelingen in Dimensionen vorzustößen, die sich als außergewöhnliche Bewusstseinszustände einer tief erlebbaren 'nicht alltäglichen Wirklichkeit' repräsentieren.*“ (ebenda)

Csikszentmihalyi führte in Samples mit hoher Streubreite in Bezug auf die unterschiedlichen Kontexte (Sport, Musik, Wissenschaft...), in denen die *flow* Erlebnisse auftraten, Interviews. Die Gemeinsamkeit der Angaben über das Erlebte lässt sich wie folgt zusammenfassen:

„Auf jeden Fall berichten die meisten Leute, dass sie bei flow-Erlebnissen einen optimalen Zustand innerer Harmonie erreichen, den sie möglichst oft wiederholen möchten.“

(Csikszentmihalyi 1995: 251)

Im Kapitel über *Yiquan* werden fachterminologisch die Begriffe innere Harmonie und innere Bewegung näher beschrieben. Die innere Bewegung wird wahrgenommen, indem die Wahrnehmung sich auf das innere Erleben richtet. In der im *Yiquan* vorrangigen Übung des 'Stehens wie eine Säule' erfolgt das nach innen Richten der Wahrnehmung (griech. *aisthesis*) durch eine Schulung der intentionalen Ausrichtung. Nach fachterminologischer Ausdrucksweise werden im *zhanzhuang* Himmel und Erde miteinander verbunden. Der Mensch richtet seine Wahrnehmung sowohl nach innen als auch nach außen und stellt eine Verbin-

dung her, im Sinne einer Interaktion zwischen den Prinzipien, welche durch die übergeordneten Kategorien von Himmel und Erde symbolisiert werden. Damit dehnt der Mensch seinen Handlungsspielraum wesentlich aus und eröffnet ein Feld, das neue Momente des Seins erleben lässt.

„Die Phänomenologie des flow deutet ferner darauf hin, dass wir bestimmte Aktivitäten nicht deshalb genießen, weil eine derartige Lust in unser Nervensystem einprogrammiert wäre, sondern weil wir durch Interaktion etwas entdecken.“

(Csikszentmihalyi 1995: 249)

Zusammenfassend kann festgestellt werden, dass eine Verinnerlichung der Wahrnehmung und ein gleichzeitiges - über die körperlichen Grenzen hinausgehendes - Richten der Wahrnehmung das Innen und Außen transzendiert. Eine Verbindung im Sinne eines lebendigen Austausches wird hergestellt.

Die so entstandene Verinnerlichung von Ästhetik bezieht sich, im Falle der von daoistischen Annahmen geprägten Stehpraxis, auf das Erleben des lebendigen Austausches und resultiert in einem Verständnis, dass die einzige Konstante, das einzige Beständige, der ewige Wandel von sich ergänzenden Prinzipien ist. Es wird der Prozess eines lebendigen Austausches zwischen dem Innen und Außen sowie dem Oben und Unten erlebt.

3.3 Der Leib: Selbsterfahrung durch 'in Kontakt treten' mit der Welt

Ein entscheidender Faktor der Selbstwahrnehmung besteht im relationalen Beziehungsgefüge. Das Subjekt kann sich erst in Relation zum Objekt konstituieren. Der Bezug zum Anderen und zur Umwelt ergibt sich phänomenologisch daher vor dem Selbstbezug (vg. Diaconu 2005: 31).

In der Phänomenologie gibt es verschiedene theoretische Zugänge zum Thema der Selbsterfahrung. Edmund Husserl begreift die Intentionalität als begründend für jeden Bezug zur Welt. Das Wahrnehmen und Erleben wird primär durch das Denken bestimmt.

Nach Jan Patočka wird die leibliche Erfahrung - durch Bewegung - subjektiv begründet. Der Begriff *Kinästhesis* legt den Fokus auf die Bewegung. Das „Sichbewegen“ wird als Faktor für das 'sich subjektiv Erleben' bezeichnet (vgl. Novotny 2012: 88 f.)

Für den phänomenologischen Zugang von Gernot Böhme habe ich vor dem Hintergrund meiner Reflexion über die Wahrnehmung im Training des *Yiquan* besondere Begeisterung entwickelt. Böhme schöpft seine Inspiration aus der Naturphilosophie. Beim Lesen über seinen phänomenologischen Ansatz tauchen bei mir Vergleiche mit den daoistischen Anschauungen auf. Böhme legt den Zugang zur Wahrnehmung über ein Spüren der Atmosphäre. Diese besteht zwischen Subjekt und Objekt.

„In der Wahrnehmung spürt das Ich nicht nur die Anwesenheit von etwas, sondern spürt es leiblich und spürt sich damit auch selbst.“ (Diaconu 2005: 46)

Nur durch eine affektive Betroffenheit kann die jenseits der Subjekt-Objekt-Dualität bestehende Atmosphäre erfahren und wahrgenommen werden. Die Eigenschaft der Atmosphäre bestimmt Böhme näher mit dem Begriff des Charakters. Er unterscheidet gesellschaftliche Charakteristika (Status, Eleganz), Synästhesien (Farben, Helligkeit), Stimmungen (Landschaften), kommunikative Eigenschaften (Geselligkeit, Ruhe) oder auch Bewegungsanmutungen (drückend, erhebend) (vgl. Diaconu 2005:46 f.). Die Beschreibung von Atmosphäre durch Attribute lässt mich an die Beschreibung von *qi* im Sinne von Qualitäten denken. Was ich am Ansatz von Böhme ansprechend finde, ist, dass er die Atmosphäre als zwischen dem Selbst und dem Objekt entstehend begreift.

Wie im Kapitel über *flow* zitiert, entdecken wir etwas erst über die Interaktion (vgl. Csikszentmihalyi 1995: 249). Diese Ansicht drückt das gemeinsame Herstellen von Sinn aus. Die Selbsterfahrung als Leibese Erfahrung vollzieht sich über das Erkennen des Selbst als Teil der Welt. Folglich kann, auf einer höheren Abstraktionsebene, auch die Welt als Teil des Selbst gesehen werden.

Das Fach der Kultur- und Sozialanthropologie bringt in der Betonung der Leiblichkeit, im Unterschied zum fest umgrenzten Körper, die von mir präferierte Anschauung zum Ausdruck.

4 Yiquan

Yiquan (gesprochen: i'tschüen) ist eine innere Kampfkunst, welche 1926 in China im Raum Peking von Wang Xiangzhai als eigenständiges Kampfkunstsystem etabliert wurde. Etymologisch kann der Begriff *Yiquan* in seine Komponenten *yi* (Intention, Idee) und *quan* (Faust) zurückgeführt werden. *Quan* (Faust) steht seit dem 5./6. Jahrhundert als Sammelbegriff für den waffenlosen Kampf. Seit der Ming Zeit (1368 - 1644) wird für den waffenlosen Kampf der Begriff *quanfa* (Methode der Faust) verwendet (vgl. Wang-Scheerer 2007: 51). *Quan* kann sich darüber hinausgehend auch auf den Begriff der Autorität beziehen (vgl. Zhang 2002: 357)

„The term yi in ancient Chinese philosophy may mean both 'idea' and 'intention', that is, it can be cognitive or volunative.“

(Zhang: 2002: 409)

Wie im vorhergehenden Kapitel ausgeführt, unterscheiden sich Kampfkünste von Kampfsport durch ein kontinuierliches Training, welches *„Gesundheitserhaltung, Fähigkeit zur Selbstverteidigung und Erkenntnis im Sinne der Erlangung der Lebensweisheit und der persönlichen Entwicklung (Selbsterkenntnis)“* (Chen 2009: 19) des Trainierenden fördert.

4.1 Drei Säulen des Übungsweges

Yiquan baut sein Übungssystem auf drei Säulen auf, welche dem Praktizierenden in lebensumfassender Weise den Umgang mit inneren Kampfkünsten näher bringt.

Die **erste Säule** ist *yang sheng* (Gesundheitserhaltung), sie beinhaltet traditionelle *Qi gong* Praxis. Es handelt sich um Übungen, die mit der Intention ausgeführt werden, die Gesundheit zu nähren und zu pflegen.

Die **zweite Säule** bildet das Training von *jiji zhuang*. Dieser Begriff wird mit 'zwei Menschen im Kampf' wiedergegeben. *Yang sheng*, die erste Säule, ist eine grundlegende Voraussetzung für das Erlernen der praktischen Anwendungen in der Kampfkunst.

Die **dritte Säule** schult die Praxis der Meditation sowie kontextuell eine Auseinandersetzung mit philosophischen Inhalten. Nur wenn alle 3 Säulen gemeinsam praktiziert und vermittelt werden, kann man von *Yiquan* im Sinne einer Kampfkunst sprechen.

Ich möchte an dieser Stelle betonen, dass ich dankbar bin, am Unterricht von Walter Marek bis zum gegenwärtigen Zeitpunkt fast 10 Jahre teilgenommen zu haben, der *Yiquan* umfassend im Sinne einer Kampfkunst unterrichtet. Die verschiedenen Übungsdisziplinen, als Bausteine dieser drei Säulen, werden im Kapitel „Disziplinen des *Yiquan* Trainings“ kurz umrissen.

Die philosophischen Grundlagen, welche am Weg der Kampfkunst in die alltägliche Praxis Eingang finden, schöpft *Yiquan* aus dem Wissen des *Chan*, der in China entstandenen buddhistischen Ursprungsform der *Zen* Philosophie sowie aus dem Konfuzianismus und dem Daoismus. *Zen* ist eine Kurzform von *zenna* (Versenkung, Sammlung), es steht etymologisch mit dem Sanskrit Begriff *dhyana* in Verbindung, im Chinesischen wurde es mit *chan-na* wiedergegeben. (vgl. Hulliger 2006: 15). *Chan* war ursprünglich eine revolutionäre, antiautoritäre Gegenbewegung der Tangzeit (618 - 906). Gegenstand der zentralen Debatte war die unmittelbare spontane Erkenntnis im Gegensatz zum stufenweisen Weg des Erwachens (vgl. Hulliger 2006: 14 ff.). Die „geistige Kommunikation von Person zu Person (*Ishin-denshin-von Herz zu Herz*), vor allem von Meister zu Schüler“ (Lind 2001: 307) ist ein wesentliches Element der *Zen* Tradition, welche sich durch die Attribute der nicht kanonischen Überlieferung sowie der eigenen Wesensschau auszeichnet (vgl. Lind 2001: 306 f.).

Der Daoismus (*daojia*) hat sich von einer „sozialen und politischen Theorie in eine individuelle und spirituelle Lehre verwandelt“ (Xiaogan 1997: 207). Der Daoismus, im Sinne der daoistischen Philosophie, wird vom religiösen Daoismus (*daojiao*) unterschieden (vgl. Xiaogan 1997: 207). Prägend in Bezug auf *Yiquan* waren die grundlegenden Ansätze des frühen Daoismus:

„Das Dao ist die einzige Quelle des Universums und bestimmt alle Dinge;(…) alle Gegensätze verkehren sich immer wieder ineinander; und die Menschen sollten nicht wider die Natur handeln, sondern durch 'Nichthandeln' (*wuwei*) dem Gesetz der Natur folgen.“ (Xiaogan 1997: 207 f.)

4.2 *Yiquan*: historischer Abriss

Wang Xiang Zhai (1886 - 1963) ist der Begründer von *Yiquan*. Er war der letzte Meisterschüler von Guo Yun Shen (1820 - 1901) aus der Provinz Hebei, einem berühmten Kampfkunstlehrer des *Xingyiquan*. *Xing* bedeutet Form. Die Bedeutung von *Xingyiquan* kann mit 'Form-Geist-Boxen' bzw. 'Boxen des gerichteten Geistes' wiedergegeben werden.

Wang Xiang Zhai, welcher umfassende Kenntnisse in der Dichtkunst, der Malerei, Kalligraphie und im *Chan* kultivierte, brachte hervorragende Leistungen im Bereich des erlernten *Xingyiquan*. Er verfolgte dann aber zunehmend seinen eigenen Stil. Dieser stellt *zhanzhuang gong* (Stehen wie eine Säule) und die Arbeit mit *yi* (Intention) in das Zentrum der Praxis. Nach dem Tod von Guo Yun Shen reiste Wang Xiang Zhai, tauschte sich mit großen Meistern verschiedener Kampfkünste (*Shaolin xin yiba* Stil, Kranichboxen, *Bagua zhang*, *Taijiquan*) aus und prüfte so die praktische Überlegenheit seiner Kampffertigkeiten. Damit vervollständigte er sein System stetig mit neuen Kenntnissen. Fokus war stets die Praxistauglichkeit. Er lehnte Didaktik, die vordergründig auf das Erlernen von

Formen (*xing*) ausgerichtet war, ohne Verständnis für den Einsatz bei Kämpfen zu übermitteln, stark ab.

„He rejected the traditional obsession with intricate meretricious „forms of pattern“ and „sequences of maneuvers“ (...) as a training method and emphasized the simplicity of essence by elevating „mind intent“ or „mindfull-ness“ (yi) to a paramount position in martial arts training.“ (Lau 2011:8)

Aus einer Vielzahl von zu erlernenden Formen und Choreographien hat er sich auf den Unterricht von Basis-Bewegungsabfolgen fokussiert. Er reduzierte somit den sehr formenreichen Stil des *Xingyiquan* dermaßen stark, dass im Ergebnis ein Stil zu tragen kam, der sich vom ursprünglichen *Xingyiquan* stark unterschied. Befürworter vertreten die Meinung, Wang Xiang Zhai habe mit der Fokuslegung die Essenz des ihm zu Verfügung stehenden Wissens ausgearbeitet und in einem exzellenten Übungssystem verdichtet. Aber auch Kritik aus den Reihen der *Xingyiquan* Vertreter wurde hörbar. Die von der Überlegenheit von Wang Xiang Zhai in unzähligen Kämpfen beeindruckten Schüler und Anhänger prägten den Namen *Da cheng quan* für den von Wang Xiang Zhai begründeten Stil. *Da cheng quan* bedeutet frei übersetzt 'Boxen der Großen Vollendung'. Mitte der 1920er traf Wang Xiang Zhai dem inhaltlichen Fokus auf „*intentional component of the mind*“ (Lau 2011: 8) entsprechend der Entscheidung, *Yiquan* als Bezeichnung für seine Kampfkunst zu verwenden.

Yiquan gewann Bekanntheit, die über die Grenzen Chinas weit hinaus reicht. Als erstes nahm es den gleichen Weg wie auch die revolutionäre Bewegung des chinesischen *Chan*, der in Japan als *Zen* bezeichnet wird und des chinesischen *wushu*, welches als *budo* bezeichnet wird. *Yiquan* fand ebenfalls den Weg nach Japan. Kennichi Sawai, der beim *Yiquan* Begründer Wang Xiang Zhai in China die Kunst des *Yiquan* erlernte, prägte in Japan die Bezeichnung *Taikiken* für diesen Stil.

Wang Xiang Zhai ernannte Yao Zong Xun (1917-1985) zu seinem Nachfolger. Yao Zong Xun gab die Lehre seiner Kampfkunst an seine beiden Söhne Yao Cheng Rong (1953 - dato) und Yao Cheng Guang (1953 - dato) weiter. Mein Lehrer, Walter Marek (1961 - dato), lernte bei Yao Cheng Rong und machte bei ihm die Meisterschülerprüfung. Yao Cheng Rong gab in direkter Linie seine Nachfolge als Kopf der Linienhaltung von *Yiquan* an seinen Sohn Yao Yue weiter.

In Österreich unterrichtet Jumin Chen als *Yiquan* Lehrer in Salzburg. In der Schweiz gibt Daniel Hulliger Unterricht in *Yiquan*. In Deutschland unterrichtet Christian Bauer, der über 10 Jahre in China gelebt hat und mit Yao Yue einen starken Fokus auf *fali* (explosive Kraft) in Fausttechniken und Stößen (*pushes*) legt.

Somit begegnen wir im *Yiquan* einer inneren Kampfkunst, die bald 100 Jahre besteht und sich seit ihrer Gründung auch weiterentwickelt hat. Waren bei Wang Xiang Zhai viele Techniken - mit offener Hand ausgeführt - Standard, wurden in den nachfolgenden Generationen vor allem die Fausttechniken weiterentwickelt.

4.3 Didaktischer Aufbau und Nomenklatur von *Yiquan*

Der didaktische Aufbau des *Yiquan* Trainings besteht im Wesentlichen aus folgenden vorgestellten Übungsdisziplinen: Die ersten drei Disziplinen des Trainingsaufbaus „*sind wesentlich für Gesundheit und Meditation und stellen gleichzeitig die Basis der Kampfkunst dar.*“ (Marek: 2012) Die weiteren Trainingsdisziplinen sind auf die Entwicklung von Qualifikation für Kampfanwendungen fokussiert.

Disziplinen im *Yiquan*:

zhanzhuang gong: Frei übersetzt bedeutet es 'Stehen wie ein Pfahl' und ist eine Standübung zur optimalen Körperausrichtung sowie Meditation im Stehen. Dies ist die essentielle Grundübung zur Entwicklung von

elastischer Ganzkörperkraft, worauf das gesamte System aufbaut. Durch die Praxis des *zhanzhuang*, die von außen betrachtet als regungslos erscheint, wird ein Gefühl für innere Bewegungen und innere Kraft entwickelt. Es werden unterschiedliche Formen von *zhanzhuang gong* unterrichtet. In der mündlichen Tradierung über die Unterweisungen des Begründers von *Yiquan*, Wang Xiang Zhai, wird berichtet, er habe seine Schüler nur stehen lassen. Wenn sie zu Wettkämpfen angetreten sind, waren die überwiegend als Sieger hervorgegangenen Schüler über den effizienteren Einsatz ihrer Vorkenntnisse in höchstem Maße überrascht. Im Anschluss an den Überblick des Systemaufbaus wird auf die Grundqualitäten von *zhanzhuang* umfangreich eingegangen. Die einzelnen Unter-Formen vorzustellen, ist in dieser Arbeit weder im Fall von *zhanzhuang* noch im Fall der *shili* Formen vorgesehen.

shili: Wird mit testen oder schmecken der Kraft als Arbeitsterminus wiedergegeben. Die Qualitäten von *zhanzhuang* werden in Formen (*xing*) von Bewegungsabfolgen hervorgebracht. Die innere Kraft wird sozusagen in Bewegung umgesetzt.

mocabu: Ist eine Übung von Schrittfolgen. Bekannt als 'der reibende Schritt'. Arbeitet, ebenso wie *shili*, mit dem Einsatz von Gegenkräften und zielt auf Wahrnehmung von Kraft im Eigentaining sowie auf Funktionalität im Anwendungsbereich ab, mit dem Ziel, die Bewegung im Raum auszuweiten.

fali: Die Bezeichnung setzt sich aus zwei Begriffen zusammen. *fa* wird mit Methode und *li* mit Kraft wiedergegeben. Die 'Methode der Kraft' bezieht sich auf ein komprimierendes Speichern, gefolgt von einem explosionsartigen Freisetzen von Kraft.

Bei *fali* handelt es sich demnach um eine extrem verdichtete Form von elastischer Kraft. Das Anwenden von *fali* bringt im Bereich der Kampfanwendungen hohe Effizienz im Bereich *quan fa*, hier im Sinne aller Hand-

und Fausttechniken sowie den *pushes*, dem Stoßen von Übungspartnern sowie bei allen Techniken von Tritten hervor. Die explosiv freigesetzte Kraft wird in anderen chinesischen Kampftraditionen oft als *fajin* bezeichnet.

quan fa: Bezieht sich auf die zur Anwendung kommenden Fausttechniken. Diese umfassen die Faustvariationen *gerader punch*, *upper cut* und *Stempelschlag*.

pi fa: Bedeutet 'Methode des Spaltens'. Es handelt sich um zwei Techniken, die mit der Handkante ausgeführt werden, wobei vertikal von oben und horizontal beim seitlichen Handkantenschlag gearbeitet wird.

zhang fa: Techniken, die mit den Handflächen, im Speziellen den Handballen, ausgeführt werden.

tuo fa: 'Methode der Beine', beinhaltet Übungen zum Erlernen von *kicks* und Tritten.

tui shou: Bedeutet 'schiebende Hände'. Verbreitet ist ebenfalls die Bezeichnung 'klebende Hände'. Es handelt sich um mit beiden Armen (*shan tui shou*), aber auch mit einem Arm (*dan tui shou*) ausgeführte Übungen. Das Wahrnehmen der in der Interaktion auftretenden Kräfte wird geschult. In diesem Sinne gelten die Kontaktpunkte als sowohl Aktionspunkte wie auch Informationspunkte. Sobald die genaue Kraft-richtung der gegnerischen Kraft bestimmt wurde, wird sie über runde Bewegungsführungen abgelenkt. *Tui shou* integriert die Qualitäten von *shili* in eine auf Funktionalität ausgelegte Partnerübung. Das Grundprinzip besteht im 'Schützen der eigenen Mitte', während nach Möglichkeit ein Angriff auf den Partner erfolgt.

san shou: oder 'wirbelnde Hände' bezeichnet das Praktizieren von Freikampf im *Yiquan*. Die erlernten Techniken kommen in intuitiver Weise zur Anwendung.

shi sheng: 'heilende Laute', die hervorgebracht werden, um eine schützende Wirkung auf innere Organe zu erzeugen bzw. den ausgeführten Schlägen mehr Kraftwirkung zu verleihen.

jian wu: Auch Heilstanz genannt, zu verstehen als eine freie Interpretation von Elementen der *shili* Bewegungsabfolgen mit individuellen Übergängen im Sinne einer Autoregulation durch Bewegungsausführung.

Waffenkunst: Eine in China praktizierte Übungsdisziplin, wobei ein Stock mit der Länge einer Lanze zum Einsatz kommt.

4.3.1 *Zhanzhuang gong* – Stehen als Praxis

Auf die Basisübung des *Yiquan* Trainings, dem Stehen, soll nun näher eingegangen werden, indem die grundlegende Charakteristik dieser Methode vorgestellt wird. Die Bezeichnung *zhanzhuang gong* bedeutet: Übung des 'Stehens wie ein Pfahl'. Auch der Fachterminus 'Himmel Erd Säule' bzw. die fachterminologische Bezeichnung 'Stehen wie ein Baum' ist geläufig. Es handelt sich um eine in stehender Haltung praktizierte Meditation, die darauf ausgerichtet ist, „den Geist zu schulen und Innere Kraft aufzubauen“ (Marek: 2012)

„Der Baum als androgynes (doppelgeschlechtliches) Urelternpaar der Natur repräsentiert deren Kreislauf von Ganzheit und Gesamtheit als männlicher gedachter Vater Stamm, der tief im Schoß der Mutter Erde ruht und mit ihr verwurzelt ist.“ (Keller 1997: 107)

Im *Yiquan* wird der Standposition des *zhanzhuang gong*, als essentielle Übung, beträchtlich viel Zeit und Aufmerksamkeit gewidmet. In den Trainingsstunden wird *zhanzhuang gong* als Stehpraxis von Praktizierenden meist nicht unter zwanzig Minuten ausgeführt, wobei auch längere Steheinheiten im Umfang von einer Stunde oder mehr regelmäßig gemacht werden. Für Anfänger wird eine Aufrechterhaltung der Übungsposition von 7 - 10 Minuten vorgeschlagen, die sich mit zunehmender Praxis wie von selbst steigert. Da die Stehpraxis mit einer Veränderung der Wahrnehmung einhergeht, wird auch die Dauer der Übung sehr subjektiv und je nach gegenwärtiger Konstitution unterschiedlich empfunden.

Obwohl *zhanzhuang gong* von Menschen, die stehen können, im Stehen ausgeführt wird und daher auch hier von mir als Praxis des Stehens bezeichnet wird, möchte ich nicht unerwähnt lassen, dass auch im Sitzen und Liegen *zhanzhuang gong* ausgeführt werden kann.³ Dies wird vor allem bei rekonvaleszenten Menschen oder bspw. im Fall von Lähmungen angewendet.

Es gibt Parallelen zwischen Aspekten der Praxis des Stehens im *Yiquan* und dem *zazen*, dem Sitzen der *Zen* Traditionen. In der *Zen* Tradition wird das einfache Sitzen ohne Meditationsobjekt mit dem Begriff *shikantaza* bezeichnet. *Hunyuan zhuang* ist der Form nach die äquivalente Bezeichnung im *zhanzhuang*. Es bezeichnet 'einfaches Stehen' - ohne Ausrichtung auf spezielle Techniken wie bspw. den bereits erwähnten Qualitäten: Sinken - Steigen, Öffnen - Schließen.

„In diesem Zustand von Klarheit, Kraft und innerem Frieden (chines. Hunyuan) vollzieht sich ein Prozess tiefgreifender Reinigung und Heilung von Körper und Geist.“ (Marek 2012)

³ Stehen, gehen, sitzen, liegen werden vier würdevolle Haltungen genannt. (vgl. Takuan 2008: 98)

Sowohl im *zazen* wie auch im *zhanzhuang* gilt die Prämisse des 'einfachen Tuns'. Gedanken an Utilisierung wirken dem Erleben entgegen, dennoch gilt, je mehr Bereitschaft und Kontinuität darin investiert wird, desto mehr ergibt sich zu lernen. Ein größeres Handlungs- und Erlebensspektrum eröffnet sich. Die standhafte Verbindung zum Boden, ermöglicht letztlich, dass Erfahrenes für den Praktizierenden fassbar, begreifbar und im Alltag umsetzbar wird.

„In vollkommener Regungslosigkeit zu verharren, bedeutet eigentlich, nicht zu verharren. Sich nicht zu bewegen, bedeutet eigentlich, sich zu bewegen und nicht zu schlafen.“

(Deshimaru-Roshi 1994: 36)

Das Zusammenspiel von Ruhe und Bewegung in einem tiefgehenden Wahrnehmungsprozess zu erleben, ist eine Gemeinsamkeit von Kampfkunst und *zazen*. Im Kontext von *zazen* wird fachterminologisch oft von 'sitzen wie ein Berg' gesprochen. *Yiquan* beschreibt das Aufkommen eines 'Gefühls von Festigkeit und Kraft', um auszudrücken, wie Stabilität betreffend der Ausrichtung und Lebendigkeit hinsichtlich der inneren Qualität erfahren werden.

Durch das Training von *Yiquan* wird die Wahrnehmung von Ruhe und Bewegung, deren Zusammenspiel und gegenseitige Bedingtheit vertieft.

Die Standposition *zhanzhuang gong*, ohne für den Betrachter von außen erkennbare Bewegungsabfolge, ist mit einer Qualität der inneren Bewegung verbunden. In der Wahrnehmung wird ein Körpergefühl des Steigens und Sinkens abrufbar. Wenn weniger Übungspraxis vorhanden ist, erfolgt eine Annäherung durch eine chronologische Abfolge. Das Steigen wird wahrgenommen und danach das Sinken oder auch umgekehrt.

Durch tiefgehende Übungspraxis sind beiden Qualitäten, also Steigen und Sinken, in der Wahrnehmung gleichzeitig präsent.

Es erfolgt eine entspannende und vitalisierende Wirkung (vgl. Lechleitner 1997: 69) und die Wahrnehmung wird umfassender. In Bezug auf die

Kraftqualitäten bedeutet das ein bewusstes Wahrnehmen von gleichzeitig auftretenden Kraftqualitäten. Einfach ausgedrückt: Steigen, Sinken, Vor, Zurück, Öffnen, Schließen werden als umfassendes, gleichzeitig auftretendes, sich in einem ständigen Austausch begriffenem Spektrum wahrgenommen. Der Fachterminus für die bewegte lebendige Kraft ist *huo li*. Das Hervorbringen und Wahrnehmen der lebendigen Kraft hat unter Einbeziehung des ganzen Körpers zu erfolgen. Über die Verbindung zum *yang* Element Himmel mit dem als Wurzel bezeichnetem Erd-Element *yin*, wird eine Qualität erfahrbar, die über die Körperoberfläche hinausreichend das Oben und Unten verbindet. Im Bereich der Kampfanwendungen wird ein hohes Ausmaß an Standfestigkeit und Stabilität erreicht. Durch die mit dem ganzen Körper hervorgebrachte lebendige Kraft setzt eine Tiefenwahrnehmung ein, die einen differenzier-ten Eindruck über die Richtung einer auf den Körper einwirkenden Kraft gibt. Änderungen in der Ausrichtung der gegnerischen Kraft können unmittelbar wahrgenommen werden und es kann in passender Weise reagiert werden. Der gegenseitige Austausch von Druck (*punches, pushes*) auf den Trainingspartner erfolgt somit im Rahmen eines Kommunikationsprozesses, der das unmittelbare Wahrnehmen der Kraft als gemeinsamen Inhalt in den Mittelpunkt stellt. Unter der Prämisse, die Mitte des Trainingspartners anzugreifen und die eigene Mitte zu schützen, entsteht Interaktion. Die Kraftqualitäten in alle Richtungen können im durch *zhanzhuang gong* hervorgebrachten Bewusstseinszustand wahrgenommen werden. Gleichzeitig sich in alle Richtungen ausdehnende und zusammenziehende Kraftqualitäten führen zu einem gut vertrauten Eindruck: Stehen und dabei einen 'Ball umfassen'.

Dass ich es hier mit emischer Sichtweise der Übungsausführung zu tun habe, ist mir aus anthropologischer Perspektive klar. Subjektiv ist für mich der Grundsatz „Ohne Sinken kann gar kein Steigen erfolgen - und vice versa“ eine eindeutig wahrnehmbare Angelegenheit. Erst über den Beschreibungsversuch der Verbindung von inneren und äußeren Qualitäten betreffend der Basisübung von *Yiquan* bemerke ich, dass ein Nach-

vollziehbar machen der Inhalte von *zhanzhuang* auf intellektueller Ebene, ohne Übungspraxis und somit ohne Einbeziehung des Menschen in seiner Ganzheit, nicht möglich ist.

Ich möchte an dieser Stelle im Zusammenhang mit der Wahrnehmung von *zhanzhuang gong* auf anthropologische Forschungsaktivitäten im Themenfeld von Embodiment verweisen. Der Leib in seiner Gesamtheit kann über ein breiteres Wahrnehmungsspektrum verfügen, welches über dessen Körperbegrenzung hinausreicht.

4.3.2 Wissensvermittlung und Generierung im *Yiquan*

Die Tradierung von Wissen im Kontext von *Yiquan* erfolgt auf unterschiedlichen Beziehungsebenen, die sich durch spezifische Qualitäten auszeichnen. Die ersten zwei Ebenen stellen den Bezug zwischen Schüler, Lehrer und Weg her. Die nachfolgenden zwei Ebenen beschreiben, wie der Schüler über die körperliche Empfindung und den Alltag eine Referenz zum Gelernten herstellen kann.

Als erste Ebene ist die Lehrer-Schüler-Beziehung zu nennen. Wobei Erlerntes und Kultiviertes in direkter Übergabe von einem Menschen zum anderen vermittelt wird.

Die zweite Beziehungsebene wird durch die Tradition der Kampfkunst repräsentiert, wobei kollektive Repräsentationen über Generationen tradiert werden. Der Schüler wird Teil einer lebendigen Generierung und Erhaltung von Körpertechniken als kulturelles Wissen, welches er in seinem Leben in die Praxis umsetzen und weitergeben kann. Wang Xiangzhai lehnte die von seinen Schülern verwendete Bezeichnung *Da cheng quan*, was frei übersetzt „Boxen der großen Vollendung“ bedeutet, aus zwei Gründen ab. Zum einen, um durch den Terminus *Yiquan* die herausragende Stellung der Intention in seinem System hervorzuheben, andererseits hat sich Wang Xiangzhai gegen Vollendung im Sinne einer

Absage an lebendiger Entwicklung ausgesprochen. Die Beziehung zwischen erlerntem Wissen und dessen lebendigen Weiterentwicklung war vor dem Hintergrund seines biographischen Werdeganges selbst für den Gründer von *Yiquan* ein nicht zu vernachlässigender Faktor.

Die dritte Ebene besteht im Kultivieren einer, über die körperliche Empfindung, abrufbaren Referenz (vgl. Kap. 4.4.3). Die Vorstellung, welche mit spezifischen kollektiven Repräsentationen verbunden ist, wird auf taktiler Ebene umgesetzt.

„Human nature is in the mind and has its origin in heaven. Human nature can be understood by the mind, and in the same way so too can heaven. Mind, human nature, and heaven are all of a piece.“
(Zhang 2002: 7)

Über das 'Stehen wie eine Säule' (*zhanzhuan gong*) stellt der Mensch, mit beiden Füßen, fest auf der Erde stehend, eine Verbindung zum Himmel her. Der Mensch handelt so über die kultivierte Technik der Übung, gemäß der Verbindung von Geist und Materie.

Über den Eindruck der körperlichen Erfahrung wird die Vorstellung über das wiederholte Internalisieren des Bildes, und die damit verbundenen Inhalte, immer vertrauter. Dem Körper wird eine Vorstellung in Verbindung mit einer Haltung, im Sinne einer Körpertechnik, immer wieder angeboten. Mit der Übungspraxis wird ein Effekt merkbar, im Fall von *Yiquan* wird, unter anderem über die Vorstellung, einen Ball zu halten, elastische Ganzkörperkraft hervorgebracht, die ermöglicht, Druck standzuhalten und abzuleiten.

Als vierte Ebene zeigt das Erleben des Alltags eine Referenz über die Umsetzung des vermittelten Wissens (vgl. Kap. 4.4.3). Der Alltag kann eine sehr unmittelbare Referenz geben. Ein Beispiel, wo die Wirkweise von *yin* und *yang* im Alltag erkannt werden kann: In Beziehungen zu Freunden und Bekannten kann erfahren werden, dass ein bestimmter Abstand

zueinander erst ein intensives in Kontakttreten in Form einer Zuwendung zum Gegenüber ermöglicht. Andererseits kann ein zu enges Miteinander zu einem Wunsch nach Abstand voneinander führen.

Die Art, mit Druck im Sinne von Stress umzugehen, zeigt - ebenso wie die eingenommene innere und äußere Haltung - ob Prinzipien umgesetzt werden und bietet die Möglichkeit eines umfassenden Lernprozesses.

4.4 *Key concepts* des *Yiquan* Trainings

Yiquan als Übungsweg bringt die Auseinandersetzung mit philosophischen Konzepten des chinesischen kulturellen Kontextes näher. Motor wie auch Rahmen für das Lernen ist, je nach Sichtweise, ein Verlangen im Herzen des Schülers, oder von einem anderen Standpunkt aus betrachtet, die Tradition von Kampfkünsten als Übungsweg. Die Traditionen der Kampfkünste setzen sich fort, indem philosophische Inhalte in die lebendige und spürbare Praxis umgesetzt werden. Der Weg dort hin wird von Lehrer zu Schüler weitergegeben.

Um herauszufinden, wie Inhalte des kulturellen Kontextes von *Yiquan* meinen Alltag prägen, werden nun Konzepte beschrieben, welche als kollektive Repräsentationen die Wahrnehmung meiner Wirklichkeit prägen. Diese Konzepte nehmen einen wichtigen Stellenwert im Prozess des Lernens auf dem Übungsweg ein und umfassen das ganze Leben. Dieser Prozess beinhaltet eine tiefgehende Auseinandersetzung mit sich selbst (vgl. Marek 2012).

In der kulturanthropologischen Forschung stellt sich die Frage, wie kulturelle *codes* sich in der körperlichen Wahrnehmung ausdrücken und somit auch weitergegeben und lebendig vermittelt werden können. Aus meiner Perspektive erfolgt die tiefe Auseinandersetzung mit grundlegenden, das Leben umfassenden Konzepten, auf zwei Ebenen: Einerseits wird die Auseinandersetzung mit philosophischen Inhalten (vgl. Kap. 4.4.5; vgl. Kap. 3.3) im Training durch taktile Wahrnehmung für den Schüler deutlich erfahrbar. Andererseits gibt der Alltag eine Referenz und

zeigt, ob und in welcher Form Trainingsinhalte zum Ausdruck kommen. Durch die Praxis einer inneren Kampfkunst werden jedoch letztendlich Konzepte sowie methodisches Vorgehen abgelegt, wodurch es zu einem breiteren Wahrnehmungsspektrum kommen kann. Nur unvoreingenommen kann der gegenwärtige Zeitpunkt in seinem vollen Ausmaß erfasst werden.

Der Lehrer setzt Impulse und regt die Beschäftigung mit philosophischen Inhalten an. Gleichzeitig wird klar gestellt, dass der richtige Umgang mit dem Erfahrungsschatz entscheidend ist. Es gilt, mit gelernten Konzepten und Methoden so umzugehen wie mit einer Krücke. Solange diese gebraucht wird, findet sie Verwendung. Vielleicht wird sie später nur selten zur Verwendung herangezogen und dann abgelegt.

Wie über eine Schulung von *yi* versucht wird, Natürlichkeit (*ziran*) im Sinne eines Handelns gemäß *wu wei* zu erreichen, wird mittels einer Auswahl der nun folgenden zentralen Trainingsinhalten erklärt.

4.4.1 Aspekte von Intention

Im *Yiquan* wird *yi* hier als Arbeitsterminus mit den Begriffen Intention und Vorstellung übersetzt, als ein Teilaspekt von *shen* (Geist) verstanden. *Shen* umfasst das gesamte Bewusstsein (vgl. Kap. 4.4.8). Da *yi* ebenfalls ein vielschichtiger Begriff mit mehreren Bedeutungen ist, welche sich auf Prozesse des Denkens beziehen, werden nun 3 Aspekte von *yi* unterschieden. Der erste hier genannte Aspekt von *yi* bezieht sich auf das rationale Denken, im Sinne von Erinnern, Lernen und Urteilkraft. Der zweite Aspekt fasst das bilden von Ideen zusammen. Eine Vision geht von *shen* aus. Das Fokussieren auf eine Idee, die sich bewähren könnte, ist eine Leistung von *yi*. Das klare Bewusstsein, welches wie ein Kühler Situationen überschaut und auf emotionale Bewusstseinzustände des Herzens wirkt, ist der dritte hier genannte Aspekt von *yi*. In diesem Aspekt wird *yi* auch als große Schwester von *xin* (Herz) bezeichnet. Das Herz, als kleine Schwester, wird von *yi*, schwesterlich behütet und beschützt, dabei

wird darauf geachtet, dass es nicht ausartet. In Verwandtschaftsstrukturen ausgedrückte Formen der Beschreibung von natürlichen, optimal verlaufenden, Prozessen wird die enge Verwobenheit mit dem kulturellen Kontext des Konfuzianismus deutlich. Im Kleinen, in der Familie, im einzelnen Menschen und im Mikrokosmos, wird die allumfassende Ordnung des Makrokosmos wiedergefunden.

Intention und Vorstellung

Über die Auswirkungen von Vorstellungen auf Sinnesreize wurde in einer anthropologischen Forschung festgestellt, dass über die Kraft der Vorstellung *„vorgestellte Sinnesreize zu genau den gleichen körperlichen Folgen [führen], wie aus der Außenwelt wahrgenommene, allerdings in etwas abgeschwächter Form“* (Lechleitner 1997: 27). Als Ursache dieses Phänomens wird die Verwobenheit von Denkprozessen und Körpervorgängen über assoziierte Gefühle angegeben (vgl. Lechleitner 1997: 27). Nach der Phänomenologie Husserls ist im intentionalen Bewusstsein jeder Bezug zur Welt begründet. (vgl. Novotny 2012: 86)

Durch *yi*, also Intention oder gedankliche Vorstellung, wird ein Kraftfeld induziert, bei dem *„durch Vorstellung erzeugte Kräfte am ganzen Körper in allen Richtungen, oben unten, links und rechts, vorne und hinten, in einem Kampf der Gegensätze einen Zustand des Gleichgewichts, der Ausgewogenheit, der Abstimmung und der vollkommenen Einheit erreichen.“* (Yongguang; Yingqun 2006: 12)

Yi, die Intention, und damit das Einbeziehen des Geistes, ist im *Yiquan* von vorrangigstem Stellenwert. Das Zusammenwirken von Körper und Geist ist in jeder Übungsausführung Grundlage und Voraussetzung für die Praxis. Eine Bewegungsausführung ohne *yi* ist demnach eine inhaltslose Bewegung (vgl. Yongguang; Yingqun 2006: 14), die sehr zu Anfälligkeit für extern und intern störende Faktoren neigt.

4.4.2 Qi folgt yi

Als Grundsatz für die Praxis gilt: Qi folgt yi. Die Intention ruft eine bestimmte Qualität hervor. Anders ausgedrückt: Energie folgt der Aufmerksamkeit.

Qi ist Energie, welche

„die Eigenschaft aufweist, Individuelles zu schaffen, das sich ständig verändert und erneuert, das in jedem Augenblick völlig einzigartig ist.“ (Hackethal 2007: 21)

Der Grundsatz, qi folgt yi, drückt den überaus wichtigen und vorrangigen Stellenwert der geistigen Haltung aus. Darüber hinausgehend wird über das Prinzip, von qi folgt yi, die Notwendigkeit der Ganzkörperaufmerksamkeit in allen Bereichen der Praxis, also in den Bereichen Meditation, Gesundheitserhaltung sowie Kampfkunst, klar ersichtlich. Bei Kampfanwendungen wird auf strukturell körperlicher Ebene deutlich, dass durch ein Fehlen von Aufmerksamkeit dem Übungspartner 'Türen geöffnet werden', wodurch ihm ein Angriff erleichtert wird. Das 'Öffnen von Türen' bezieht sich, im Kontext der Partnerübungen *tui shou* (schiebende Hände) und *san shou* (wirbelnde Hände), auf eine emische Ausdrucksweise des *Yiquan* Jargons. Das Ziel ist, die eigene Mitte zu schützen und die des Übungspartners anzugreifen. So entfaltet das Ineinandergreifen von Intention, respektive der Ganzkörperaufmerksamkeit mit dem Prinzip von *wu wie*, seine Wirkungsweise. *Yi* wird im Sinne des gesamten Denkprozesses geschult, damit *yi* transformiert wird. *Yi* nimmt dabei die Rolle der Antriebskraft ein, die an das Ziel, frei von *yi* zu sein, heranführt. Im Bereich der Partnerübungen wird, teilweise durch schmerzliche Erfahrung, unmittelbar evident, wieso das 'Denken ohne zu Denken' notwendig ist. *Yiquan* drückt mit *qi folgt yi* ein Prinzip aus, welches universell zur Wirkung kommt.

4.4.3 Yi als Referenz

Das Eintreten in einen meditativen Zustand wird über ein Ruhigstellen der unaufhörlichen Aktivität des Verstandes eröffnet. In Folge wird „*ein Signal für unser Selbst mit seinem unterbewussten gesetzt, dass wir seine Dimension wahrnehmen und uns ihr nähern wollen.*“ (Lechleitner 1997: 54) Bewusste Übungsausführung führt zu einer umfassenden Wahrnehmung, womit ein immer vertrauter werdendes Feedback, im Sinne einer über das Erleben erfahrbare Referenz, merkbar wird. Dadurch wird klar feststellbar, ob die beschriebene Übungsqualität (vgl. Kap. 4.3.1) hervorgebracht wurde, oder lediglich eine der Form nach entsprechende Position des Körpers eingenommen wurde. Im *zhanzhuang gong* wird, nach Beschreibung in emischen Kategorien, eine prozessuale Harmonie, im Sinne einer lebendigen Interaktion zwischen *yin* und *yang*, Himmel und Erde, Intention und Körper erfahren. Es kann festgestellt werden, dass mit dem Intellekt alleine, ohne Einbeziehung des gesamten Wesens, die passende Referenz ausbleibt.

4.4.4 Yi verbindet Gegensätze

Hier möchte ich darstellen, welche philosophischen Inhalte am Übungsweg von *Yiquan* in die Praxis umgesetzt werden und somit Eingang in das alltägliche Leben finden. Einer philosophischen Grundlage des Daoismus zur Folge findet ein Austausch zwischen den Gegensätzen statt, die so eine zyklische Einheit bilden. Darauf gründet auch das Konzept von *wu wei*, welches hier in Bezug zu *yin* und *yang* gestellt wird. In der bereits ausführlich beschriebenen *zhanzhuang gong* Übung, der Praxis des Stehens im *Yiquan*, besteht die Intention, über die Ausrichtung von innerer sowie äußerer Haltung, eine Verbindung von Himmel und Erde herzustellen. Nach von Konfuzianismus und Daoismus geprägter Sichtweise besteht eine Verbindung zwischen den Elementen Himmel und Erde im Leben. Durch die Trennung tritt der Tod ein. Über das

Stärken der Verbindung zwischen Oben und Unten, Steigen und Sinken, Himmel und Erde, erfüllt der Mensch einen Vermittler-Auftrag. Der Mensch trägt zum Fortbestehen eines sich in ständigem Austausch befindlichen Ganzen bei, in dem er *„Kommunikation zwischen den Welten entstehen lässt.“* (Keller; Kremser 1989: 54)

Der Einsatz der Intention in der Stehpraxis des *zhanzhuang gong* ermöglicht, sich über Körperwahrnehmung, als Teil eines sich im ständigen Austausch begriffenen großen Ganzen, erkennen zu lernen. Der Austausch vollzieht sich mittels Energie. Die Realisation dessen wird im Buddhismus als Buddha-Natur bezeichnet:

„(...) das Wahre Ich ist das Ich, das vor der Teilung von Himmel und Erde, vor der Geburt von Vater und Mutter da ist. Dieses Ich ist in mir dasselbe wie in den Vögeln und Tieren, den Gräsern und Bäumen und allen Phänomenen.“ (Takuan 2008: 94)

Qi ist, dieser Sichtweise zufolge, Energie. Eine Spannung, die sich in ständiger Schwingung befindet. Schwingung entsteht stets im Spannungsverhältnis von Polaritäten. Im natürlichen Umfeld können als Beispiele für Polaritäten Himmel und Erde genannt werden. Geist und Materie sind ein Beispiel für Polaritäten im Bereich der menschlichen Existenz (vgl. Hackethal 2007: 21 ff.).

„Einbezogen in ein kosmisches Ganzes und Teil unserer umgebenden Natur sind wir – die Menschen – als Lebewesen des Schwingens zu betrachten, ähnlich einem Sender und Empfänger, der die einzelnen 'Welten' Ebenen verbindet.“ (Keller 1997: 102)

Durch die Stehpraxis entsteht eine für den Praktizierenden deutlich wahrzunehmende Änderung der Wahrnehmung, bezogen auf die Körperausrichtung, die von einem Gefühl des gleichzeitigen Auftretens von Ruhe und Bewegung begleitet ist. Fachterminologisch ausgedrückt wird durch die Verbindung von Himmel und Erde innere Kraft aufgebaut.

Diepersloot beschreibt diesen Zustand als:

*“(...) foundation of heaven and earth, with man placed in the middle to serve as a bridge and instrument of balance and unification.”
(Diepersloot 1999: 38)*

Was bedeutet das nun in Bezug auf die Anwendung von Kampfkunst?

In Bezug auf Ziele sind diese demnach am besten von einem diametral entgegengesetzten Punkt aus zu verfolgen (vgl. Xiaogan 1997: 222). Diese Ansicht kann Verwirrung schaffen und soll daher nun näher ausgeführt werden. Denn je nach Kontext könnte die Auslegung kontraproduktiv zum gesetzten Ziel erscheinen.

Wenn mein Ziel ist, mit einer auf mich gerichteten Kraft umzugehen, bedeutet es, Kraft nicht mit Gegenkraft zu beantworten. Auf Druck des Gegners, keinen Gegendruck aufzubauen, sondern erst abzulenken und den Druck dann mit Nachgiebigkeit ins Leere laufen zu lassen, um umgehend von einem anderen Ansatzpunkt aus einwirken zu können. Im Sinne des Aufspürens von offenen Türen gilt es hier, nicht gegen geschlossene Türen laufen zu wollen. Im täglichen Leben begegne ich diesem Prinzip in der Tatsache, dass es notwendig ist, Abstand zu nehmen, um sich einer Sache, Vorhaben oder auch Personen umfangreich annehmen zu können. Zu viel Nähe lässt den Blick für das Ganze nicht zu. Zu viel Wollen führt selten zum Ziel.

*„Alle Dinge verfügen über eine ihnen innewohnende Motivation, sie entwickeln sich sanft (...) und sind in einem Wandel begriffen, der frei von Konflikt und bewussten Streben erfolgt.“
(Xiaogan 1997: 224)*

Aus Perspektive des daoistischen Denkens führt zu viel Wollen zur Manipulation und steht der Natürlichkeit und Spontaneität (*ziran*) im Wege. *Ziran* trägt in freier englischer Übersetzung die Bedeutungen von 'self' und 'what is so'. Somit kann es als 'Sein, so wie es ist' wiedergegeben werden. Eine weitere Bedeutung von *ziran* ist im englischen Sprach-

gebrauch *'nature'* (vgl. Zhang 2002: 162). Im Folgenden wird *wu wei* als Weg, um Natürlichkeit zu erreichen, beschrieben.

4.4.5 *wu wei*

Der Begriff *wu wei* geht auf die Shun-Zeit und somit 1800 Jahre vor Laozi (2300 v. Chr.) zurück. Laozi setzte den Begriff *wu wei* in Bezug zu dem Begriff des *Dao*, wodurch es zur kosmischen Grundlage und zentral im daoistischen Denken wurde (vgl. Chung 2006: 14). In der Geschichte des Daoismus erfuhr der Begriff *wu wei* viele Rezeptionen, die *wu wei* mit unterschiedlichen Aspekten von philosophischen Überlegungen verband. Darauf näher einzugehen ist im Rahmen dieser Arbeit nicht möglich. Kurz jedoch möchte ich, in Erwähnung der zwei wohl bekanntesten Strömungen des Daoismus, klarstellen, dass das Konzept *wu wei* in Verbindung mit dem *Dao* nach Laozi auf die Wirkungsweisen in der „*Kunst des Regierens*“ (Chung 2006: 34) angewendet wurde, während Zhuangzi die Vereinigung mit dem kosmischen *Dao* betont und somit „*auf Meditation ausgerichteten Aspekte*“ (ebenda) hervorhebt.

Der Begriff *wu wei* bedeutet, situativ angemessen zu handeln, ohne Ziele zu verfolgen oder das Geschehen zu bewerten (vgl. Hackethal 114 ff.). Im Kontext von *wu wei* steht im Daoismus die Frage nach einer idealen Funktionsweise und damit die Frage nach dem besten Weg, etwas zu erreichen, im Vordergrund (vgl. Möller 2001: 30).

Während eine Beschäftigung mit vergangenen, zukünftigen oder verab-säumten Handlungen und Erledigungen meist zu einer Bewertung der Situation führt und mit einer persönliche Positionierung der eigenen Person gegenüber diesen Vorhaben verbunden ist, drückt das Prinzip *wu wei* aus, zu „*handeln ohne persönlichen Hintergrund, tun was getan werden muss.*“ (Hackethal 2007: 116). In der Ansicht, echtes Handeln ist ohne Nicht-Handeln nicht möglich, eröffnet sich eine Denkweise des Daoismus, in welcher durch die Bedingtheit von Fülle (also Präsenz) und Leere, das Konzept von *wu wei*, zentraler Bestandteil im „*auf Ordnung und Effektivität ausgerichteten Denken*“ (Möller 2001: 31) ist.

Ein aus einem Lehrgespräch entnommener Dialog zwischen dem Zen Meister Yuan-wu und einem Schüler bringt die Frage nach einer effizienten Handlungsweise am Übungsweg zum Ausdruck.

„Should I make a strong effort and direct myself toward one point like a great samurai warrior? Or should I release and open up and just let it be?“ (Primary Point 2011: 1 p.6)

Zen Master Yuan-wu antwortet:

*„you don't have to point out this and that anymore; (...) the medicine has to fit the particular situation in the moment.“
(ebenda)*

Zusammenfassend ist klarzustellen, dass *wu wei* nicht den Gegensatz zum Tun darstellt, was die Übersetzung 'Nicht Tun' nahe legen könnte, sondern im Kontrast zum „*künstlichen, absichtlichen Tun steht*“ (Chung 2006: 15). Wie in Kapitel 3.3, welches *flow* als Weg zur Verinnerlichung von Ästhetik thematisiert, gibt es Parallelen und Bedeutungsgleichheiten zwischen dem chinesischen Konzept von *wu wei* und dem *flow* Konzept, welches durch Csikszentmihalyi seit den 1970er Jahren hohe Popularität erlangte. Eine Parallele zwischen *flow* und *wu wei* besteht im Faktor der hohen intrinsischen Motivation⁴, welcher zu Erfahrung eines autotelischen Erlebnisses führt (vgl. Kap. 3.3). Ein Gefühl von innerer Harmonie und Leichtigkeit im Tun tritt auf. Als Sinnbild aus dem Daoismus symbolisiert die Fortbewegung des Wassers eine Tätigkeit, die ihren natürlichen Verlauf nimmt und sich ohne übertriebene Kraftaufwendung den Weg über Hindernisse hinweg verschafft.

⁴ Intrinsische Motivation: ein innewohnender Antrieb, der in der Tätigkeit selbst begründet ist. Diese steht im Gegensatz zur extrinsischen Motivation, wobei der Antrieb bspw. durch Belohnung zweckgebunden ist.

4.4.6 Über Schulung des *yi* zum *wu wei*

Yi, als Arbeitsterminus für die *Yiquan* Praxis mit Intention übersetzt, umfasst den gesamten Denkprozess. Gerade deshalb ist in diesem Prozess ebenso ein 'Denken ohne zu Denken' beinhaltet. Da der Intellekt nicht willentlich ausgeschaltet werden kann, gilt es, absichtsloses Tun, wie wir es im Konzept von *wu wei* finden, zu verwirklichen. Erst dann wird mit Natürlichkeit und Spontaneität (*ziran*) die im Moment passende Intention hervorgebracht.

Die Geistesschulung führt zu einem Zustand, der Gelassenheit und erhöhte Aufmerksamkeit vereint. Diese steht im Gegensatz zu Zuständen, welche eher einem Abschalten, im Sinne einer unaufmerksamen Entspannung, gleichen. Das richtige Verhältnis zwischen Streben und Sein lassen, zu erkennen und auf den Moment bezogen richtig anzuwenden, ist das stetige Bemühen in der Geistesschulung.

Einerseits ist, um gemäß *wu wei* zu handeln, ein aktiver Impuls notwendig (vgl. Hackethal 2007: 152). Der Übende schafft nur über eine bewusste Hingabe, durch Schulung des Geistes, Bedingungen, die das Eintreten in einen meditativen Bewusstseinszustand ermöglichen (vgl. Hackethal 2007: 154 f.). Andererseits steht das bewusste Bemühen dem Zugang zur Vitalkraft im Weg (vgl. Lind 2001: 144).

„Der Weg zu den natürlichen Vitalanlagen des Lebens, (...) ist beim Menschen durch den Anspruch seines rationalen Denkens auf Vorrangigkeit verbaut.“ (Lind 2001: 144)

Indem das lineare Denken über Wirkungszusammenhänge seine Vorrangstellung verliert, kann intuitives Handeln und damit Autoregulation entstehen. Der Strom der Gedanken lässt nach, das 'innere Radio' wird abgeschaltet. Ein Zustand wird erfahren, wo „*wu wei er wu bu wei*“ (Möller 2001: 40), also 'Nicht-Handeln und nichts bleibt ungetan', Teil der ausdrücklichen Gewissheit wird. Durch die Verinnerlichung von *wu wei* entsteht Klarheit im Geist, wodurch „*Einswerden mit der gegenwärtigen*

Wirklichkeit“ (Hackethal 2007: 155) erst möglich wird. Diese Erfahrung ermöglicht, *„vordringen, wo Himmel und Erde sich noch nicht geteilt haben, (...) [und so] erziele ich blitzschnell und unausweichlich eine Wirkung.“* (Takuan 2008: 95)

Im *Yiquan* wird das Erfahren der Einheit mit *hunyuan*, frei übersetzt als Ursprung, bezeichnet. Eine Gemeinsamkeit in der Sichtweise von Kampfkünsten und der *Zen* Tradition wird mit der Ausführung von Meister Takuan⁵ ersichtlich. Die Grundlage für das Vordringen zu einem Ort, wo *„Himmel und Erde sich noch nicht getrennt haben“* (ebenda), besteht im *„Denken, ohne den Verstand zu benutzen, gerade aus blicken. So wird die Zeit der großen Wirkung gewiss kommen.“* (Meister Takuan 2008: 95)

Nur ohne Bewertungen oder Beurteilungen aufkommen zu lassen, ohne in Gedanken einen persönlichen Bezug zum Erlebten herzustellen, kann dem üblichen Schema der Rezeption entkommen werden. Ansonsten *„entsteht eine konfliktvolle Gegensätzlichkeit“* (Hackethal 2007: 155). Zusammenfassend ist festzustellen, dass *wu wei* weder ein Verhindern noch einen Ausschluss des Handelns beschreibt, sondern Handeln im Sinne von Natürlichkeit (*ziran*) lehrt. Die Intention, nach dem Prinzip von *wu wei* zu handeln, zielt auf eine Optimierung des individuellen und sozialen Lebens ab, indem nicht gegen die Natur gehandelt wird.

4.4.7 Meditation im Kontext der Verbindung zu *wu wei*

Das richtige Verhältnis von Entspannung, Spannung und Aufmerksamkeit, erachte ich als Grundvoraussetzung für Meditation in der Praxis von *Yiquan*. Hinsichtlich Entspannung werden zwei Aspekte unterschieden. Der erste Aspekt ist körperliche Entspannung (*song*). Natürlich gilt hier keine unbegrenzte Maximierungsregel, sondern ein sinnvolles Ausmaß an Entspannung zu suchen, damit die Aufrichtung des Körpers optimal

⁵ Takuan Soho, 1573 - 1645, Lehrer des jap. *Zen* Buddhismus, hervorragender Schwertkämpfer

erzielt werden kann. Der zweite Aspekt der Entspannung wird mit dem Terminus *rujen* bezeichnet, er beschreibt ein 'in die Stille gehen'. Diese zwei vorgestellten Aspekte der Entspannung bedingen und unterstützen einander wechselseitig.

Meditationspraktiken ermöglichen mittels des Einsatzes von Bewusstseins-Techniken ein Erkennen und Erleben der Wirklichkeit. Das Alltagsbewusstsein wird demnach als Schleier bezeichnet, der unsere Wahrnehmung der Wirklichkeit filtert. Über meditative Erfahrungen wird dieser Schleier gelüftet und die direkte Verbundenheit mit dem Kosmos wird erfahren (vgl. Lechleitner 1997: 54). Das Konzept von *wu wei* bezeichnet mit dem konträr gesetzten Begriff *you wei* manipulatives Verhalten, welches den natürlichen Verlauf von Prozessen stört.

Jede Suche, jede Absicht, die zu selektiven Entscheidungen führt, steht dem Erleben der Gesamtheit im Wege. Die Öffnung des Bewusstseins entfaltet sich nur natürlich und spontan zu einem erweiterten Spektrum der Wahrnehmung im Sinne von Meditation.

Konzentration kann über die Fokussierung auf einen konkreten Bewusstseinsinhalt zu Meditation führen. Die Verinnerlichung von *wu wei* drückt sich in einer gelassenen und dabei sehr präsenten Haltung aus. So werden Voraussetzungen geschaffen, die einen meditativen Bewusstseinszustand geschehen lassen können.

Zhanzhuang, wird gemäß der „Drei Pfeiler“ (vgl. Kap. 4.1) des didaktischen Aufbaus von *Yiquan* mit der jeweiligen entsprechenden Ausrichtung der Intention praktiziert. Im Bereich der Schulung von Meditation schaffen Methoden der Entspannung (*fa song gong*), die in der Praxis eingesetzt werden, Voraussetzungen für einen natürlichen Übergang zur Meditation im Sinne von *wu wei*. So wird durch „einen tiefgehenden Integrationsprozess von Körper und Geist, ein Zustand von Kraft, Klarheit und Freiheit“ eröffnet (vgl. Marek 2012). Dieser Zustand wird im *Yiquan* mit *hun yuan* bezeichnet und steht im kulturellen Kontext mit dem im

Chan Buddhismus verwendeten Begriff des Ursprungsgeistes (*yuan shen*). Die Qualität der Praxis weist Gemeinsamkeiten mit dem 'Einfach nur Sitzen' (*shikantaza*), der gegenstandslosen Meditation der Tradition des *Soto Zen* auf. Es wird eine unbegrenzte achtsame Gegenwärtigkeit erfahren. In der *Yiquan* Praxis führt das 'Einfache Stehen' zu Auto-regulation, wobei der Geist durch Zentrierung den chaotischen Zustand des Alltagsbewusstseins verlassen und sich öffnen kann.

Über die Fokussierung der Intention des Menschen auf einen Punkt, deren Ursprung, wird die Wahrnehmung transformiert und erweitert und so die Qualität des eigentlichen Seins entdeckt.

Yiquan Gongfu mit der passenden Intention, im Sinne von *song* und *rujen* praktiziert, eröffnet über die Verinnerlichung von *wu wei* einen Prozess der Autoregulation des Menschen als Gesamtheit und führt dabei zu einem Zustand der Harmonie, welcher die Grundlagen für die Erfahrung von Transzendenz bildet. Das Herz zu befrieden gilt als Voraussetzung, um Natürlichkeit und damit ein Handeln im Sinne von *wu wei* zu ermöglichen. Aus dem gerichteten Geist - frei von *yi* - entsteht Leerheit. *Yi* kann als Motor betrachtet werden, der an die Freiheit von *yi* heranführt.

4.4.8 Herz und Geist

Dem Herz kommt im Sinne einer kollektiven Repräsentation im kulturellen Kontext von *Yiquan* eine besondere Bedeutungszuschreibung für das Erfahren der Wirklichkeit zu. Als Erstes möchte ich auf den mit der Bedeutung des Herzens in engem Zusammenhang stehenden Begriff, der Harmonie, eingehen.

Yiquan arbeitet mit den Begriffen innerer und äußerer Harmonie. In der Definition von innerer Harmonie nimmt die Herzensschulung zentralen Stellenwert ein. Grundlage und Essenz des meditativen Aspektes von *Yiquan* ist, über Schulung den Geist (*shen*) zu beruhigen, wodurch die Stille des Herzens erfahren werden kann.

Mit der Bezeichnung *shen* (Geist) wird eine Komplexität bezeichnet, die alle mentalen und geistigen Fähigkeiten subsumiert. Die Teilaspekte von *shen* reichen vom Intellekt bis hin zum Bewusstsein und dem Unbewusstsein. *Yi* (Intention) und *xin* (Herz) sind ebenfalls als Teilaspekte von *shen* zu verstehen. Der Mensch braucht Regeneration durch Ruhe, Ordnung und Nahrung, um *shen* zu pflegen. Durch das 'in die Stille gehen' wird der Geist gerichtet, das Herz befriedet und Leere erfahren. Innere Harmonie entsteht aus der Verbindung von *shen* (Geist), *xin* (Herz), *li* (Kraft), *qi* (Energie), und *yi* (Intention).

„The tendency of the heart/mind is what is known as the intentions.“ (Zhang 2002: 410)

Als Herz-Geist wird ein Teilaspekt von *shen* bezeichnet; starke Emotionen, die das richtige Maß überschreiten, wirken störend auf das Herz und auch auf den Geist. Dies gilt für alle Emotionen, also bspw. für Freude ebenso wie für Trauer. Der Herz-Geist stört somit mitunter die Rückkehr zu *yuan shen*, dem Ursprungsgeist (vgl. Kap. 4.4.7).

Die innere Harmonie drückt sich in der Form (*xing*) aus. Als äußere Harmonie wird die Bewegungssymmetrie in der Form (*xing*) bezeichnet, im Sinne einer durchgängigen Verbindung der Kraftanwendungen, wobei zwischen Händen und Füßen, Ellenbogen und Knien, Schultern und Hüften mit der Vorstellung von verbindenden Spiralkräften gearbeitet wird. Das volle Potenzial einer Handlung entsteht erst über die Verbindung zum Herzen.

„Der mitfühlende und rechtschaffene Herz-Geist bildet die Wurzeln; das daraus resultierende mitfühlende, rechtschaffene und auch tapfere Wirken sind die Zweige.“ (Braun 2009: 3)

Die vom Konfuzianismus und Neokonfuzianismus geprägten Übungswege zeichnen sich durch einen besonderen Stellenwert der moralischen Gesinnung aus, wodurch sie auch als 'Wege der Aufrichtigkeit und

Sympathie' bekannt wurden. Der Geist gilt als geradlinig und begierdefrei, er ist an der Rechtschaffenheit des Menschen zu erkennen. Diese steht eng mit dem Begriff der menschlichen Herzgesinnung und der Weisheit, welche sich durch wohlwollende Handlungen manifestieren, in Verbindung (vgl. Takuan 2008: 64).

4.4.9 *yin* und *yang*

Die Begrifflichkeit *yin* und *yang* und dessen Symbolisierung in Form des *taiji tu* hat weit über den asiatischen Raum hinweg hohen Bekanntheitsgrad erreicht. Es handelt sich um ein Prinzip aus der chinesischen Philosophie, welches die grundlegenden Kräfte des *Dao* bezeichnet. Das *Dao* stellt den natürlichen Verlauf der Dinge dar. Es handelt sich um eine Qualität, die alles Existente durchdringt. *Dao* wird oft im Sinne von Weg verwendet. Die Einheit von *yin* und *yang* wird durch das *Tai ji*, übersetzt mit *supreme ultimate*, symbolisiert, womit es sich auf „*the unseparated state*“ von Himmel und Erde bezieht (vgl. Zhang 2002: 179). Die Veränderung aller Erscheinungsformen basiert auf dem ineinander Wirken von *yin* und *yang*. Da in China lange kein Begriff für Philosophie existiert hat, möchte ich die Meinung vertreten, dass das Prinzip von *yin* und *yang* die Grundlage eines Gedankengebäudes bildet, welches Jahrtausende alt ist und weit über den rein philosophischen Aspekt hinausreicht. In diesem Sinne werden durch *yin* und *yang* komplementäre übergeordnete Kategorien eines offenen Klassifikationssystems zur Beschreibung von Wirkungsweisen symbolisiert (lt. Feldnotizen IV/2 ff.).

Yin und *yang* verhalten sich zueinander polarisierend und transmutierend. Sie begrenzen einander und stehen in gegenseitiger Abhängigkeit zueinander. *Yin* und *yang* sind diametrale Gegensätze und gehören gerade dadurch zusammen, wie auch der zyklische Wechsel von Tag und Nacht, Aktivität und Passivität etc. fortbesteht.

Im Kontext dieser Arbeit ist mein Interesse auf die durch das *yin* und *yang* Prinzip symbolisierte Funktionsweise gerichtet. Vor dem Hintergrund

dieses, weitgehend universell anwendbaren Prinzips, möchte ich darlegen, wie über die Wahrnehmung von gleichzeitig auftretenden komplementären Kräften eine bewegte lebendige Kraft entsteht. Im *Yiquan* wird diese Kraft *huo li* - lebendige Kraft genannt. *Huo li* wird über die Arbeit mit der Intention als elastische Ganzkörperkraft hervorgebracht. Es gilt, wie durch das *yin* und *yang* Prinzip verkörpert, in jeder Bewegungsführung mit dem Einsatz von Gegenkräften zu arbeiten. Dadurch wird internalisiert, dass ohne Sinken kein Steigen möglich ist. Indem sich die komplementären Kräfte verbinden und gegenseitig durchwirken, entsteht eine lebendige Bewegung, deren Komponenten sich in einem Prozess des Fließgleichgewichts befinden. *Yin* und *yang* symbolisieren somit eine lebendige prozessuale Harmonie, welche im Gegensatz zu einem statischen Gleichgewicht steht. Die hervorgebrachte Komponente nimmt zu, bis sie ihre maximale Ausprägung erreicht hat, dann ist die komplementäre Kraft im zunehmen begriffen, während die erstere Kraft bis zur ihrer minimalen Ausformung hin reduziert wird.

Zusammenfassend kann festgestellt werden, dass das Prinzip von *yin* und *yang* ein offenes Klassifikationssystem beschreibt, welches von seiner inhaltlichen Grundcharakteristik im Gegensatz zu absoluten Zuschreibungen von Qualitäten steht (vgl. Kap. 6.5). Für die relationale Zuschreibung des Wirkprinzipes von *yin* und *yang* möchte ich als Beispiel anführen, dass ein Berg als *yang* betrachtet wird, während ein Tal in Relation dazu als *yin* gilt. Wenn aber auf einem Berg stehend der Himmel als Bezugspunkt genommen wird, ist der Berg als begrenzende Erde *yin* und der weite, entgrenzende Himmel stellt in Relation dazu das *yang* Prinzip dar.

4.4.10 Ruhe und Bewegung

Es können Ruhe in Bewegung und Bewegung in Ruhe erfahren werden. Die Auffassung von Ruhe und Bewegung ist stark vom konzeptionellen Verstehen von Dynamik beeinflusst.

„It might begin by regarding movement not as an awkward interval between fixed points of departure and arrival, but as a mode of being in the world.“ (Rapport; Overing 2007: 296)

Im Training von *Yiquan* sind Ruhe und Bewegung nicht trennbar voneinander. Fehlt ein Aspekt, kommt es zu Stagnation in der Entwicklung der Bewegungsdynamik, was mit einem pathologischen Vorgang gleichgesetzt wird. Es werden zwei Varianten des Auftretens von Ruhe und Bewegung unterschieden:

- äußere Ruhe - innere Bewegung
- innere Ruhe - äußere Bewegung

Die Rezeption des Daoismus wird hier unmittelbar deutlich. *Zhanzhuang* macht erfahrbar, dass äußere Ruhe und innere Bewegung in der Praxis gleichzeitig hervorzubringen sind.

„ (...) die Natur [wird] als eine unaufhörlich dynamische Einheit verstanden, als ein ununterbrochener Prozess des Entstehens (...) Das [sic!] was dauerhaft präsent ist, was also gegenwärtig ist, ist eben diese Dynamik (...).“ (Josifovic 2009: 116)

Wie im Kapitel 4.3.1 ausführlich beschrieben, wird bei der Stehpraxis des *zhanzhuang* eine innere Bewegung in der von außen fast gänzlich unbewegt erscheinenden Position wahrgenommen. Die innere Bewegung begründet die Verbindung mit Himmel und Erde. Über die lebendige Kraft *huo li* befindet sich der Mensch in einem Austausch mit dem ihn umgebenden Kosmos. Aus daoistisch geprägter Perspektive steht die Erfahrung der Bewegung im Kontext des unaufhörlichen Wandels, der beständigen Bewegung des *Dao*. Ruhe und Bewegung werden als kontrastierende Formen von *yin* und *yang* von Zhuangzhi beschrieben.

Aus der Perspektive der Anthropologie lässt sich mit Marcel Mauss sehr gut feststellen:

„(...) like a rhythm: members of a society were socialised and brought under the sway of collective representations-caused to assume their place within the conscience collective – by way of corporeal practice.“ (Rapport; Overing 2007: 31)

4.5 Bilder und taktile Wahrnehmung

Eine Übungsmethode des *Yiquan* besteht im Arbeiten mit Bildern, die durch das Training auf taktile Ebene erfasst werden.

Um die angebotenen Bilder richtig wahrzunehmen und die Übungsqualitäten umzusetzen, wird die Wahrnehmung im Training geschult. Durch kontinuierliches Training, mit sich wiederholenden Übungsabläufen, wird eine Trainingsqualität hervorgebracht, die einem Denken gleicht, welches nicht nur das Gehirn, sondern den ganzen Körper mit einbezieht und so das persönliche Ich-Bewusstsein überschreitet (vgl. Deshimaru-Roshi 1994: 104). Das Bild löst über die Vorstellung eine subtile Reaktion auf taktile Ebene aus.

„One picture is worth a thousand words.“ (...) visual image can convey a message more efficiently and powerfully than a series of words.“ (Chang 2008: 81)

Die Anwendung der Methode des Überführens von Bildern in taktile Wahrnehmung erzeugt neben einem körperlich wahrnehmbaren Eindruck Verbindungen zu weiteren Bewusstseinssebenen (vgl. Kap. 4.4.3, vgl. Kap. 4.4.8). Himmel und Erde zu verbinden ist eine Aufforderung, die - in bildhafter Sprache transportiert - einerseits bewirkt, dass der Körper optimal ausgerichtet wird. Andererseits stehen die bildhaften Vorstellungen im Kontext zu philosophischen Inhalten, die auf Ebene des Körpers

umgesetzt werden. Sie können so einen Funken der Erkenntnis auslösen, der im weiteren Verlauf prägenden Einfluss auf das Weltbild und das tägliche Tun erzeugt (vgl. Kap. 4.3.1).

„With visualization, you are using conscious suggestion (mental directed activities) to affect un-conscious processes.“
(Lau 2011: 18)

4.6 Zusammenfassung

Das Kampfkunstsystem von *Yiquan*, welches 1926 vom Begründer Wang Xiangzhai als eigenständiges Kampfkunstsystem etabliert wurde, besteht aus drei einander ergänzender und sich durchdringender Komponenten: Gesundheitserhaltung (*yang sheng*), Kampffertigkeit (*jiji zhuang*) und Meditation. Der Übungsweg umfasst ein multidimensionales Phänomen, welches im gegenseitigen Wechselspiel Selbstwahrnehmung, Fremdwahrnehmung und Weltanschauung prägt und zum Ausdruck bringt. Das Ziel des Trainings ist elastische Ganzkörperkraft sowie Aufmerksamkeit und Achtsamkeit unter den Bedingungen der Partnerübung hervorzubringen bzw. aufrecht zu erhalten.

Kampfkünste eröffnen eine spannende Perspektive auf die Themenfelder der Wissensvermittlung und Generierung. Das Vermitteln von Wissen der inneren Kampfkünste zielt immer in erster Linie auf die Generierung von Wissen ab, nicht auf dessen Reproduktion. Der Übungsweg führt den Schüler zur Fähigkeit, seine Ressourcen zu pflegen.

Die anthropologische Auseinandersetzung mit den Begriffen Leib und Körper (vgl. Kap. 5.6) macht deutlich, dass über den Leib Kultur generiert wird.

„Merleau-Ponty und Bourdieu [argumentieren,] dass ein leibhaftiger Mensch zu sein immer bedeutet, mit der sozialen Welt zu interagieren, d.h. vor allem mit anderen ihrer selbst bewussten leiblichen Menschen, aber auch mit kulturellen Konzepten.“

(Platz 2006: 12 f.)

Das Ineinandergreifen von Beschäftigung mit philosophischen Konzepten und deren Verinnerlichung, die sowohl auf taktile Ebene als auch 'im täglichen Tun' zum Ausdruck kommt, zeigt die Multidimensionalität von Kampfkünsten als Übungsweg.

„Das Gewöhnlichste ist das Ungewöhnlichste“

(Wang Xiangzhai, Begründer des Yiquan, zitiert nach Marek 2012)

Die Übungspraxis von *zhanzhuang*, welche unter den Bezeichnungen 'Stehen wie eine Säule/Baum' oder auch als 'Himmel-Erd-Säule' bekannt ist, gilt unter *Yiquan* Praktizierenden als Metapher für das gesamte Leben. Die Einheit von Profanem und Sakralem, von Theorie und fühlbarer Praxis, von Geist und Materie findet durch *Yiquan* als Übungsweg unmittelbaren Ausdruck.

5 Autoethnographie

Das Konzept der *auto-anthropology* wurde 1987 von Marilyn Strathern definiert als:

*„anthropology carried out in the social context which produced it“
(Strathern 1987: 17)*

Autoethnographie bezeichnet wie der Terminus Ethnographie sowohl autoethnographische Methode als auch autoethnographischen Text (vgl. Reed-Danahay 1997: 9). Der Autor schreibt in der ersten Person und fungiert selbst als Forschungsobjekt. Oft handelt es sich um einen Text, welcher private und emotionale Details beinhaltet (vgl. Ellis 2004: 30).

Mit Bezug zu Wolcott's Konzept für die Definition von Ethnographie als Schnittmenge von *art & science* (vgl. Ellis 2004: 31) stellt Ellis betreffend Autoethnographie fest:

„We can also look at autoethnography this way, and it gets us out of an either/or way of thinking. As form of ethnography, autoethnography overlaps art and science; it is part of auto or self and part of ethno or culture. It also is something different from both of them, greater than it's parts [sic!].“ (Ellis 2004: 32)

5.1 Theoretischer Background

Dieses Kapitel soll aufzeigen, welche theoretischen Rahmenbedingungen die methodologische Entwicklung zum Verankern von autoethnographischen Forschungen in der Kultur und Sozialanthropologie begleitet haben. Die Postmoderne war geprägt durch die diskursive Auseinandersetzung mit konventionellen Arbeitsmethoden der Sozialforschung und deren dahinter liegenden theoretischen Verankerungen.

Die klassische Rolle des Forschers als Katalysator von Beobachtungen in objektivierbare Daten wurde hinterfragt und in Veränderung begriffene Konzepte über Identität und Gesellschaft wurden eingehend thematisiert (vgl. Reed-Danahay 1997: 2).

Wie Kremser darstellt, wurden neue Genres, *personal accounts*, ethnographische Autobiographien schon seit den frühen 70ern vom Aufwind der 'reflexiven Ära' getragen. Erst durch die Wahrnehmung der nicht auszuklammernden subjektiven Rolle des Forschers wurden dem selbigen innerhalb seiner wissenschaftlichen Tätigkeit gegenseitiger Austausch mit dem Forschungsfeld und damit auch Beeinflussung durch sowie auf das Forschungsfeld zugestanden. Das Interesse wurde, ausgehend von einer Orientierung auf Forschungsergebnisse hin zum gesamten Forschungsprozess, ausgeweitet (vgl. Kremser 1998: 139).

„As interest in reflexivity as a positive aspect of ethnographic research, rather than as an undesirable effect to be minimized, has been growing, particularly so in anthropology, since the 1970s.“ (Aull Davies 1999: 178)

In den 80er Jahren kanalisiert sich die Bedenken über die konventionellen Forschungsdesigns der qualitativen Forschung im Rahmen der Krise der Repräsentation (vgl. Flick 2004: 24) und fanden anschließend, begleitet durch die *writing culture* Debatte, zum Ergebnis, dass von Generalisierungen generell Abstand zu nehmen ist.

„(...) we must use our knowledge of the complexity of our own selves to resist the temptation to generalise or simplify those of others.“ (Rapport; Overing 2007: 29)

Nach längerem Fortbestehen der Akzeptanz des reflexiven Beziehungsgefüges zwischen Forscher und Forschungsfeld wurden der Positionierung des Forschers als Teil des Feldes positive Zielerreichungen zugeschrieben. Die kritische Betrachtung der „*Diversifikation von Lebenswelten*“ (Flick 2004: 12) führte insbesondere im Bereich der Feldfor-

schung zur Einsicht, dass eine klare Trennung zwischen Feldforschung und Reflexion über den Forschungsprozess nicht haltbar ist.

„The construction and production of self and identity occurs both during and after the fieldwork.“ (Coffey 1999: 1)

Der Feldforschungsprozess kann somit als praktische, emotionale sowie intellektuelle Bereicherung aufgefasst werden (vgl. Coffey 1999: 1). Autoethnographien zeichnen sich durch die Verbindung von Forscher und Feld innerhalb einer Person, durch ein hohes Maß an Authentizität in Bezug auf Generierung und Repräsentation von Daten, aus. Reed-Danahay stellt zur Authentizität von Autoethnographie im Verhältnis zur Ethnographie fest:

„autoethnography has been assumed to be more 'authentic' than straight ethnography. The voice of the insider is assumed to be more true than that of the outsider (...)" (Reed-Danahay 1997: 3 f.)

Konventionelle ethnographische Forschungsmethoden wurden ebenso hinterfragt als auch der Zugang zu Identitätskonzepten thematisiert wurde. Die autoethnographische Forschung eignet sich in diesem Sinne, der Forderung nachzukommen, sich auf eine Entdeckungsreise zu begeben und das „*intrusive self as an ethnographic resource*“ (Rapport; Overing 2007: 28) zur Datenerhebung zu nutzen.

„It synthesizes both a postmodern ethnography, in which the realist conventions and objective observer position of standard ethnography have been called into question, and a postmodern autobiography, in which the notion of the coherent, individual self has been similarly called into question.“ (Reed-Danahay 1997: 2)

Das Entlassen des Forschers aus der ihm zu groß gewordenen Rolle, als Lieferant von objektiven Daten, die ihm durch die strikte Trennung von Forscher und Forschungsgegenstand zugeschrieben wurde, erweiterte

dessen Handlungsspielraum maßgeblich. Innerhalb der Disziplin der Kultur- und Sozialanthropologie wurde mit dem vermehrten Aufkommen von alternativen Formen von Ethnographien, Stimmen für eine Akzeptanz von lebendiger Vielfalt an wissens-generierenden Forschungsmethoden hörbar:

„We encourage ethnographers to open their imaginations and take risks. What falls under the rubric 'ethnographic alternatives' is diverse, multiple, and non canonical. There are no hard-and-fast rules to follow, no set categories to embrace.“

(Ellis; Bochner 1996: 28)

Die ehemals als alternative Formen von Ethnographien bezeichneten Auto-Variationen in diversen Ausformungen waren einem derartigen Trend unterworfen, dass das Genre in breiter Vielfalt im anthropologischen Diskurs etabliert wurde.

„Over the past fifteen years, we have seen an impressive growth of research that has been variously referred to as auto-anthropology, autobiographical ethnography or sociology, personal or self-narrative research and writing, and perhaps most commonly, autoethnography.“ (Anderson 2006: 373)

Die Ausweitung des Forschungsinteresses auf die Darstellung des gesamten Forschungsprozess, die sich, wie dargestellt, in der Anthropologie seit den 70ern vollzogen hat, ermöglicht es dem Forschenden, ein breiteres Spektrum von dessen Weg und seinem Werdegang, inklusive Rückschlägen, Irrwegen, aber auch Freuden, zu präsentieren.

Die Schilderungen der Höhen und Tiefen des Forschungsprozess liefern nicht nur ein Bild des Autors von seiner 'allzu menschlichen Seite', sondern geben

„ein komplettierendes Bild vom Forschungsprozess. Mit dieser zusätzlichen Schilderung lässt sich eine Untersuchung besser nachvollziehen, wodurch der wissenschaftliche Wert der Analyse steigt.“ (Kremser 1998: 139 f.)

5.2 Begriffsdefinitionen

Im Laufe der Entwicklung der autoethnographischen Forschung fand der Begriff Autoethnographie sehr unterschiedliche Anwendungsbereiche (vgl. bspw. Reed-Danahay 1997: 4, bspw. Chang 2008: 56). Zum Einen wurden Forschungen als Autoethnographien bezeichnet, welche auch als *„native ethnographies, ethnographies conducted by ethnographers about their own people“* (Chang 2008: 44) bezeichnet werden können. Andererseits gelten Forschungsberichte von Anthropologen als Autoethnographien, welche weiters mit den Begriffen *confessional tales, ethnographic memoirs, reflexive ethnographies* spezifiziert werden könnten, *„ethnographers expose their ethnographic process, their personal experience, or feelings from the field.“* (Chang 2008: 44)

Der im wissenschaftlichen Diskurs jüngste Anwendungsbereich für den Begriff Autoethnographie, besteht im Feld der *anthropological autobiography*, ist dadurch charakterisiert, dass Anthropologen selbst autobiographisch Schreiben.

Ellis und Bochner nennen eine weitere Anwendungsmöglichkeit des Begriffs Autoethnographie, wobei der Fokus des Forschungsinteresses nicht nur auf das Selbst im engeren Sinne gelegt wird, sondern über andere Personen der Zugang zum Selbst im Forschungsfeld eröffnet wird (vgl. Chang 2008: 65 f.).

Ellis diskutiert in diesem Fall die Rolle von Autoethnographie im Kontext von *reflexive-* oder *narrative-ethnography*:

„where authors focus on a group or culture and use their own experiences in the culture reflexively to bend back on themselves and look more deeply at interactions between self and others.“
(Ellis 2004: 37)

Aull Davies sieht Autoethnographie auch klar als Weg, der es ermöglicht, über, mit und von anderen Personen mehr über sich selbst zu erfahren, was ein gemeinsames Merkmal mit der Ethnographie darstellt.

„Another use of autobiography in ethnography is the consideration of the effects upon the ethnographer of the experience of fieldwork, using others to learn more about and reflect upon oneself.“ (Aull Davies 1999: 179)

Reed-Danahay hebt zwei Bedeutungsinhalte des Begriffs Autoethnographie infolge der verschiedenen Anwendungsbereiche hervor.

„The term has a double sense – referring either to the ethnography of one’s own group or to autobiographical writing that has ethnographic interest. Thus, either a self (auto) ethnography or an autobiographical (auto) ethnography can be signaled by ‘autoethnography’“ (Reed-Danahay 1997: 2)

In Anbetracht des überaus weitläufigen Spektrums des Begriffs Autoethnographie macht Bochner die sehr unklar ausgeprägte Abgrenzung dieses Fachterminus deutlich.

„the borders between autoethnography, sociopoetics, and reflexivity are pretty fuzzy“ (Ellis; Bochner 1996: 28)

Somit kam auch Verwirrung und Unsicherheit über die korrekte Anwendung des Begriffs Autoethnographie im Einzelfall auf. Wie Chang aufzeigt, findet der Fachterminus Autoethnographie vielfältige Anwendung, jedoch geht dies mit einer umso größeren Notwendigkeit der genauen Artikulation des Umgangs mit diesem Begriff einher (vgl. Chang 2008: 56).

„The mixed bag labeled autoethnography has confused researchers as well as readers. Since no one can claim an exclusive license to use this label, researchers have the responsibility (...) to define their choice clearly to avoid confusion.“ (Chang 2008: 56)

Die von mir gewählte Definition für die Anwendung des Begriffs Autoethnographie sowie mein methodischer Zugang für das autoethnographische Schreiben ist ausführlich im Kapitel Empirie beschrieben.

5.3 Methoden und Textarten der Autoethnographie

Für den autoethnographischen Forschungsprozess kann eine Vielzahl an Methoden zur Datengenerierung herangezogen werden. Neben den klassischen Methoden für Feldnotizen im Allgemeinen⁶ ergeben sich durch die Einheit von Forscher und Feld spezifische Anforderungen, auf

⁶ Bernard Harvey Russel unterscheidet drei Kategorien von Feldnotizen.

Um Aufzeichnungen betreffend Techniken für die Feldforschung und Datengenerierungen zu vermerken, werden *methodological notes* angelegt. Diese geben auch über das Vorankommen im Forschungsprozess Auskunft (vgl. Bernard 1988: 190 ff.).

Das Beschreiben von Beobachtungen aber auch Interviewinhalte erfolgt mittels *descriptive notes*, welche den größten Anteil der Forschungsnotizen darstellen (vgl. Bernard 1988: 192). Der *output* im Sinne einer, durch eingehende Beschäftigung mit den zwei vorherigen genannten Kategorien von Feldnotizen gewonnenen Essenz, bildet die dritte Kategorie, von Bernard als *analytic notes* bezeichnet. Sie sind als „*product of (...) understanding*“ (Bernard 1988: 195) zu werten.

welche im folgenden Kapitel „*Switchen* von Innen- und Außenperspektive“ näher eingegangen wird. Die Methodenvielfalt innerhalb des Genres der Autoethnographien führte zu einer großen Streubreite von Textarten mit hoher Diversifikation im Spannungsfeld zwischen evokativen und klassischen Forschungsdesigns.

Im vorliegenden Kapitel möchte ich einen Eindruck von den unterschiedlichen Arbeitsweisen der autoethnographischen Forschungen und deren Ergebnisse anbieten. Die angeführte Bandbreite reicht von *back to realist tradition*, hier durch Andersons Positionierung vertreten, bis zu wissenschaftlichen Arbeitsweisen, die in den Bereich *art & science* hineinspielen. Ellis zählt in *The ethnographic I* ein großes Spektrum an autoethnographische Textarten auf, dieses beinhaltet „*short stories, poetry, fiction, novels, photographic essays, journals, fragmented and layered writings, and social science prose.*“ (Ellis 2004: 38)

In den Texten werden die Handlungen des Selbst auf physischer, emotionaler und kognitiver Weise beschrieben (vgl. Ellingson; Ellis 2008: 448). Seit ungefähr 25 Jahren zeichnet sich in der qualitativen Sozialforschung ein Trend zu „*impressionist and artistic aspects of qualitative work*“ (Ellis 2004: 30) ab.

„(...) *these researchers seek to tell stories that show bodily, cognitive, emotional, and spiritual experience. the goal is to practice an artful, poetic, and empathic social science in which readers can keep in their minds and feel in their bodies the complexities of concrete moments of lived experience*“ (Ellis 2004: 30)

Carolyn Ellis zählt damit zu den Autoren, die den Begriff Autoethnographie weit auslegen. In der rezenten Debatte bringt Tami Spry (2011) Folgendes ein:

„(...) *just as autoethnography is a critical moral discourse, the aesthetic crafting of autoethnography is a sociocultural and political action*“ (Spry 2011/a: 507)

Leon Anderson positioniert sich auf konträren Standpunkt zu dieser Auslegung, er beruft sich auf die *'realist or analytic tradition'* und formuliert mit Fokus auf die analytische Bearbeitung Grenzziehungen für das Genre (vgl. Anderson 2006: 376 ff.).

Kritik zu paradigmatischen Abgrenzungen möchte ich mit Denzin und Lincoln aufzeigen, welche im *Handbook of qualitative research* für die qualitative Forschung aus Überzeugung ein *open-end* postulieren.

„The open-ended nature of the qualitative research project leads to a perpetual resistance against attempts to impose a single, umbrella-like paradigm over a entire project.“

(Denzin; Lincoln 2011: XIII)

5.4 *Switchen* von Innen- und Außenperspektive

Hier möchte ich eine fundamentale Eigenheit des autoethnographischen Forschens beschreiben: Den sich wiederholenden Perspektivenwechsel zwischen Erlebenden und Forschenden im Feld.

„One of the main characteristics of an autoethnographic perspective is that the autoethnographer is a boundary-crosser, and the role can be characterized as that of dual identity.“

(Reed-Danahay 1997: 3)

Anthropologen, welche in autoethnographischen Texten eine Innenperspektive ihres Erlebens darstellen, pendeln als Grenzgänger im Forschungsprozess zwischen der Perspektive des Erlebenden und der Perspektive des Forschenden hin und her.

„The 'new' trend of self-focused anthropology is based on intentional self-reflexivity; anthropologists are turning their scholarly interest inward on themselves“. (Chang 2008: 45)

Durch die wissenschaftliche Hinwendung zur eigenen Person löst der Forscher einen Prozess der intentionalen Selbstreflexion aus.

Leon Anderson bezeichnet die Zusammenführung von Forscher und Feld, vereint in einer Person, als *'Complete Member Researcher (CMR) Status'* (vgl. Anderson 2006: 378).

„The first and most obvious feature of autoethnography is that the researcher is a complete member in the social world under study (...).“ (Anderson 2006: 379)

Anderson verweist darüber hinaus auch darauf, dass Marilyn Strathern bereits Ende der 80er mit der Thematisierung der kulturellen Identität des Forschenden ein Argument in den Diskurs über *auto-anthropology* einbrachte, welche die diffizile Position des Forschers im Forschungsprozess beschreibt. Durch spezifische forschungstreibende Zielsetzungen, die einem Mitglied der *scientific community* eigen sind, unterscheiden sich dessen Wahrnehmung von jener der anderen Personen im Feld (vgl. Anderson 2006: 380).

Darüber hinaus bringt die vom Forscher eingebrachte *„personal biography“* Perspektiven in den Forschungsprozess *„particular class, gendered, racial, cultural and ethnic community“* (Denzin; Lincoln 2011: 11) ein.

Charlotte Aull Davies beschreibt in *Reflexive Ethnography* die dargestellte Thematik des Perspektivenwechsels zwischen der Ebene des Erlebenden und der des Forschenden. Sie formuliert, dass dieses Spannungsverhältnis maßgeblich zur Wissensgenerierung im Forschungsprozess beiträgt.

„(...) it is precisely in this process of interaction between ethnographer as self and ethnographer as other that social knowledge of general interest and significance is produced.“
(Aull Davies 1999: 189)

Das Einnehmen von unterschiedlichen Standpunkten führt zu einem wiederholten Wechsel der Erlebensperspektiven zwischen Forscher und

Feld. Die durch das *switchen* hervorgerufene Interaktion erlaubt es immer wieder, die jeweilige fokussierte Sichtweise zu hinterfragen und zu analysieren. So kann sich der Ethnograph, wie Aull Davies darstellt, einer umfassenderen Forschung nähern, welche sich durch soziales Wissen mit erhöhter Signifikanz auszeichnet.

5.4.1 Potenzial und Hürden

Autoethnographische Forschungen können viel zum Verstehen der eigenen Person als auch zum Verstehen von Anderen beitragen. Das Forschungsinteresse wird auf gut vertraute Bereiche und *familiar data* gerichtet. Dies kann zu einem umfassenden Verständnis des Forschungsgegenstandes beitragen (vgl. Chang 2008: 52).

„(...) autoethnography enables access to vital aspects of human experience that cannot be accessed using other available methods.“ (Vryan 2006: 407)

Die Herausforderung des Perspektivenwechsels zwischen Forscher und Feld birgt sowohl beachtliches dahinter liegendes Potential als auch dessen schwierig zu überwindende Hürden. Mit Richard Quinney möchte ich die Chancen des autoethnographischen Forschens darstellen, diese dann mit den von Leon Anderson angesprochenen Schwierigkeiten des Forschungsprozesses in Kontrast stellen. Damit wird dem Leser eine Sicht auf ein sich ergänzendes Bild vom Forschungsprozess mit dessen Höhen und Tiefen angeboten.

Quinney charakterisiert das Potenzial des autoethnographischen Forschungsprozesses folgendermaßen:

„Try writing ethnography of something very close to you (...) will take you beyond questions of participant-observation, unstructured data, case size, and interpretation. It will encompass your emotional and spiritual life, your very being.“ (Quinney 1996: 357)

Anderson zeigt in *Analytic Autoethnography* eine interessante und differenzierte Sicht auf die Prämisse des 'Complete Member Researcher (CMR) Status' und belegt diese mit verschiedenen autoethnographischen Beispielen. Anderson zeigt die in diesem Kontext stehende Schwierigkeit auf, die autoethnographische Forschung mit sich bringt: das einfache Erleben des Moments.

„For all the other similarities that the autoethnographic researcher may have with other group members, the researcher's multiple foci separate them in ways from other participants, who may live more completely in the moment.“ (Anderson 2006: 380)

In Anbetracht der Darstellung des autoethnographischen Forschungsprozesses, durch die Ausführungen von Quinney und Anderson, lässt sich zusammenfassend festhalten, dass Autoethnographie einen umfassenden Einblick in das Erleben des Autors ermöglichen kann. Gleichzeitig kann gerade durch den Anspruch auf adäquate Repräsentation von emischen Perspektiven das Erleben der Forschungssituation minimiert werden. Dadurch ergibt sich eine von mir am eigenen Leib erlebte Diskrepanz zwischen vertrauten Gegebenheiten, dem eigenen Leben und einer für mich ungewohnten Aufgabe, dieses authentisch, aber eben auch anthropologisch repräsentativ im Rahmen einer schriftlichen Auseinandersetzung vermitteln zu wollen.

Das Lesen von Autoethnographien ermöglicht einen Einblick in die Erlebniswelten des Autors, wodurch der Leser zum Hinterfragen und Reflektieren der eigenen Erfahrungen inspiriert wird.

„One of the uses of autoethnography is to allow another person's world of experience to inspire critical reflection on your own.“ (Ellis, Bochner 1996: 22)

Wie durch die Darstellungen von Vryan, Qinney, Anderson sowie Ellis und Bochner beschrieben, ermöglicht Autoethnographie ein lebendiges, vertrautes, gut nachvollziehbares Bild zu vermitteln. Dadurch kann auch

beim Leser ein Prozess der Selbstreflexion initiiert werden. Der Forscher hat den Vorteil, einen ihm gut bekannten Forschungsgegenstand zu untersuchen. Es ergibt sich durch die Charakteristik des autoethnographischen Arbeitens der Umstand, dass Forscher und Feld durch eine Person repräsentiert werden. Die Herausforderung ist sich nicht selbst durch vermeintliche Forschungsziele im Weg zu stehen, indem man sich als Forscher einem unmittelbaren Erleben der Situation verschließt.

5.5 Aktueller Diskurs

Mit zunehmender Etablierung von Autoethnographien in der qualitativen Sozialforschung behauptete sich der Anspruch auf Relevanz von alltäglichem Erleben und Handeln für die Erforschung von Lebenswelten.

„(...) the discipline cannot continue to be practised as if self-knowledge did not exist, or were irrelevant, or somehow less important or less anthropological than collective knowledge.“
(Rapport; Overing 2007: 29)

In der sich daraus ergebenden Kontroverse über den Stellenwert der subjektiven Bedeutung und dessen Verwertbarkeit im wissenschaftlichen Kontext ergaben sich Tendenzen, die unterschiedlichen methodischen Zugänge mittels Bildung von Kategorien in abgesteckten Gebieten der wissenschaftlichen Landschaft verankern zu wollen. Es entstand ein Diskurs über qualitative Selbst- und Fremdbezeichnungen von unterschiedlichen Forschungswegen für autoethnographisches Schreiben.

5.5.1 Trennung von analytischer vs. evokativer Autoethnographie

Leon Anderson führte für den Begriff *analytic autoethnography* Parameter ein, um eine Beurteilung über die Anwendung von traditionellen Forschungsmethoden zu gewährleisten. In *Analytic Ethnography* gibt

Anderson Konditionen für Forschung vor, welche zu einer Klassifizierung als analytische autoethnographische Forschung führen sollten.

„The author proposes the term analytic autoethnography to refer to research in which the researcher is (1) a full member in the research group or setting, (2) visible as such a member in published texts, and (3) committed to developing theoretical understandings of broader social phenomena.“ (Anderson 2006: 373)

Leon Anderson verlagert gänzlich seinen Fokus auf die *analytical autoethnography*, er beglückwünscht den starken Trend der *evocative autoethnography* innerhalb des wissenschaftlichen Diskurses über Autoethnographien, steht diesem jedoch äußerst skeptisch und mit Vorbehalten gegenüber.

„But I am concerned that the impressive success of advocacy for what Ellis (...) refers to as “evocative or emotional autoethnography” may have the unintended consequence of eclipsing other visions of what autoethnography can be and of obscuring the ways in which it may fit productively in other traditions of social inquiry.“ (Anderson 2006: 374)

Anderson spricht sich darüber hinaus für eine strikte Trennung zwischen evokativer, emotionaler und analytischer Autoethnographie im wissenschaftlichen Diskurs aus.

5.5.2 Komplementarität zwischen analytischem und evokativem Stil

„When distinguishing forms of autoethnography, Anderson juxtaposes evocative ethnography against analytic autoethnography, for which he makes a powerful case.“ (Charmaz 2006: 397)

Diametral gegensätzliche Position nimmt dazu DeLysa Burnier ein. Sie verortet keinen unüberbrückbaren Gegensatz von offenen Darstellungen über das subjektive Erleben des Forschers und hoher Qualität von

Wissenschaft. Burnier argumentiert mit der Notwendigkeit, die Integration von sich ergänzenden Qualitäten in der Autoethnographie anzuerkennen.

„Autoethnographic writing is both personal and scholarly, both evocative and analytical and it is both descriptive and theoretical when it is well done.“ (Burnier 2006 : 414)

Burnier bevorzugt eine universelle Zugangsweise zu autoethnographischen Daten und zur Textgenerierung. Sie interpretiert Andersons ambitionierte Herangehensweise, Wissenschaftlichkeit bewahren zu wollen, entschieden mit Besorgnis, betont Anderson, keine negativen Absichten unterstellen zu wollen und analysiert die Situation, meiner Meinung nach sehr treffend:

„I also worry by classifying autoethnography into to distinct genres (e.g. analytic and evocative) a series of gendered dichotomies heart/mind, emotional/rational, literary-poetic/analytical, personal/scholarly, descriptive/theoretical – will be reinscribed within autoethnography.“ (Burnier 2006: 416)

Im Diskurs über die von Leon Anderson propagierte Trennung von analytischen Autoethnographien mit polarisierender Gegenüberstellung zu evokativen Autoethnographien macht Vryan auf die Gefahr des Missverstehens der qualitativen Eigenschaften dieser Genres aufmerksam, welche durch die Gegenüberstellung von als evokative oder analytisch bezeichneten Texten auftreten könnte.

„(...) the reader may be left with the impression that if a work is too evocative, then it is incapable or less capable of analysis, or that if analysis is a goal, then products of AA [Analytic Autoethnography] research must not stray too far from the writing conventions of traditional ethnography“ (Vryan 2006: 407)

Auf die Auseinandersetzung zwischen evokativem und analytischem Ansatz im Hinblick auf Repräsentation näher einzugehen, war mir wichtig, da die gegenüberstehenden Positionen auf eine große Debatte in der Kultur- und Sozialanthropologie verweisen. Die Thematik des geschilderten Diskurses beschränkt sich nicht auf Autoethnographie, als methodischen Zugang und Textart. Im Kontext der Postmoderne, angesichts der Krise der Repräsentation, begegnen wir ebenso der selbstkritischen Auseinandersetzung mit der Problematik, Erlebtes in ethnographischen Texten zu verarbeiten und zu vermitteln. Ob Repräsentation gewünschtes Mittel zum Zweck von Ethnographien sein kann, hinterfragt Stephen Tyler, er vertritt die Position „*ethnography would do better to evoke than to represent.*“ (Csordas 2003: 10) Veronika Futterknecht schreibt in ihrer Dissertation „*(...) what we experience and perceive as self, has multiple and manifold expressions and dimensions which have to be taken consciously into account in order to create a coherent image of ourselves and our work.*“ (Futterknecht 2012: 41)

5.6 Autoethnography, Körper, Leib und Embodiment

In der performativen Autoethnographie wird der Fokus auf den Körper gerichtet. Das Forschungsinteresse umfasst den Prozess des „*turning the internally somatic into the externally semantic.*“ (Spry 2003 In: Spry 2011/b: 63) *Embodied knowledge* umfasst die Interaktion des Körpers mit Kultur. Ausgehend vom Körper wird *embodied knowledge* durch Sprache, Semantik repräsentiert (vgl. Spry 2011/b: 63).

„Rather than having a preconceived goal or ending or meaning, let the fragments take you where they want to go. The fleshing out of one fragment will affect the form and content of other.“

(Spry 2011/b: 151)

(Selbst-) Narrationen umfassen neben dem sozialen Wesen des Akteurs auch dessen Leben, *embodied* im physischen Sein.

„Das Selbst ist als Ausdruck der Summe unseres Seins zu verstehen. Es ist das vollständige und andauernde wechselseitige Durchdringensein von Körper, Geist und Seele.“

(Lechleitner 1997: 11)

Der deutsche Begriff Leib, welcher im Gegensatz zum rein materiellen Körper als Wahrnehmungs- und Handlungspotential erfahren wird (vgl. Platz 2006: 10), bezieht sich nur auf den lebenden Menschen, wohingegen Körper auch auf einen Leichnam angewendet werden kann. Im Deutschen kann für die Beschreibung des Begriffs Embodiment „*kulturell wahrnehmender und handelnder Leib*“ (Platz 2006: 10) herangezogen werden. Die Prägung des Begriffs Leib steht eng mit der Phänomenologie des Philosophen Maurice Merleau-Ponty sowie mit Pierre Bourdieu in Zusammenhang, welche diesen anwenden, um die „*körperlichen Aspekte der menschlichen Subjektivität*“ auszudrücken (vgl. Platz 2006: 9 ff.). Thomas Csordas zielt darauf ab, in Aufnahme des theoretischen Ansatzes, mittels des „*Paradigmas (...) Embodiment, die konzeptionelle Dualität von Geist und Körper (...) aufzuheben*“ (Platz 2006: 10).

Welche Konsequenzen können wir aus der Debatte über Körper und Leib, bezogen auf den Feldforschungsprozess, ableiten?

Mit der Beachtung der Komponente der physischen Erfahrung, welche als Grundvoraussetzung jedes Feldforschungsprozesses unsere *'physical embodied selves'* thematisieren, entdecken wir, auf welche Weise die Feldforschung als gelebte Erfahrung zur Rekonstruktion unseres Selbst und der damit verbundenen körperlichen Erfahrungen beiträgt (vgl. Coffey 1999: 131).

„In writing ethnography, we are engaged in a practice of writing and rewriting the body. (...) It is possible through autobiographical ethnography to capture and emphasize the physicality of fieldwork and the embodiedness of the fieldworker.“ (Coffey 1999: 131)

Autoethnographisches Forschen wirkt als verbindende Komponente zwischen Selbst, Forschungsgegenstand sowie Feld und der Repräsentation von gelebter Erfahrung. Im Text kommt gelebte Erfahrung sowohl im Sinne einer physischen wie auch mentalen Erfahrung zum Ausdruck.

„Autobiography gives us the tool to connect emotionally with the field. It also connects the physical self to the place and representation of fieldwork. 'I was there' evokes physical as well as mental meaning and presence.“ (Coffey 1999: 131)

Dem Aspekt der körperlichen Wahrnehmung im Forschungsprozess kommt bei autoethnographischen Forschungen zentraler Stellenwert zu. Der Körper als Tor zur Welt agiert gleichzeitig innerhalb multipler Handlungsfelder, wodurch sich autoethnographische Forschung vollzieht (vgl. Spry 2011/a: 507).

„(...) the body is the actor, agent, and text at once (...) our views of the world are tested, refuted, and articulated through the negotiation of corporal bodies in space and time“ (Spry 2011/a : 507)

6 Autoethnographische Texte

Es ist von mir eine Auswahl an autoethnographischen Texten getroffen worden, um meine Erfahrungen mit *Yiquan*, das Erleben der Trainingspraxis sowie das Entstehen der vorliegenden Arbeit zu thematisieren. Die Texte umfassen „*lokal, zeitlich und situativ begrenzte Erzählungen*“ (Flick 2004: 12) sowie Sichtweisen und Erkenntnisse, die sich durch Rückblicke auf mehrjährige Praxis ergeben haben. Die Anordnung von Text 1 bis Text 7 bezieht sich chronologisch auf das Entstehen der Texte.

Text 1: Ein Lehrgespräch

Text 2: Statusreport: Die Wahl der Methode

Text 3: Autoethnographischer Rückblick: Mein Zugang zu *Yiquan*

Text 4: *Zhanzhuang*: Zur Phänomenologie meiner Wahrnehmung

Text 5: Über taktile Wahrnehmung am Beispiel von *yin* und *yang*

Text 6: Reflexion über einfaches Tun

Text 7: Eine Palette an unterschiedlichen Übungsqualitäten.

Das Schreiben von autoethnographischen Texten zielt darauf ab,

“ to produce aesthetic and evocative thick descriptions of personal and interpersonal experience.”

(Ellis; Adams; Bochner 2011 FQS 2011 Vol. 12, Art. 10)

Über die *dichte Beschreibung* der Erlebnisse wird ein Eindruck der Gefühle und Gedanken vermittelt, welche meine *Yiquan* Praxis und den Prozess der autoethnographischen Forschung geprägt haben. Der Fokus ist auf das innere Erleben sowie auf eine einfache Vermittlung der erwähnten Übungspositionen gerichtet. Verschiedene Trainingseinheiten werden vorgestellt, wodurch unterschiedliche Übungsqualitäten thematisiert werden, die in bildhafter Sprache zum Ausdruck kommen.

6.1 Ein Lehrgespräch

Das Gespräch mit meinem Lehrer hat sich im Aufbau wesentlich von den übrigen Interviews unterschieden. Zu Beginn habe ich eine kurze Darlegung meiner zentralen Forschungsfragen und Anliegen gegeben, worauf mir die Frage gestellt wurde: „Ob ich jetzt fertig sei?“ Dann wurde ein durchgehender Redefluss seitens meines Lehrers eröffnet. Diese Frage hat in mir ein Nachdenken ausgelöst, ob ich in ein unpassendes Rollenverhalten geraten bin. Habe ich den Spieß beinahe umgedreht und es machte den Anschein, ich wollte erzählen statt zuzuhören? War es ein Nachfragen, ob er mit seinen Ausführungen beginnen kann? Denn der geplante Themenkreis meines Forschungsanliegens wurde von mir, im Zuge der Terminvereinbarung, bereits schriftlich bekanntgegeben. Jedenfalls hat mich diese Frage verwirrt - doch weil ich beschäftigt war, zuzuhören und mitzuschreiben, schob ich meine Gedanken zur Seite. Bei Durchführung des Interviews ist mir die Option das Gespräch, als Tondokument aufzuzeichnen, unpassend bis hin zu unverschämt erschienen. Nach einer zeitlichen Distanz von zwei Monaten habe ich über den Verlauf des Lehrgesprächs nochmals nachgedacht und meine Notizen analysiert. Ich hatte den Eindruck, das Lehrer-Schülerverhältnis gestaltete das Gespräch derartig, dass der Lehrer festsetzte, was für mich zu diesem Zeitpunkt der richtige *Input* war. Der Lehrer gab mir einen von ihm bestimmten Einblick auf seine Sichtweise zur Thematik. Ich konnte diese Entfaltung beobachten, aber weit weniger im Vergleich zu den nachfolgenden Interviews strukturierend beeinflussen. Es wurden mir Charakteristika bewusst, die das gegebene Lehrer-Schülerverhältnis maßgeblich auszeichnen.

Darauf vertrauen zu können, das Richtige zu erfahren. Entscheidend ist die Bereitschaft, das Gegebene in mir wirken und entfalten zu lassen. Den Keim nicht vorzeitig zu zerpfücken, sondern zu pflegen.

6.2 Statusreport: Die Wahl der Methode

Das *switchen* zwischen Innen- und Außenperspektive stellt für mich eine Herausforderung dar. Eine Versenkung im Training und damit ein 'Frei sein von Gedanken' ist notwendig, um das *zhanzhuang gong* zu praktizieren. Mitten im Forschungsprozess mache ich mir seit Monaten Gedanken, wie eine Repräsentation des Erfahrenen möglich werden könnte. Da dieses Nachdenken thematisch in unmittelbarem Zusammenhang mit der Praxis steht, scheint es während des Trainierens meine Aufmerksamkeit in Anspruch zu nehmen. Die Trainingsqualität hat sich dadurch verändert. Der autoethnographische Forschungsprozess löst in mir ein stetiges Hinterfragen der von mir eingenommenen Position aus. Es beschäftigt mich auch, wieso es mir schwer fällt, mich zu positionieren. Ein Gefühl von Stagnation breitet sich aus. Oft wünsche ich mir, ich würde das Tun von anderen Menschen und nicht mein Eigenes erforschen. Die Antworten auf die gestellten Fragen könnte ich dann schlicht als gegeben hinnehmen. Sie als Ausgangsmaterial akzeptieren, statt deren inhaltlichen Aussagen immer wieder verwerfen zu wollen. Ohne meine Antworten aufzuschreiben, kehre ich zurück zum Ausgangspunkt. Auf Tondokument unterstützte Rollenspiele, so ein gut gemeinter Ratsschlag der vergangenen Tage, möchte ich lieber verzichten.

Das Nachdenken über die mir bekannten Methoden zur Erstellung und Bearbeitung von Feldforschungsmaterial verunsichern mich oft derartig, dass ich mit einer Mischung aus Verwunderung und Unverständnis die Praxistauglichkeit für mein anstehendes Projekt hinterfrage.

Ich will in meinem Forschungsvorhaben weiterkommen. Im Grunde genommen ist mir nicht klar, weshalb ich nicht Text schreibe und diese nach gängigen Methoden bearbeite. Ich versuche, mich an die Methodenbesprechung mit meinem Betreuer genau zu erinnern und suche die dazu gehörenden Notizen. Ich brauche nicht, wie ein Methodencomputer, Arbeitsvorgänge durchführen. Es geht darum, zu argumentieren, wieso ich meine lebendige Forschung in der gewählten Art durchgeführt habe.

Ich beschließe, eine Steheinheit *zhanzhuang gong* zu machen. Es ist November, vom langen bewegungslosen Sitzen am Schreibtisch ist mir kalt geworden. Mit steifen Beinen stehe ich auf. Vor dem warmen Gasofen, im Eck des Wohnzimmers, nehme ich die Position *cheng bao* ein. Meine Füße stehen parallel, die Schultern sind weit, die Zunge nach oben gerollt, sodass die Unterseite der Zungenspitze zwischen Zähnen und Zahnfleisch des Oberkiefers zum Aufliegen kommt. Im *Qi gong* -Training wird das als *Zungenrolle* bezeichnet. Die Hauptmeridiane des Körpers, *Ren Mai* und *Du Mai*, werden dadurch zusammengeführt. Die Arme werden ausladend nach vorne gestreckt, so, als ob ich einen großen Ball halten würde. Der Ball liegt auf meinem Oberkörper auf, meine Arme und Hände umfassen den Ball. Die Vorstellung des goldenen Fadens, der mich sanft nach oben zieht, wird spürbar. Es wird gleichzeitig mit einem zweiten Vorstellungsbild gearbeitet: Ein Ball, auf dem ich wie zum sitzen komme. Gemeinsam bewirken diese *inneren Bilder*, dass meine Wirbelsäule sich langsam aufrichtet. Es fühlt sich erbauend und gut an.

Erst jetzt fällt mir auf, dass ich durch das Sitzen am Schreibtisch wie eingesunken erscheine – und sofort denke ich unweigerlich an das methodische Problem meiner Forschung. Die Textstelle über „Entzauberung der Wissenschaft“⁷ im unlängst kurz durchgeblätterten Buch von Flick schwirrt mir fragmentarisch im Kopf umher, bis sich die Gedanken allmählich einzustellen beginnen. Mein 'inneres Radio' bekommt allmählich Sendepause. Ein angenehmes Gefühl der Weite. Ein sattes Gefühl zum Boden. Meine Aufmerksamkeit wandert über die Oberfläche meines Körpers. Ein leises Knacken im linken Hüftgelenk. Der Ball in meinen Armen wird etwas größer und wieder kleiner.

⁷ „Nachdem Max Weber (1919) die 'Entzauberung der Welt' zur Aufgabe der Wissenschaft erklärt hatte, stellen Bonß und Hartmann (1985) die zunehmende Entzauberung der Wissenschaft, ihrer Methoden und Erkenntnisse fest.“ (Flick 2004: 14)

Nachdem ich ca. 30 Minuten gestanden bin, beende ich mein Training. Es ist jedes Mal wie ein kleiner Abschied. Meine Stimmung ist zuversichtlich und entspannt. Mit einer Tasse Tee setze ich mich zum Tisch. Ich verfasse die Notiz zu nachfolgender Textpassage. Diese markiere ich mit einem gut sichtbaren M für Methodik und schreibe den Titel 'Praxis und Forschung' darüber.

„Ich befinde mich im Feld, meinem Tun. Stehen und Krafrichtungen herausarbeiten erfüllt mich mit einem Gefühl von spürbarem Wohlwollen. Aber in Bezug auf die autoethnographische Darstellung verzeichne ich krisenhafte Befindlichkeiten. Alles kommt mir sinnvoller vor, selbst dem Weg der paradoxen Intervention zu vertrauen. Ich denke an Koans, welche als Methode der Zen Tradition einen Prozess des Erkennens in Gang setzen. Obwohl ich beim Lesen solcher Texte oft denke, dass ich daraus keinen Sinn ableiten kann, wirkt auch das auf mich vielversprechender als meinen Text zu paraphrasieren, zu codieren und Kategorien abzuleiten, um diese dann miteinander zu vergleichen.“ (lt. Forschungsjournal)

Nach der Beschäftigung mit Literatur über Autoethnographie versuchte ich zu erkennen, ob ich, wie Leon Anderson vorschlägt, meine Arbeit nach den Regeln der analytischen Autoethnographie gestalten könnte, um ein Höchstmaß an Wissenschaftlichkeit zu erzielen. Wenn ich DeLysa Burniers Ansatz aufnehmen würde, könnte ich ein 'Sowohl als Auch' in mein Schreiben einfließen lassen. Dann bräuchte ich mich nicht durch eine Entweder/Oder-Perspektive einschränken lassen. Ich fühlte mich zu keiner für mich umsetzbaren Entscheidung bereit und wollte erst abwarten, wie sich die Dinge im Laufe meines Forschungsprozesses entwickeln würden. Ich blickte auf meine Forschungsnotizen und versuchte, das Für und Wider abzuwägen. Da stieg in mir ein inneres Bild des *taiji tu* Diagrammes auf. Ich beschloss, dass ein Ineinandergreifen von analytischen und interpretierenden Ebenen der für mich richtige Weg sein kann, um mein Forschungsinteresse in Bewegung zu halten. Meine Stimmung

veränderte sich innerhalb weniger Minuten. Eine Perspektive eröffnete sich, die den Blick auf mehr Freude an der Forschung freigab. Ich konnte feststellen, dass ich für mich die Notwendigkeit des Zueinanderführens von vermeintlich gegensätzlichen Argumentationslinien sehe. Erst durch den gegenseitigen Austausch können sie lebendig zu einem inhaltsvollen Ganzen werden und so fortbestehen.

Am darauffolgenden Tag ist mir die untenstehende Textstelle aufgefallen.

„When the dual nature of the meaning of autoethnography is apprehended, it is a useful term with which to question the binary conventions of a self / society split, as well as the boundary between the objective and the subjective.” (Reed-Danahay 1997: 2)

Ich merkte, dass die autoethnographische Forschung es mir ermöglicht, über meine Erfahrungen im *Yiquan* zu erzählen, ohne mit dem Ziel, beschäftigt zu sein, aus meinen Erzählungen in erster Linie Daten zu generieren, um Theorien davon abzuleiten. Das einfache Tun stand somit mit gutem Gewissen im Vordergrund. Ich beschloss, mein Weg ist, Aufmerksamkeit zu entwickeln und mein Bestes zu geben, um in der jeweiligen Situation angemessen zu agieren. Ich wollte nicht von einem Gefühl begleitet werden, einen Fahrplan mit vorgegebenen Stationen abzuarbeiten.

6.3 Autoethnographischer Rückblick: Mein Zugang zu *Yiquan*

Das Arbeiten mit *qi*, wie die sinngemäße Übersetzung des Begriffs *Qi gong* lautet, lernte ich erstmals in einem Kurs für traditionelles *Qi gong* kennen. Der Kurs richtete sich laut Ausschreibung an Menschen, die Bereitschaft zu einer tiefgehenden Arbeit an sich selbst mitbringen. In der ersten Stunde fragte der Lehrer nach der jeweilige Motivation für den Kursbesuch. Ich antwortete, ich wolle den Umgang mit *qi*, wovon ich ein

vages und mystifiziertes Bild hatte, kennenlernen. Wieso ich mich aus einer wahren Fülle von Kursangeboten ausgerechnet für jenen Kurs entschlossen habe? Der Text der Kursbeschreibung war klar, deutlich und einfach. Die Übungsmethode war, wie in der Beschreibung angegeben, ebenfalls einfach, pur und verzichtete auf komplizierte Formen. Das alles hat mich angesprochen, obwohl ich zu dem Zeitpunkt noch keine Ahnung davon hatte, dass ich mich nach Einfachheit sehne. Ich bin eher davon ausgegangen, dass nicht in der Reduktion auf Wesentliches, sondern in der Bereicherung, im Sinne einer Ansammlung von Tätigkeiten und Freizeitbeschäftigungen, der Schlüssel zur Zufriedenheit zu finden sei.

Nach zwei oder drei Semestern *Qi gong*, die wir mit viel Stehen und langsamen Bewegungsführungen zubrachten, informierte mich der Lehrer über ein stattfindendes *Yiquan* Seminar. Ich hatte Schwierigkeiten, den Namen zu verstehen, worauf er ihn buchstabierte Y-I-Q-U-A-N. Diese ungewohnte Kombination von Buchstaben war mir neu und vollkommen fremd. Ich merkte mir, dass es eine innere Kampfkunst sei und *yi* Intention bedeutet und *quan* mit Faust oder auch Boxen übersetzt wird.

Dieses *Yiquan* Tagesseminar machte großen Eindruck auf mich. Ich erinnere mich noch, dass wir *punches* in Partnerübungen trainierten. Ich bemerkte, dass die Übungspartner um uns herum die Übung sehr sachte ausführten. Also nahm ich mir vor, in abgeschwächter Form in die offene Hand des Trainingspartners einen *punch* zu setzen. Dieser lachte ein wenig und meinte, ich solle weniger Kraft einsetzen. Ich versuchte mit viel Skepsis, die Bewegungsführung leicht und behutsam zu gestalten. Insgeheim war ich sehr verwirrt. Jahre zuvor trainierte ich einen Kampfsportstil (*Sip sun do*), wo zum Schutz Trainingshandschuhe getragen wurden. Hier wurde jedoch mit der bloßen Faust gearbeitet.

Dann wechselten wir im Team, also war nun mein Trainingspartner an der Reihe. Ich hielt meine geöffnete Hand vor mich. Wenige Sekunden schien überhaupt nichts zu geschehen, bevor mein Gegenüber zur ersten Übungsausführung ansetzte. Es dauerte nicht sehr lange, aber lange genug, dass ich mich fragte: Was macht er denn jetzt? Ich hatte den Eindruck, als ob er jedes Mal kurz nachdenken würde, wie er die Faust nach vor bringen könnte. Die langsame Ausführung und Bedächtigkeit beschäftigte mich. Was soll es überhaupt bringen, Schläge mit der Faust derart schwach auszuführen? Wo liegt die Effizienz, so zu trainieren?

Acht Jahre später:

Jetzt, wenn ich diese Schilderung durchlese und mir auffällt, 'mit weniger Kraft', ist mir klar, dass meine Wahrnehmung von Kraft, deren Qualität und Ausrichtung nicht annähernd dieselbe ist wie damals. Die vordergründig durch den Einsatz der Arbeitsmuskulatur entstehende Kraft wird mit dem Begriff *li* bezeichnet. Im Training wird sie auch als grobe Kraft bezeichnet. Es ist die Kraft, die gewöhnlich eingesetzt wird, beispielsweise um die Muskulatur beim Gewichtheben zu trainieren oder beim Armdrücken, wobei in bekannter Weise Muskeln bspw. der Bizeps extrem angespannt werden und - um ein stereotypes Bild zu zeichnen - der Atem laut ausgestoßen wird, wie es beim Bodybuilding üblich zu sein scheint. Diese grobe Kraft tritt im *Yiquan* Training in den Hintergrund. Hier wird eher an der Koordination zwischen Halte- und Arbeitsmuskulatur gearbeitet. Die Faszien, das die Muskel umhüllende Gewebe und die Sehnen haben im *Yiquan* einen wichtigen Stellenwert. Das ist ein Aspekt, der dazu führt, dass die Bewegungsausführungen von Trainierenden auf hohem Niveau Leichtigkeit und Natürlichkeit ausdrücken. Im *Yiquan* werden mehrere Aspekte genannt, die dazu führen können, hohe Effizienz über lange Zeitspannen erreichen zu können. Der Begriff *innere Kraft* drückt das Zusammenspiel der erforderlichen Aspekte aus.

„Der Ausdruck innere Kraft ist ein Fachbegriff des Yiquan Unterrichtes, welcher beschreibt, wie Kraft generiert und eingesetzt werden kann. Die Methoden des Trainings für den Aufbau von innerer Kraft sind vom unbedingten Zusammenspiel körperlicher und geistiger Faktoren gekennzeichnet: Die strukturell optimale Ausrichtung, mit wenig Tonus. Schulung der Feinmotorik, der inter- und intra-muskulären Koordination. Eine wichtige Bedeutung von yi liegt in der Fokussierung des Geistes. Auch shen als Begriff für Herz-Geist und Bewusstheit sowie Meditationsfaktoren im Sinne der Schulung von Wahrnehmung, Aufmerksamkeit, Achtsamkeit und Präsenz haben dabei einen hohen Stellenwert.“
(Auszug aus Feldnotizen)

Das einfache Stehen ist mühelos und ist interessant, ist einfach zu tun. Und gerade diese Einfachheit ist eben gar nicht so leicht, für mich alleine umzusetzen. Sehr leicht gelingt es in einem vorgegebenen Rahmen: Die ganze Gruppe steht, ich stehe. Ich freue mich, dass es mühelos ist, genieße es. Ich hinterfrage die Zeitspanne nicht, bin bei der Sache und praktiziere. Öffnen – Schließen – Steigen - Sinken, es ist angenehm. Tief in mir fühle ich, dass es mir gut tut. Es kommt mir vor, als ob jede Zelle meines Körpers fühlt, dass es gut ist. Ich fühle mich erfrischt: Sinken und Steigen. Eine Verbindung zu schaffen und erkennen: Ich bin Teil eines großen Gefüges. Die Harmonie zu erkennen und einfach zu praktizieren macht mich glücklich und lässt ein Gefühl der Offenheit und Weite erleben.

Interessant dabei ist, dass dieses Gefühl über eine Übungspraxis erreichbar wird, die Methoden verwendet wie beispielsweise, sich auf die Körperoberfläche zu konzentrieren. Die Grenzen aufmerksam wahrzunehmen und dadurch ein Gefühl der Öffnung zu erfahren. Das bringt mich wieder auf die Lehre von *yin* und *yang* und wie ich diese im Alltag erlebe.

Ohne Schließen ist kein Öffnen möglich.

Eine Metapher kommt mir in den Sinn, die ich in einer Buddhismus Vorlesung gehört habe. „Die Flamme einer Kerze ist in jedem Moment neu, es besteht eine Aneinanderreihung von Momenten im Sinne einer Kontinuität. Aber ist es dann immer noch dieselbe Flamme oder nicht?“

Rapport und Overing fassen die Ansichten, die Woolf schon 1976 in *Moments of Being* ausgedrückt hat (vgl. Rapport; Overing 2007: 292), folgendermaßen zusammen:

„We experience being in the world in distinct chunks. Not that we are necessarily always conscious of this, however.(...) we image momentary snapshots of past and future occasions.“

(Rapport; Overing 2007: 292)

Nachdem ich acht Jahre im Rahmen von *Qi gong* Seminaren *Yiquan* Training und Eigenpraxis übe, hat die Stehpraxis für mich einen sehr wichtigen Stellenwert im Leben eingenommen. Ich komme in der Übung des *zhanzhuang* immer wieder zur Ansicht, dass jeder Moment einzigartig und in gewisser Weise unwiederbringlich ist. Deshalb gilt es JETZT - im Hier und Jetzt zu sein. JETZT, ohne Kompromisse, aber auch ohne Stress, ohne Angst, etwas zu verpassen, wahrzunehmen, was ist.

6.4 *Zhanzhuang*: Phänomenologie meiner Wahrnehmung

Es ist samstagvormittags, Ende Juli. Ich stehe vor dem Fenster, ein leicht bewölkter Tag. Ich bin alleine zuhause, nur der Hund liegt im Nebenzimmer. Ich habe beschlossen, in die Bibliothek zu fahren, um an einem Text zu arbeiten. Eine Stunde Training geht sich noch gut aus. Ich stelle meinen *Timer*, damit ich einfach trainieren kann, ohne auf die Uhr zu sehen. So wird mich in einer Stunde ein leises Zirpen davon in Kenntnis setzen, dass es Zeit ist, aufzubrechen.

Ich stehe aufrecht, meine Füße sind in schulterbreitem Abstand parallel und es neigt sich leicht nach hinten. So, als ob ich auf einem großen Ball Platz nehmen würde. Meine Arme hängen locker nach unten. Ich stelle mir vor, wie ein imaginärer Faden mich an *bai hui*, dem höchsten Punkt des Kopfes, nach oben zieht. *Hui yin*, ein in der traditionellen chinesischen Medizin wichtiger Punkt am Damm, zeigt in direkter Linie nach unten. Meine Wirbelsäule streckt sich, ich entspanne meine Schultern und kann spüren wie sich meine verspannten Muskeln langsam weiten und entspannen. Ich führe meine Arme vor den Körper und nehme die von mir am häufigsten praktizierte Position ein, *cheng bao zhuang*. Ein großer Ball wird dabei in der Vorstellung gehalten oder man könnte auch sagen, umarmt. Ich schiebe meine Knie etwas nach außen - nur ein bisschen - die Knie sind nach wie vor über den Sprunggelenken. Ich versuche, einen imaginären Faden zwischen den Knien ganz leicht zu spannen. Ich suche nach dem richtigen Gleichgewicht der Kräfte. Dabei spüre ich ein sattes Gefühl zum Boden – als ob meine Fußsohlen, wie Wurzeln eines Baumes, sich mit dem Boden verbinden. Gleichzeitig fühle ich in meinen Armen und in meinem Kopf eine Leichtigkeit - wie wenn Nebel sich lichtet und den klaren Himmel freilegt. Ich fühle, wie mein Körper von Energie durchströmt wird.

Ich stehe aufrecht und entspannt da. Meine Aufmerksamkeit ist nach innen gerichtet. Ein Gefühl der Weite setzt ein. Es ist eine angenehme Empfindung. Die nach innen gerichtete Aufmerksamkeit wird von einem inneren Lächeln begleitet. Wie ein Sensor, der ein Feld abtastet, wird die Aufmerksamkeit gelenkt. Hin und her im Körper. Hinauf und hinunter. Schlaufen und Rundungen beschreibend. Wie ein Weg, der Nachhauseweg, den man schon gut kennt. Es ist ein gutes, bewegtes Gefühl. Als ob die Aufmerksamkeit eine wohltuende Information dort verbreitet, worauf sie sanft gerichtet wird. Dabei wandert die Aufmerksamkeit im Körper und die Empfindung folgt ihr. Der Eindruck bleibt aufrecht - er wird dann von einem neuen Eindruck an einer anderen Stelle überlagert, weil die Aufmerksamkeit weiter gewandert ist.

Qi folgt *yi*, fällt mir dazu ein, sprich, die Energie folgt der Intention. Jetzt, während ich das hier aufschreibe, bemerke ich erst: Beim Training selbst kommen mir solche Gedanken nicht. Die Bewegung setzt sich fort. Es ist ein 'Geschehen lassen'. Es stellt sich der Eindruck von pulsierenden Bewegungsmustern ein. Dann ist kein genau definierbares Gefühl mehr da. Nur noch ein Gefühl von Weite.

Das Ball halten ist für mich so wie das Spüren eines magnetischen Feldes. Ich ziehe dann in der Vorstellung eine Verbindung von Finger zu Finger. Die Aufmerksamkeit folgt von oben über den Kopf, den Nacken, meine rechte Schulter, über den Arm zur rechten Zeigefingerspitze. Von hier aus geht ein imaginärer Faden zum Zeigefinger der linken Hand über. Genau dasselbe mache ich mit allen Fingern. Ich taste den Ball, drücke ihn leicht ein und, wie aus einem inneren Impuls heraus, dehnt sich der Ball wieder aus. Es verhält sich ähnlich wie bei einem Schaumgummi-Ball, nach einer gewissen Toleranz hinsichtlich Komprimierung wächst er wieder an, bis er seine ursprüngliche Größe erreicht hat.

Später gehe ich in eine andere *zhanzhuang* Position über, sie nennt sich *cheng an zhuang*. Es ist wieder eine von außen fast statisch erscheinende Übung, wobei nur mit der *inneren Bewegung* gearbeitet wird. Das Vorstellungsbild ist 'Bälle in das Wasser drücken'. Es ist so, als ob ich in einem See stehen würde. Nahe am Ufer. Das Wasser reicht bis zu den Leisten. An meiner linken und rechten Seite drücke ich mit den Handtellern je einen Ball in das Wasser und tariere deren Bewegungen sachte aus. Ich lenke die Aufmerksamkeit von den Handtellern zum Boden. Spüre die innere Bewegung im ganzen Körper. Dann löse ich die Übungsposition auf und schließe, indem ich die Handteller vor das untere *tantien* führe. Etwa eine Handbreite unter dem Nabel, die rechte Hand ist innen, die linke kommt darauf zum liegen. Die Hände in der geschlossenen Position haltend, richte ich die Aufmerksamkeit während eines Atemzuges auf die Qualität des Steigens (*yang*) und wandere dann den Körper hinab zur Qualität des Sinkens (*yin*).

Jetzt kommt 'auf einem Bein stehen' (*du li zhuang*), um für *kicks* zu trainieren. Es ist eine vom Kraft- und Motivationsaufwand sehr fordernde Übung. Die erste Minute stellt kein Problem dar. Ab der zweiten Minute wird es mir dabei recht warm und mein Bein, mit dem bis auf Kniehöhe angehobenen Fuß, wird immer schwerer. Nach drei Minuten halte ich kurz mein Knie. Im Bereich der Leiste auf Seite des angehobenen Beins tritt ein schwer zu ignorierender Schmerz auf. Eine halbe Minute geht noch, dann setzte ich mit einem Seufzer das Bein ab.

Ich mache noch etwas Stehpraxis. *wuji zhuang*. Einfaches Stehen. Ohne bestimmtes Vorstellungsbild. Das innere Lächeln ist wieder da. Die innere Bewegung ist spürbar. Ich fühle mich erfrischt und zufrieden. Dann höre ich das Zirpen des Timers, schließe und beende das Training.

6.5 Über taktile Wahrnehmung am Beispiel von *yin* und *yang*

Im Training habe ich mit der Zeit ein Körpergefühl für die innere Bewegung entwickelt. Die ersten Übungsangaben über Sinken und Steigen habe ich mir versucht, vorzustellen. Ich war bemüht, zu entdecken, wie es sich anfühlen könnte, Himmel und Erde zu verbinden, über den goldenen Faden vom höchsten Punkt am Kopf (*bai hui*) ein Gefühl des sanft nach oben gezogen Werdens zu erfahren. Irgendwann hat sich dann auch wirklich ein über die taktile Wahrnehmung erfahrbarer Eindruck von Bewegung bemerkbar gemacht. Mein erster Versuch, auszudrücken, wie die Übung verlaufen ist, war, das Gespürte mit einem Gefühl, welches mich an Magnetismus erinnert, zu beschreiben. In der Übung wurde das Öffnen und Schließen geübt, wobei die Hände vor dem unteren *tantien*⁸ sanft zueinander und auseinander geführt wurden. Das Gefühl machte es merkbar, ganz ohne hinzusehen, wie weit die Hände zueinander geführt werden und wann das Öffnen wieder einsetzt. Für mich war es eine

⁸ Unteres *tantien* ('das Meer der Energie') bezeichnet einen Punkt, der eine Handbreit unter dem Bauchnabel liegt. Er hat auch in der TCM große Bedeutung.

Empfindung, die mich an das Spielen mit zwei magnetischen Figuren in der Kindheit erinnert hat. Dieses 'Zueinanderführen', um entweder Anziehung oder Auseinanderstreben wahrzunehmen. Die Auseinandersetzung mit philosophischen Inhalten im Training erfolgt wie nebenbei und ist doch in fast jeder Übungsanleitung Kern der Aussage.

yin und *yang*: In jedem Sinken ist ein Steigen beinhaltet. Gleichzeitige Wahrnehmung von Sinken und Steigen, oder auch Öffnen und Schließen: Die Übungsausführung erfolgt nicht linear, wo nach einer Phase des Öffnens eine Phase des Schließens folgt. Es verhält sich wie *yin* und *yang*. Schon bevor die Phase des Öffnens ihre maximale Ausprägung erreicht hat, wird das Anwachsen der Tendenz des Schließens merkbar. Die Zeit des Öffnens geht zyklisch mit einem Anwachsen des Schließens einher. Eine rhythmische Bewegung zwischen den Zeitintervallen mit den Qualitäten Öffnen und Schließen wird gespürt. In der gedanklichen Vorstellung mündet die Phase des Öffnens in einer Art Kurve oder Schleife in die Phase des Schließens. Es entsteht ein zyklischer Rhythmus der inneren Bewegung.

„The rhythm of temporal distinction penetrates the individual members of a society or culture and instils a pervasive 'anatomochronological schema of behaviour'“

(Rapport; Overing 2007: 293)

Rapport und Overing nehmen mit dem Begriff des *'pervasive anatomochronological schema of behaviour'* Bezug zu Marcel Mauss. Es besteht eine Verbindung zwischen der Zeitwahrnehmung, die eben nicht unbedingt linear, sondern auch zyklisch wahrgenommen werden kann, und den Empfindungen des Körpers (vgl. Rapport; Overing. 2007: 293 f.).

In den vorher beschriebenen Momenten der Trainingserfahrung liegt ein wichtiges Erkenntnispotential für den Alltag. *Yin* und *yang*: Öffnen und Schließen gehören zusammen und erst durch die Bewegung entsteht ein

gegenseitiger Austausch ihrer Ausprägungen. Oder verhält es sich so, dass durch den Austausch erst die Bewegung entsteht? Jedenfalls steht fest: Erst wenn ich verinnerlicht habe, dass Beides notwendig ist, dass es sich um ein Fließgleichgewicht handelt, von dem es kein Idealverhältnis auf Zeit geben kann, kommt das Verständnis, dass das einzig Beständige der unaufhörliche Wandel ist. Leben bedeutet Veränderung, da sonst kein Leben, sondern Stagnation überwiegen würde.

Dass ein gleichzeitiges Auftreten von Steigen und Sinken auch alles andere als eine spektakuläre Erfahrung sein kann, sondern eigentlich das Normalste ist und als Grundvoraussetzung beim gewöhnlichen Stehen an der Bushaltestelle betrachtet werden kann, ist mir in einem Gespräch mit einem geschätzten Kollegen klar geworden.

Mein Kollege und ich haben uns getroffen, um *Yiquan* zu trainieren. Wir sitzen noch kurz an seinem Esstisch und unterhalten uns über die Herausforderung, die komplexen Inhalte von *Yiquan* Übungen in verständlicher Weise zu artikulieren.

„Der Unterton macht klar, dass es ein schwerwiegendes Problem für mich darstellt, die körperliche Wahrnehmung in Worte zu fassen, denn Steigen und Sinken ist ja schon die Erklärung - oder reicht die etwa nicht?! Die innere Bewegung, die Empfindung von Steigen und Sinken gleichzeitig. Es fühlt sich an wie eine Dehnung und Zusammenschrumpfen. Expandieren und wieder Komprimieren. Mich beschäftigt stark, wie ich das eben beschriebene Gefühl von innerer Bewegung verständlich mitteilen kann.“
(lt. Forschungsjournal)

Ich versuche, das Gefühlte in einem Bild zu visualisieren und denke an die Bewegungen von Seeanemonen, die sich in der Strömung hin und her bewegen. Wie ich dieses Gefühl am besten vermitteln könnte, ist mir allerdings nicht klar.

Robert antwortet mir gelassen:

„Zu erklären ist das nicht so schwer. Es ist etwas, was nicht so leicht umzusetzen ist. Vielleicht schafft es auch ein bisschen Verwirrung. Es ist von praktischer Seite ganz offensichtlich, dass Sinken und Steigen gleichzeitig stattfinden. Wenn du nur sinkst, kollabierst du, oder wenn du nur steigst, würdest du ganz steif werden und beim Versuch eine Bewegung zu mache, wie ein Brett umfallen.“ (lt. Forschungsjournal)

Auf einmal wird mir klar, dass ich das Phänomen der körperlichen Wahrnehmung im *zhanzhuang* eben durch meine eigene Linse betrachtet habe. Meine Assoziationen bestehen aus Vorstellungen, die ich mit dem Konfuzianismus und dem Daoismus in Verbindung bringe. Der gemeinsame Nenner dieser Vorstellungen ist das Privileg, die menschliche Existenz gebührend zu schätzen und sich die Aufgaben, die mit dem Menschsein verbunden sind, zu vergegenwärtigen. Meine Gedanken tragen mich fort.

Robert hat mir einen sehr pragmatischen Zugang zum Themenbereich Steigen und Sinken dargestellt. Er hat das Phänomen vom Standpunkt der physiologischen Gegebenheiten beschrieben. Es ist eben ständig präsent. Mir wurde damit Klarheit und Zuversicht vermittelt. Es ist eben, aus einer anderen Perspektive betrachtet, sehr einfach zu erklären. Wir haben es mit einer physiologischen Notwendigkeit zu tun. Ein Satz fällt mir dazu ein: Es gibt sehr viele Wege, um einen Berg zu besteigen, von oben ist die Aussicht jedoch die Selbe.

Ich denke nochmals an die unterschiedlichen Herangehensweisen. Eine Verinnerlichung des *yin* und *yang* Prinzips kann vom philosophischen Standpunkt als eine Aufnahme einer chinesischen Tradition der Harmonielehre gesehen werden. Im Kontext der Partnerübungen bewirkt die Verinnerlichung dieses Prinzips, eine Abkehr von Patentrezepten, wie sie oft in Form von 'Geheimwissen' über Aktions- und Reaktionsstrategien

im Bereich von Verteidigungstraining weitergegeben werden. Es gibt keine ultimative Reaktionsstrategie und damit kein generelles Richtig oder Falsch. Es ist im jeweiligen Augenblick entscheidend, sich in Bewegung, in lebendigen Austausch zu befinden.

Im Normalen ist das Besondere zu erfahren. Im Fall der Partnerübungen wird es merkbar, sofern ich nicht derart mit dem Druck auf mein körperliches System beschäftigt bin, dass ich es nicht erkennen kann. Manchmal kann ich es zwar realisieren, aber nicht optimal mein Handeln danach richten. Übe ich zu früh Druck aus, weil ich nicht auf den richtigen Impuls und damit nicht die Reife der Entwicklung abwarte, funktioniert es nicht. Verpasse ich oder überhöre ich im Sinne von *listening jing* (hörende Kraft bzw. frei übersetzt 'hören, wo die Kraft hingehet') den passenden Zeitpunkt, findet der Übungspartner eine 'offene Tür' und ich bin angreifbar. Es gibt keine feststehenden Ziele. Es geschieht spontan, mit Natürlichkeit (*ziran*), wenn die inneren Bedingungen die Wandlung bewirken.

6.6 Reflexion über 'Einfaches Tun'

Was ist meine Motivation, mich mit Kampfkunst auseinanderzusetzen? Der Beweggrund, Kampfkunst zu betreiben, gründet auf der Frage nach der Phänomenologie meiner Antriebsenergie (vgl. Binhack 1998: 144). Mit welchem *yi*, mit welcher Intention ich mich dieser Kunst zuwende, gilt es, für mich reflektorisch zu ergründen.

Mein Zugang ist, mir die Frage nach der Zielsetzung bewusst offen zu halten. Üben und praktizieren, ohne vorgegebenes Ziel. Zu sehen und zu erfahren, wie es am besten funktioniert. Sinnvoller als die Frage nach dem Vorsatz erscheint mir die Frage nach den Voraussetzungen, die ich schaffen kann, um gut zu trainieren. Der Begriff *shili* wird mit 'Schmecken oder Testen der Kraft' übersetzt. Diese Begrifflichkeit umschreibt, über ein Schmecken der Kraft ihre Kostbarkeit zu begreifen.

Durch das Training wird das Testen der Kraft durch die kinetische Erfahrung von Bewegung erlebt. Die 'innere Bewegung' gilt es, nicht bewusst entdecken zu wollen, sondern die Entdeckung, sich entfalten zu lassen. Die Erkenntnis, zur leiblichen Erfahrung werden zu lassen, bedeutet für mich, mein Selbst zu erkunden. Durch die Wahrnehmung des Raumes erhält das Erleben des Körpers eine neue Qualität. Die Erfahrung des Selbst bekommt durch das 'in Verbindung setzen', mit den als Himmel und Erde bezeichneten Kategorien, neue Möglichkeiten des inneren Erlebens.

Um zu erahnen, wie es am besten funktionieren kann, möchte ich beide Zugangsweisen einbringen. Sowohl die aktive Zuwendung als auch gleichzeitig das Geschehen einfach zuzulassen. In der Begrenzung des Körpers die entgrenzende Qualität des Geistes entdecken. Erfahren, Testen und Kosten. Im Gewöhnlichen das Ungewöhnliche entdecken (vgl. Marek 2012). In der Erfahrung des 'Hier und Jetzt Seins' die sonst unbeachteten Qualitäten der Kostbarkeit der menschlichen Existenz bemerken und so Komplementarität in der Verwobenheit von Geist und Materie entdecken. Ein Beispiel aus der Methodik der Praxis ist das 'innere Lächeln' - Dieser Ausdruck umschreibt eine Technik, die wie ein Werkzeug verwendet werden kann, indem eine wohlwollende Haltung eingenommen wird. Gleichzeitig kann das 'innere Lächeln' als Reaktion auf die Erfahrung der Leiblichkeit hervorgerufen werden. Somit ist das 'innere Lächeln' sowohl Technik als auch Reaktion auf die Erfahrung. Eine Zugangsweise, die gerichtet ist und dabei auch dem Spüren, wo es hingehen könnte, ein breites Spektrum zur Erkundung offen hält, lässt eine Totalität der Übungspraxis erahnen. Über die Verinnerlichung der Leiblichkeit bekommt die Übungspraxis, als Metapher für das gesamte Leben, eine über die Sinne erfahrbare Qualität. Die Kunst in der Kampfkunst ist die direkte Umsetzung. Nicht mit einem Kopfnicken den angebotenen Inhalt als verarbeitet, erledigt und darüber hinaus, als sowieso bekannt und offensichtlich abzuhaken, sondern in der körperlichen Erfahrung abrufbar zu machen, ist das Ziel aller Bemühungen.

6.7 Eine Palette an unterschiedlichen Übungsqualitäten

Es ist ein wunderschöner Morgen, 8:30 Uhr, die Sonne durchflutet das Wohnzimmer. Ich beginne diese Übungssequenz mit der traditionell üblichen Geste der Verneigung. Meine Füße stehen parallel zueinander. Ich richte die Aufmerksamkeit auf meinen Körper, lasse sie hinauf und hinunter wandern. Nach einem sanften, tiefen Atemzug fühle ich mich bereit für die Verbeugung. Ich führe dabei die linke Hand geöffnet und senkrecht, sodass die Fingerspitzen nach oben zeigen, vor die Herzgegend und schließe die rechte Hand zur Faust. Die Faust trifft sanft auf den Handteller der geöffneten Hand. In dieser Stellung bewege ich beide Hände nach vorne vor den Körper, während sich mein Oberkörper mit der Bewegung nach vorne verneigt. Der Blick ist geradeaus gerichtet. Mit dem Wiederaufrichten des Körpers werden die Hände wieder vor das Herz geführt. Nach der Verneigung stehe ich wieder aufrecht da. Ich spüre eine deutliche Ausrichtung meiner Aufmerksamkeit nach oben. Dann öffne ich die Hände und führe sie seitlich, den Körper entlang, nach unten. Ein Gefühl des Sinkens wird wahrnehmbar. Jetzt, nach der Begrüßung, fühle ich mich bereit für das *zhanzhuang* Training.

Ich stehe da, achte auf die innere Bewegung, meine Hände sind geöffnet. Ich lasse sie nach oben steigen. Dieser Vorgang ist mit einem Gefühl des Steigens im ganzen Körper verbunden. Ich nehme die Position *fu an zhuang* ein. Meine Hände und Arme sind vor dem Körper ausgerichtet, die Handteller schauen nach unten. Der sich ergebende Raum zwischen Körper und Armen hat die Qualität des 'Ball haltens' (*fu an* bedeutet auflegen, nach unten drücken). Mit den Händen und den Armen wird die Qualität der nach unten gerichteten Kraft wahrgenommen, so, als ob die Arme auf zwei im Wasser schwimmenden Rinden aufgelegt wären. Ich spüre den Auftrieb, den die Vorstellung des Wassers mir gibt. Die zwei Hauptkräfte, die ich wahrnehme, sind das 'nach unten Drücken' und der entgegengewirkende Auftrieb. Das Gefühl des Auftriebes, der Leichtigkeit

sowie der Kräfte in alle Richtungen, ist für mich synchron wahrnehmbar. Die Kraft geht wie eine Welle nach vorne, zur Seite und nach hinten. Inzwischen sind ungefähr zehn Minuten vergangen.

Nun gehe ich in das *pin tui shili* über. *Pin tui* bedeutet 'flaches Schieben'. Ich arbeite wieder mit dem inneren Bild der zwei Rinden, die ich nun im Wasser nach vorne und nach hinten schiebe. Die Hände und Arme sind ähnlich der *fu an zhuang* Position ausgerichtet. Ich führe sie langsam parallel zueinander. Nach vorne und zurück. Beim Zurückführen ergibt sich ein leichtes Öffnen, sodass die Fingerspitzen nicht parallel sind, sondern leicht zueinander zeigen. Ein Gefühl von Kraft entsteht. Es fühlt sich an, als ob die Luft etwas dichter wäre, etwas Fühlbares, dass mehr Widerstand ergibt. Gegenkräfte werden wahrnehmbar, jedes Steigen ist von einem Sinken begleitet. Beim nach vorne schieben ist die Gegenkraft nach hinten wahrnehmbar. Es ist leicht, sich in die Übung zu vertiefen, sich zu versenken. Die wiederholt langsame Bewegungsausführung führt über die Wahrnehmung zu Achtsamkeit und Aufmerksamkeit. Die Art der Präsenz, die durch das Wahrnehmen der Übungsqualität hervorgerufen wird, stimmt mich glücklich.

Jetzt mache ich *kai hai shili* - das *shili* des Öffnens und Schließens. Die Hände werden dabei zueinander und wieder auseinander geführt. Beim Öffnen verlagere ich Gewicht auf den Vorfuß, es ist mit einem Gefühl des Steigens verbunden. Beim Schließen kommt mehr Gewicht auf den Fersenbereich und ich spüre das Sinken, eine satte Verbindung zum Boden wird spürbar.

Direkt im Anschluss folgt eine Sequenz *mo ca bu* ('der reibende Schritt'). Es ist eine Übung, die im Stand ausgeführt wird. Auf einem Bein stehend wird das andere Bein, eine Halbkreisform beschreibend, bodennah nach vor und wieder zurückbewegt.

Jetzt beginne ich zu gehen (*zou bou*). Ich achte darauf, mein Knie nicht zu weit nach vorne zu schieben. Ein Fehler, der mir erst seit ein paar Jahren als schlechte Angewohnheit bewusst wurde und sich leider in meinem Bewegungsmuster fest verankert hat. Dieses Defizit macht im Training Schwierigkeiten beim *pushen*. Die Kraft geht dadurch, statt nach der Kontaktaufnahme mit dem Trainingspartner über meine Hände bis in den Boden - und wieder hinauf - geleitet zu werden, am Weg dorthin verloren. Die ersten Übungssequenzen der Schritte führe ich sehr langsam aus, damit ich das Bewegungsmuster genau herausarbeiten kann.

Ich nehme wieder die *fu an zhuang* Position ein. Nach nicht ganz zehn Minuten lasse ich die Fingerspitzen nach unten absinken. Meine Handgelenke geben einen Impuls nach oben - oder sie geben diesem Impuls nach - es ist nicht so eindeutig feststellbar. Doch die Frage stellt sich während der Übungsausführung nicht. So, als ob die Hände der Oberfläche eines Balles entlang tasten, nehme ich die Position *cheng bao* ein. Die Hauptqualität der Übung ist ein Tasten, ein ummanteln des Balls. Der imaginäre Ball erleichtert das Halten in der Position. Er wird nicht zu fest gehalten und nicht zu leicht. Ein Spüren des Raumes, durch das stetig leicht veränderte Volumen des Balls, gemeinsam mit dem Richten der Aufmerksamkeit auf den ganzen Körper - ist ein interessanter Eindruck. Das Erspüren der Kraft wird auch als *listening jing* bezeichnet. Ein Hören der Kraft, so als ob ich ganz genau hinhöre, die taktile Wahrnehmung auf das Spüren ausrichte und hinlenke. Nach einer Stunde Training lasse ich die Hände langsam nach unten sinken. Mache wieder die Verbeugung und gehe erfrischt aus dem Wohnzimmer hinaus.

6.7.1 Wachtrance und Autoregulation

Der *zhanzhuang* Zustand wird, um Kurseinsteigern eine Beschreibung zu geben, auch als Wachtrance bezeichnet. Der Begriff Trance geht etymologisch auf *lat. transire* (überqueren) zurück und „bezeichnet einen

veränderten Bewusstseinszustand“ (Haller 2005: 252). In der Wachtrance wird der veränderte Bewusstseinszustand geistig klar erlebt. Dieser Zustand unterscheidet sich vom normalen Wachbewusstsein. Weiters divergiert die Wachtrance maßgeblich von der Beschreibung, wie sie Haller auf Trance anwendet. Trance wird als veränderter Bewusstseinszustand mit Störung des alltäglichen motorischen Verhaltens beschrieben. Als Beispiele werden Körperstarre und *Glossolie* angeführt (vgl. Haller 2005: 252). Charakterisiert wird die Trance als ein Zustand, der „*die normale Persönlichkeit außer Kraft*“ (Haller 2005: 252) setzt. Die bewusst erlebte Wachtrance im Training des *zhanzhuang gong* geht mit einer Steigerung der motorischen Fähigkeiten und vor allem mit einer Intensivierung des Erlebens dieser Motorik einher. Feine Bewegungsimpulse und kleinste Veränderungen in der Bewegung werden wahrgenommen. Die sogenannte Wachtrance des *zhanzhuang* mündet in einen Zustand, der tiefe Entspannung und Gelassenheit mit erhöhter Wachsamkeit vereint. Diesbezüglich erscheint mir interessant, die Unterscheidung von Wachtrance zu Trance hervorzuheben. Also die Kontrastierung von motorischen Störungen in der Trance und erhöhter Wachsamkeit und Mobilität in der Wachtrance. Ein Phänomen, welches mehrmals in meinen Forschungsjournalen beschrieben wird und auch in der Literatur über Kampfkünste Erwähnung findet, will ich hier darstellen.

„it is possible that you will experience some involuntary shaking (...) at some point while training (...) continue to hold your posture calmly while allowing this natural reaction to run its course.“
(Chuen 2003: 31)

Impulsiv schüttelnde Bewegungen, die sowohl Körperstamm als auch Extremitäten einbeziehen, können plötzlich während des Stehens auftreten und vergehen nach kurzer Zeit, ebenso schnell und unmittelbar, wie sie aufgetreten sind. Die unwillkürliche Bewegung ist heftig, kann aber jederzeit willentlich beendet werden. Im *Yiquan* wird nicht etwa von Bewegungsstörung gesprochen, wie in der oben angeführten Definition

von Trance, sondern von einem Vorgang der Autoregulation. Ich kann mich noch gut daran erinnern, dass mich meine erste Beobachtung dieses Phänomens, als ich es im Kurs bei einem Kollegen bemerkte, sehr erstaunt hat. Es ist nicht mit einem ekstatischen Zustand gleichzusetzen, aber es erinnerte mich von der Bewegungsmotorik an Filmsequenzen über Trancezustände, die ich während des Studiums gesehen habe. Später habe ich diesen Vorgang der Autoregulation auch an meinem eigenen Körper kennengelernt.

Interviews

Im Laufe der Feldforschung wurden zahlreiche Gespräche zum Thema *Yiquan* geführt. Da nicht alle Ergebnisse in die vorliegenden autoethnographischen Texte eingeflossen sind, möchte ich eine Auswahl an für meine Forschungskonzeption relevante Inhalte wiedergeben.

Sample der Interviewpartner:

Die persönlichen Daten der Interviewpartner wurden anonymisiert. Es wurde eine Codierung zur Bezeichnung des Interviews anhand einer Buchstabenkombination und der Angabe über das Jahr der Gesprächsführung vorgenommen.

Interview (AT 2011-2012): Autorin: Beschreibungsprofil: Trainiert seit 2004 *Yiquan*. Von 2003-2006 am Unterricht des traditionellen *Qi gong* sowie medizinisches *Qi gong* teilgenommen.

Interview (RS 2012): Experteninterview: Beschreibungsprofil: Trainiert seit über 10 Jahren *Yiquan*. Verfügt über hohe Kompetenz bezüglich der Anwendungen der Kampfkunst.

Interview (GP 2011): Beschreibungsprofil: Hat grundlegende Übungserfahrung in *Yiquan*. Darüber hinaus einen traditionellen *Qi gong* Kurs besucht. Praktiziert Kyudo, japanisches Bogenschießen.

Interview (WM 2012): Experteninterview: Beschreibungsprofil: Trainiert seit 3 Jahren *Yiquan*. Befindet sich in Ausbildung zum *Yiquan* Kursleiter.

Kategorienbildung nach thematischer Fokussierung

Die Ergebnisse der Interviewauswertung wurden in 8 Kategorien nach thematischer Fokussierung gebündelt:

- Motivation für den Kursbesuch
- Auswirkungen des Trainings
- Arbeit mit Bildern
- Probleme im Trainingsprozess
- Spannung und Entspannung
- Ruhe und Bewegung
- Steigen und Sinken
- Zugang zur Thematik *wu wei*

Präsentation von Ergebnissen der Interviews

Die Grundidee der inneren Kampfkünste:

Wie kann ich Kraft erzeugen? Und wie bringe ich die dann zur anderen Person? (lt. Forschungsjournal: WiM 2012)

Die Sinnfrage über Kämpfen – Ich bin schon oft gefragt worden, wieso mir das Kämpfen prinzipiell gefällt.

Die Antwort meines Gesprächspartners war die folgende:

„Es gibt Menschen, denen liegt es und die wenden sich der Beschäftigung zu. Andere Menschen fühlen sich zu anderen Beschäftigungen hingezogen. Bspw. sollte man bei Tennis oder Fußball auch nicht ernsthaft in der Grundlogik nach einem tieferen Sinn für das Leben suchen und fragen, wieso man sich einen extrem teuren Schläger kauft, um sich dann einen Ball hin und her zu passen, bzw. wieso man zu elft einem Ball hinterherläuft. Aus der Perspektive stellt sich nicht die Sinnfrage. Es zählt, es zu machen, weil man es machen will.“ (lt. Forschungsjournal: WiM 2012)

Es gibt sehr unterschiedliche Beschreibungen, welche die Motivation für den ersten Kontakt mit *Yiquan* schildern.

Das Spektrum der in der Feldforschung in Erfahrung gebrachten Gründe, welche dazu bewegt haben, den ersten *Yiquan* Kurs zu belegen, erstreckt sich von der Suche nach alternativen Unterstützungsmöglichkeiten für die Gesundheit, über das Vorhaben etwas für Geist und Körper, mit meditativem Aspekt machen zu wollen bis zu Interesse an Fortbildung im Bereich von Kampfkünsten. Auch einen neuen Zugang kennenlernen zu wollen, nachdem Erfahrungen im Bereich *Qi gong* gesammelt wurden kann, wie in meinem Fall, ein Motivationsgrund für den Erstkontakt mit *Yiquan* sein.

Die Gründe, zum gegenwärtigen Zeitpunkt *Yiquan* zu praktizieren, können das Interesse, die Selbstverteidigungsfähigkeit zu stärken, sein. Ein möglicher Zugang ist aber auch, keinen Grund in den Vordergrund stellen zu wollen. Das Training wird als sehr interessant empfunden und geschätzt. Die Verbindung von Gesundheitspflege, Meditation und Kampfkunst sowie den als sehr angenehm empfundenen Aspekt des körperlichen Erlebens der Entspannung wird am Training sehr geschätzt. Es wird eine neuer Zugang zum Empfinden von Bewegung und Kraft durch das Training erarbeitet. Die Ansicht, was als Bewegung gewertet werden kann und was nicht als solche bezeichnet werden kann, verschiebt sich.

„Die Aufmerksamkeit bewusst auf das Erspüren zu lenken, ist mit einer komplett anderen inneren Empfindung verbunden“

(lt. Forschungsjournal: WiM 2012)

Die Entwicklung von elastischer Ganzkörperkraft wird in jeder Übung angestrebt. Sie verleiht der Bewegungsausführung Effizienz, bei wenig Einsatz von grober Kraft und eine stimmige Anmutung. Die Bewegungsführungen werden vom Körperstamm aus initiiert, wo eine Vorspannung auftritt, bevor die offensichtliche Bewegung, bspw. mit der Rechten einen *punch* auszuführen, beginnt.

„Und es wird offensichtlich, wer diese elastische Kraft in sich hat, macht einfach elegantere Bewegungsausführungen.“

(lt. Forschungsjournal: RS 2012)

Das Prinzip des Stehens, im Sinne eines Trainings der Wahrnehmung von innerer Kraft und Bewegung, kann auch ohne in einer von außen gesehenen 'unauffälligen' Position praktiziert werden, wobei eine innere Bewegung wahrgenommen wird. Somit kann da stehen und auf den Bus warten als Zeit für die Praxis genutzt werden. Die Einstellung gegenüber dem Alltag erfährt dadurch eine Veränderung. Was eine oder die große grundlegende Veränderung, die mit dem Lernprozess des Trainings einhergegangen ist, darstellt.

„Während in der Alltagswahrnehmung selten darauf geachtet wird, was im Körper passiert, wird durch das Training Aufmerksamkeit nach innen gerichtet.“ (lt. Forschungsjournal: RS 2012)

Es gibt viele Herausforderungen und - ähnlich wie bei Forschungsreisen - in ungewohnten Umgebungen können auch Krisen im Verlauf der Trainings auftreten. Einer meiner Gesprächspartner hat nach dem Kennenlernen des traditionellen *Qi gong*, wobei es einige Deckungsgleichheiten und Parallelen zum *Yiquan* Training gibt, festgestellt, dass er keine große Begeisterung dafür aufbringen kann. Seiner Meinung nach hat er die zentrale Übung das Stehen nicht richtig schätzen können.

„Die Zeit ist wie im Zeitlupen Tempo vergangen. Teilweise ein bisschen eine Qual, dazustehen, die Knie haben zu zittern begonnen. Ich hab mir gedacht, ich mache alles falsch. Es gab zu wenig sichtbares bzw. sofort nachvollziehbares Ergebnis. Effekt ist nicht im erhofften Ausmaß eingetreten. Das Versprechen, dass keiner ausgesprochen hat, dass es mir wirklich gut tut - wurde zu wenig erfüllt.“ (lt. Forschungsjournal: GP 2011)

Wenn die Tagesverfassung eher ermattet war, trat das Gefühl auf, nach dem Training noch erledigter zu sein. Das Training wurde teilweise als sehr anstrengend empfunden, es kreiste unweigerlich zu direkt um die eigene Person, um die Gedanken und wie diese erlebt werden.

Aus meiner Sicht hat das Training zum erkennen geführt, wie die Verfassung ist. Hat diese erst merkbar gemacht, weil sonst die Ablenkung vom Tagesgeschehen zu groß war. Die Tätigkeit, das einfache Stehen hat nicht gefallen. Als Ursache könnte die Auseinandersetzung mit der eigenen Person genannt werden. (lt. Forschungsjournal: GP 2012)

Als Kontrast auf diese Sichtweise von zhanzhuang gong möchte ich eine Schilderung eines positiven Erlebens anführen:

„Meditation und der Herzensschulung sind ein wichtiger Bestandteil der Methode von Yiquan, im Alltag macht es einfach ein besseres Gefühl und ich suche diese Position immer wieder auf... speziell der meditative Aspekt, wo man seine Aufmerksamkeit nach innen richtet, ist etwas, was den Alltag verschönert.“

(lt. Forschungsjournal: RS 2011)

Durch die Trainingspraxis ist der Eindruck entstanden, gerichteter zu sein. Ereignisse können nicht mehr so leicht aus der Ruhe bringen. Der Umgang mit unangenehmen Situationen hat sich verändert.

Eine zentrale Methodik zur Schulung der Intention und der Ausrichtung der Wahrnehmung auf innere Prozesse ist die Arbeit mit spezifischen Vorstellungsbildern. Durch diese Aufmerksamkeitsschulung werden in Form von feinmotorischen Bewegungen die Bilder in taktile Wahrnehmung überführt. Bei Trainingsanfängern bzw. auch bei schon lang trainierenden Kursteilnehmern können Schwierigkeiten in der Arbeit mit Bildern bestehen, weil die Körperwahrnehmung nicht ausreichend ausgebildet ist. Dann wird sehr wenig von diesem Bild im Körper umgesetzt. Anfängern kann passieren,

dass sie zwar bspw. an ein Sinken denken, aber sehr wenig Effekt von diesem Bild im Körper spüren. (It. Forschungsnotiz: RS 2012)

Vom Blickwinkel der Kultur- und Sozialanthropologie aus betrachtet kann ich feststellen, dass durch die Praxis des Trainings die Wahrnehmung meines Habitus mehr in den Vordergrund gerückt wurde. Verspannungen oder Anspannungen werden dadurch unmittelbarer durch einen aktiven Prozess des Entspannens gelöst. Jedoch besteht oft ein starkes Muster, die (Ver-) Spannung, dass so stark und vor allem so gewohnt geworden ist, dass da Loslassen schwierig ist. Es kann ein Prozess von jahrelangem Training sein, bis diese oft lange in der eigenen Wahrnehmung unerkannt gebliebenen Haltungsmuster aufgeben werden.

„Lange Übungsphasen, jahrelang ist man beschäftigt, das Zuviel an Spannung loszulassen.“ (It. Forschungsnotiz RS 2012)

Das Ergebnis ist ein Lernprozess über Spannung und Entspannung, deren Zusammenwirken und Bedingtheit. Während in der Alltagswahrnehmung selten oder kaum darauf geachtet wird, was im Körper passiert, wird durch das Training die Aufmerksamkeit nach innen gerichtet. Die Schwierigkeit am Anfang ist meist, Entspannung zu ermöglichen, indem (aktiv) von der Spannung losgelassen wird. Als zweite Herausforderung gilt es zu lernen, eine innere Bewegung wahrzunehmen, ohne die Muskulatur dabei stark anzuspannen. Durch das Loslassen von zuviel Spannung und der richtigen Aufrichtung des Körpers entsteht das Gefühl des Vorhandenseins einer durchgängigen Linie. Wenn wie vorhin beschrieben, Aufrichtung und Entspannung im richtigen Zusammenspiel eingesetzt werden, kann die Kraftübertragung als durchgängige Linie wahrgenommen werden. Dadurch ist es möglich, durch minimalen Einsatz an Muskelkraft hohe Effizienz bei der Übertragung von Kraft zu erzielen. Wenn die Bewegungsorganisation nicht optimal hinsichtlich Aufrichtung und Entspannung aufeinander abgestimmt ist, ist die Linie unterbrochen, daher werden Ausgleichsbewegungen gemacht, es kommt zu Verschleiß-

erscheinungen. Die vorhandene Energie wird nicht optimal genutzt und vor allem nicht fokussiert dort hingelenkt, wo ein Effekt erreicht werden will, stattdessen verläuft sich die freigesetzte Kraft im Organismus. Von außen gesehen verändert ein *zhanzhuang* Praktizierender seine Position nicht, d. h., es gibt kaum eine von außen sichtbare Bewegungsführung. Innen wird jedoch sehr viel Bewegung umgesetzt und die Aktivität ist sehr hoch. Wenn es richtig ausgeführt wird, kann man es als innerliche Schwerarbeit bezeichnen.

„Wenn du nicht aus der Stunde mit einem nass geschwitzen Leiberl raus gehst, dann hast du nicht trainiert. Dann bist du gestanden und hast dich einem Vorstellungsbild hingeeben, das aber nicht körperlich aktiv war.“ (lt. Forschungsnotiz RS 2012)

Nur durch den Einsatz von Muskelkraft (grober Kraft *li*) ist das erzeugte Ausmaß an Flexibilität nicht gegeben, außerdem kann der Muskel nicht über langen Zeitraum die Anspannung halten, ohne zu Zittern zu beginnen. Beim *Yiquan* Training wird Muskelkraft in einem minimalen Ausmaß eingesetzt, die größte Kraft kommt aus der Spannung der Sehnen und Faszien, die quasi wie Gummibänder oder Stahlfedern Bewegung umsetzen.

„Wenn du das lang genug internalisierst, dann ist das Ergebnis elastische Ganzkörperkraft.“ (lt. Forschungsnotiz RS 2012)

Bereitschaft und Zugang zu *wu wei*

Ein Problem, welches dem einfachen Tun im Wege steht, sehe ich in der Neigung bzw. der Angewohnheit, alles, was man tut, sofort hinterfragen zu wollen. Bspw. wenn die Übungsvorgabe Stehen und Ball halten zu diversen Spekulationen führt, was der Ball sein könnte, wozu die Übung gut sein soll etc. Ich glaube, dass darüber hinaus ein Mystifizieren einer als „exotisch, in hohem Ausmaß als ungewohnt“ erlebten Tätigkeit dem einfachen Tun im Weg steht.

7 Resümee

Die vorliegende Arbeit ist ein autoethnographischer Forschungszugang zur Untersuchung meiner *Yiquan* Praxis (gesprochen: *I-Tschüen*). Es wird mein subjektives Erleben der inneren Kampfkunst *Yiquan* und darüber hinaus das Erleben meines Forschungsprozesses thematisiert. Somit werden Gedanken, die zum Werdegang der vorliegenden Arbeit beigetragen haben, mit dem Leser offen geteilt. Über den Prozess des autoethnographischen Schreibens eröffneten sich neue Möglichkeiten, das Erlebte auf mich wirken zu lassen und mitzuteilen. Durch Transparenz auf das subjektive Erleben und den Arbeitsprozess der Forschung wurde eine umfassende Forschungsdokumentation ermöglicht.

Die Wissensvermittlung und Generierung erfolgt im Bereich der inneren Kampfkünste in Form einer tiefgehenden, durch den Übungsweg erfahrenen Auseinandersetzung mit dem eigenen Leben und der Interaktion mit den Mitmenschen. Kampfkünste sind charakterisiert durch ein Verständnis des 'Kämpfen lernens' als Übungsweg. Damit verbunden ist eine Schulung, die das ganze Leben umfasst. Eine kontemplative und meditative Zuwendung zu praktischen und philosophischen Inhalten wird am Weg der Kampfkünste erfahren. Das Hauptunterscheidungsmerkmal, aber gleichzeitig auch die Gratwanderung für Vertreter der Kampfkünste zum Kampfsport, ist das ablehnende Verhältnis zu jeglicher Art von Wettbewerbsgedanken zu Gunsten einer intrinsischen Motivation, das Wissen an Schüler weiterzugeben. In der Kampfkunst besteht das Ideal, die 'Lehre des Weges' zu pflegen und Impulse für Erkenntnisprozesse zu setzen. Sowohl im Kampfsport als auch in der Kampfkunst wird Selektion hinsichtlich der Zielgruppe für Wissensvermittlung vorgenommen. In beiden Fällen gilt es, das Qualitätsniveau hoch zu halten. Im Bereich der Kampfkunst werden andere Parameter für Konzepte der Eignung oder Nicht-Eignung bzw. der Reinheit oder Unreinheit herangezogen und in

einer Haltung gegenüber Schülern angewendet, die innere Schüler von äußeren Schülern unterscheidet. So wird einerseits der Wettbewerbsgedanke und die Übersteigerung von Leistungsdruck abgelehnt, andererseits wird einer Performanz, der durch Übung und umfassenden Hingabe zum Übungsweg entstandenen Kraft, Ausdruck verliehen. Es gilt, die Möglichkeiten, die der Übungsweg bietet, in der Praxis zu vermitteln.

Zusammenfassend kann, als Merkmal der Unterscheidung von Kampfkunst zum Kampfsport, die Praxis der Meditation sowie die Betonung des umfassenden Transformationsprozess und die Einforderung der Bereitschaft, sich mit der eigenen Person auseinanderzusetzen, genannt werden. Das Praktizieren von Kampfkunst ereignet sich somit in einem hohen Spannungsverhältnis zwischen der Betonung der Selbstwahrnehmung und dem Folgen der Tradition. Das dadurch entstehende Potenzial produktiv zu nutzen ist eine Herausforderung, die sich im Alltag der Praxis und Vermittlung der Kultur der Kampfkunst unaufhörlich stellt. Es gilt, unter stark fordernden Bedingungen innere Harmonie aufrechtzuerhalten, welche sich in Form von äußeren Harmonie ausdrückt. So wird die Übereinstimmung der Handlungsweisen mit dem Ideal des Übungsweges reflektiert.

Yiquan ist eine innere Kampfkunst aus China, die durch Wissensvermittlung in den Feldern der Gesundheitspflege, Meditation und Kampfschulung gelehrt wird. Die Arbeit mit der Intention (*yi*) hat in der Praxis von *Yiquan* einen hohen Stellenwert. Die Grundsätze, *qi* (Energie, Kraft) folgt *yi* (*Intention, Vorstellung*) sowie *yi* drückt sich in *xing* (*Form*) aus, möchte ich zusammenfassend anhand der folgenden Beispiele nochmals verdeutlichen. Über die Vorstellung (*yi*) erfolgt, mittels des methodenimmanenten Einsatzes von Bildern, die Umsetzung von Übungsqualitäten in körperliche und leibliche Empfindungen. Diese Impressionen werden, in einer reziproken Wirkungsweise, körperlich umgesetzt. *Xing* (die Form) kann sich sowohl auf den Körper selbst als auch auf die Übungshaltung

des Körpers beziehen. Als plakatives Beispiel für **yi folgt qi** und **yi drückt sich in xing** aus, möchte ich folgende Bilder skizzieren. Wenn Gedanken um ein bevorstehendes Ereignis kreisen, welches dem Betreffenden Sorgen bereitet, kann die Sorge vor dem Ereignis immer größer werden. Zusehends gewinnt die Sorge einen Stellenwert, der viel mehr impliziert, als das bevorstehende Ereignis nahe legen würde. Als positives Bild für **qi folgt yi** möchte ich hier ein anders Beispiel anführen, bei dem die Aufmerksamkeit wohlwollend auf den Körper gerichtet wird. Der Mensch fühlt sich dadurch gestärkt. Die gelassene Geisteshaltung drückt sich in der Körperhaltung aus, bspw. werden die Schultern nicht hochgezogen.

Die zentrale Übungspraxis des *Yiquan*, das **zhanzhuang gong**, ist eine im Stehen praktizierte Übung. Diese Übung kann, je nach intentionalem Einsatz, in den Feldern der Gesundheitserhaltung, der Meditation oder der Kampfanwendung zum Einsatz kommen. Eine aufrechte Ausrichtung des Körpers wird eingenommen. Es wird eine vertiefte Selbst- und Fremdwahrnehmung sowie hohe Effizienz bei minimalem Kraftaufwand ermöglicht. Damit wird die Basis für eine gelungene Interaktion zwischen den Übungspartnern geschaffen. Nach emischen bzw. fachterminologischen Erklärungsansatz befruchtet der Geist den Körper im Sinne der Wirkungsweise von *yin* und *yang*. Durch körperliche Voraussetzungen (*yin*) wird eine Synergie mit dem Geist (*yang*) hervorgebracht. Die Wahrnehmung ist die Voraussetzung, um Natürlichkeit im Sinne dieses synergetischen Wechselspiels zu erreichen. Im Bereich der Wissensvermittlung kommt der Intention, der Achtsamkeit und der Aufmerksamkeit hoher Stellenwert zu. Die Wahrnehmung der Interaktion zwischen dem Selbst und seiner Umwelt führt zur leiblichen Präsenz.

Im *Yiquan* können unterschiedliche (Wahrnehmungs-) Felder der Wissensvermittlung und Generierung unterschieden werden.

Das erste Feld stellt der Alltag dar. Er gibt dem Praktizierenden eine Referenz, die erkennen lässt, in welchen Situationen die innere oder

äußere Haltung verloren geht. Im positiven Sinne ausgedrückt wird ein Verständnis über die Wirkungsweise gesammelt, die zeigt, welche internen und externen Bedingungen geschaffen werden können, um den Anforderungen des Alltags als Rahmenbedingung für eine positive Verwirklichung des Selbst zu erleben.

Im Training kann der Schüler durch die eigene Intention erkennen und wahrnehmen, ob die Praxis als kraftraubend oder als vitalisierend und interessant erlebt wird. Hier kommt die Metapher der *zhanzhuang gong* Übung als für das gesamte Leben stehend zum Ausdruck. Die Methode der Überführung von bildhaften Vorstellungen in taktile Wahrnehmung setzt in der leiblichen Wahrnehmung einen Impuls des Lernens und der Informationsweitergabe. Das Richten der Aufmerksamkeit in einem passenden Ausmaß nach innen und nach außen schafft Bedingungen, die zu einem als *flow* bezeichneten Zustand führen.

Der Kampf selbst ist die offensichtlichste Referenz, die zeigt, inwieweit das Gelernte und das im *zhanzhuang* aufgebaute Wissen und Können der Umsetzung in der Praxis standhält. So kann getestet werden, wie Ressourcen eingesetzt werden und inwieweit Flexibilität und geistige sowie körperliche Wendigkeit den Kampf bestimmen.

In der Arbeit wurden **vier Beziehungsebenen** der Wissensvermittlung differenziert. Die Lehrer-Schüler Beziehung stellt die im wörtlichen Sinne grundlegendste Ebene der Wissensvermittlung dar. Als zweite Ebene habe ich die Tradition der Kampfkünste als Beziehung zu kollektiven Repräsentationen genannt. Die dritte Beziehungsebene eröffnet der Schüler über seine eigene Intention als Referenz. Als vierte Beziehungsebene wird von mir das 'in Bezug stellen' des Selbst mit dem Alltag genannt.

Yiquan wurde maßgeblich von *Chan* Buddhismus, Daoismus und Konfuzianismus geprägt. In China wird der Begriff *quan fa* (Methoden der Faust⁹), seit dem 5. Jhdt. für den waffenlosen Kampf angewendet. Durch den Einfluss von Daoismus, Konfuzianismus und Buddhismus wurde in der Tradierung von Kampffertigkeiten der Fokus im Verlauf der historischen Entwicklung zunehmend auf ein Verständnis der Weitergabe von Kampfkünsten im Sinne von Übungswegen gelegt. Der Einfluss des Daoismus prägte deren Philosophie maßgeblich. Der Begriff *Dao* wird mit Weg übersetzt. Die Maxime, dem natürlichen Verlauf zu folgen, welches sich im Ideal von *wu wei* ausdrückt, ist ein deutlicher Einfluss des Daoismus, welcher im *Yiquan* durch verschiedene Prinzipien in der Anwendung der Kampftechniken erfahrbar wird.

Der Einfluss des Konfuzianismus drückt sich vor allem in der Annahme aus, dass Ordnung im Mikrokontext (Körperhaltung, Familie etc.) zu einer Harmonie in einem größeren Kontext führt, welcher in der Beziehung Himmel-Erde-Mensch seinen übergeordneten Bezugsrahmen hat.

Der Einfluss des *Chan* Buddhismus drückt sich in der inhaltlichen Nähe des *zhanzhuang* zum *shikantaza*, der *zazen* Praxis des *Zen* Buddhismus aus. In dieser Tradition wird auf das 'einfach nur Sitzen' Fokus gelegt, was in Kontrast zu Meditationsformen steht, die ein Meditationsobjekt, bspw. ein Mantra, als methodischen Zugang der Praxis einsetzen. Im *Yiquan* wird *zhanzhuang gong* im Bereich der Meditationsschulung, vergleichbar mit der *shikantaza* Praxis des *zazen*, als 'einfach nur Stehen' praktiziert. Gemeinsames Merkmal der *Yiquan* und *Chan* Praxis ist das Ziel der Rückkehr zum Ursprungszustand, der im *Yiquan* die Bezeichnung *hunyuan* trägt. Im didaktischen Bereich der Kampfkunstschulung (*jiji zhuang*) und der Gesundheitserhaltung (*yang sheng*) werden im *zhanzhuang gong* methodenspezifische Techniken eingesetzt, wodurch sich die Praxis vom 'einfach nur Stehen' unterscheiden kann.

⁹ Im Unterschied zum europäischen Boxen kommen beim chinesischen Boxen auch Tritte und Ellenbogentechniken zum Einsatz.

Am Übungsweg von *Yiquan* als innere Kampfkunst (*neijia quan*) erfolgt eine Internalisierung der Wahrnehmung auf innere Prozesse und Bewegungsqualitäten. Im Training lernen Übungsanfänger zunächst, die Aufmerksamkeit auf den eigenen Körper zu richten. Das Richten der Aufmerksamkeit ruft Interaktion zwischen Körper und Umwelt hervor, dadurch werden Bewegungs- und Kraftqualitäten neu definiert. Damit verbunden wird das Verständnis des Selbst, im Übungsprozess über die leibliche Erfahrung neu konstituiert. Zusammenfassend kann festgestellt werden, dass die Wahrnehmungsschulung über das Herstellen von Bezügen zwischen dem Innen und dem Außen erfolgt. Im Laufe des Forschungsprozesses bin ich zur Ansicht gekommen, dass die Ausdrucksweise Verinnerlichung der Wahrnehmung in diesem Kontext nicht ausreichend zutreffend ist, da gleichzeitig eine Intensivierung von Achtsamkeit und Aufmerksamkeit auf Ereignisse in der Umwelt eintritt.

In dieser Arbeit wurde die Forderung nach Einbeziehung der *Aisthetik* in die Disziplin der Ästhetik dargestellt. Kritische Ansätze bezüglich der Grenzziehung des Diskurses über Ästhetik, welche sich vornehmlich auf die visuelle Wahrnehmung beschränken, wurden aufgezeigt. Die Kultur- und Sozialanthropologie setzte mit der Forschung über die Konzeption von leiblicher Erfahrung neue Trends. Damit wird ein umfassendes Spektrum der Wahrnehmung im wissenschaftlichen Diskurs thematisiert und damit zu einer umfassenderen Perspektive auf untersuchte Phänomene beigetragen.

Die Schulung der Intention (*yi*) umfasst den gesamten Denkprozess und gerade dadurch auch das nicht lineare Denken. Über die Arbeit mit bildhaften Vorstellungen, welche zur Abrufbarkeit von körperlichen Prozessen führen, wird durch ein ausgewogenes Verhältnis von Spannung und Entspannung auf der strukturellen, muskulären und emotionalen Ebene ein Auftreten von *flow* Erlebnissen begünstigt. Herzensschulung, Achtsamkeits- und Aufmerksamkeitstraining führen zu innerer

Harmonie, welche sich in äußerer Harmonie ausdrückt. So werden Bewegungsabläufe mit augenscheinlicher Leichtigkeit und hoher Effizienz bei geringer Anstrengung ausgeführt. Ein Zugang zu dem Prinzip von *wu wei* wird zum Beispiel im Kontext der Partnerübung *tui shou* und darüber hinaus auch im Bereich der Kampfanwendungen deutlich.

Druck wird nicht mit Gegendruck beantwortet. Es gilt, freie Wege zu suchen, um die Kraft zur Entfaltung zu bringen. Die Metapher des Handelns in der Art der Fortbewegung von Wasser verdeutlicht das Prinzip *wu wei*. Die Verbindung des Konzeptes von *wu wei* und dem Erfahren eines meditativen Bewusstseinszustandes wurde in dieser Arbeit thematisiert. Ein gerichteter Geist, als Grundlage für ein befriedetes Herz, sind Voraussetzungen, um ein Handeln gemäß *wu wei* und damit Natürlichkeit zu erreichen. Über eine Schulung von *yi* nähert man sich der Freiheit von *yi*, im Sinne von Leere.

Die Etablierung der Methodik der Autoethnographie im Bereich der Kultur- und Sozialanthropologie führte zu einem weiteren Schritt in Richtung der Anerkennung von *soft facts* für wissenschaftliches Arbeiten. Diese werden als bedeutende Träger von Wissen und Kultur erachtet. Respektive wird bei der Vermittlung von Kultur gegenwärtig Inhalten, die früher oft pejorativ als *soft facts* bezeichnet wurden, nun eine zentrale Rolle zuerkannt. Die Forschungsrichtung der Autoethnographie eröffnet so ein holistisches Blickfeld auf die untersuchten Phänomene, was sich auch in den Ergebnissen der Forschungen widerspiegelt. Der zentrale Stellenwert des Erlebens bezieht den Leser in einem umfangreicheren Ausmaß in die Thematik des Forschungsgegenstandes mit ein.

8 Glossar

Es werden im *Yiquan* eine größere Anzahl an Formen des *zhanzhuang* und *shili* praktiziert, als diese Glossar umfasst. Diese Glossar ist, ebenso wie die gesamte vorliegende Arbeit, nicht im Sinne einer Repräsentation des gesamten Übungssystems von *Yiquan* gedacht. Dieses Glossar führt die von mir verwendeten Begriffe, zwecks Übersicht, mit einer bewusst kurz gehaltenen Beschreibung zusammen. Beim Verfassen dieser Arbeit war ich darauf bedacht, nicht zu viele unterschiedliche Fachtermini einzubringen, damit das Lesen dieser Arbeit für Menschen ohne Vorwissen im Bereich der Kampfkünste erleichtert wird. Der Fokus dieser autoethnographischen Arbeit konnte so auf ein Ziel meiner Übungspraxis gerichtet werden. Dieses benenne ich als differenzierte Wahrnehmung von Kraftqualitäten sowie deren, der jeweiligen Situation entsprechenden, passenden Einsatz. Die Annäherung an das Ziel sowie Episoden des Entfernens von diesem Ziel sehe ich als lebenslangen Lernprozess.

<i>bai hui</i>	Höchster Punkt auf dem Kopf In der TCM wesentlicher Punkt der Energie
<i>Chan</i>	Meditationsschule des Mahayana-Buddhismus Es wird dabei im Lotossitz meditiert
<i>cheng an zhuang</i>	'Die Bälle ins Wasser drücken' - Standposition. Hauptkraft: nach unten drücken.
<i>cheng bao zhuang</i>	'Den Ball halten, umfassen' - Standposition. Hauptkraft: ummanteln, umfassen.

<i>du li zhuang</i>	Standübung, die auf einem Bein stehend ausgeführt wird. Dient dem Training von Kraft für Kicks. (Armposition in <i>cheng bao</i>).
<i>du mai</i>	Ist ein in der TCM wichtiger Hauptmeridian (Lenkergesäß)
<i>fu an zhuang</i>	'Auflegen und nach unten drücken'- Standposition.
<i>Gongfu</i>	<i>gong</i> = Übung; <i>fu</i> = Methode; Methode der Arbeit, steht als Synonym für harte Arbeit, ist der im Westen der in den Sprachgebrauch aufgenommene Begriff, für die Bedeutung des chin. Begriff <i>wu shu</i> (vgl. Binack 1998: 147).
<i>hui yin</i>	Bezeichnet einen, in der TCM wichtigen Punkt auf dem <i>Ren mai</i> (Konzeptionsgefäß). Lokalisiert am Damm zwischen Geschlechtsorgan und After.
<i>hunyuan</i>	Ursprung im Sinne der Einheit vor der Trennung von <i>yin</i> und <i>yang</i>
<i>huo li</i>	Lebendige Kraft
<i>jiji zhuang</i>	Zwei Menschen im Kampf im Sinne von Kampfkunst
<i>kai hai shili</i>	Übung des 'Öffnen - Schließen'- <i>shili</i>
<i>li</i>	Kraft
<i>mocabu</i>	Übung des 'Reibenden Schritt' am Stand
<i>neijia quan</i>	Innere Kampfkunst-(Faust) Stile
<i>pin tui shili</i>	'Flaches Schieben'-Übung im <i>shili</i>
<i>qi</i>	Kraft

<i>Qi gong</i>	Ist eine chinesische Meditations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Die Übungen dienen dem verbesserten Qi-Flusses im Körper.
<i>quan fa</i>	<i>quan</i> : Faust, <i>fa</i> : Methode Boxen, als Sammelbezeichnung für den waffenlosen Kampf. Der Begriff (chinesisches) Boxen subsumiert auch Ellenbogen- und Knietechniken, Würfe und Tritte.
<i>ren mai</i>	Ist ein in der TCM wichtiger Hauptmeridian (Konzeptionsgefäß)
<i>shen</i>	Geist
<i>shikantaza</i>	Einfach nur Sitzen. Zazen Praxis im Soto Zen
<i>shili</i>	Testen (schmecken) der Kraft. Ziel ist, die Qualitäten von <i>zhanzhuang</i> in Bewegungsabläufen hervorbringen. Aufmerksamkeit und Präsenz sind Grundlagen, um eine verfeinerte Wahrnehmung für Kraftqualitäten zu erlangen und mit diesen durch Einsatz von Spannung, Entspannung und Bewegung arbeiten zu können. Aus phänomenologischer Sicht interessant ist der Begriff <i>listening jiing</i> , welcher sich auf ein (inneres) Hören der Kraft bezieht.
<i>Taikiken</i>	japanische Abwandlung des <i>Yiquan</i> -Übungssystems
<i>tantien</i>	'Meer der Energie', ist ein wichtiger Punkt in der TCM und liegt knapp unter dem Bauchnabel.
<i>ti bao zhuang</i>	'Den Krug, den Schatz halten' -Standposition. Hauptqualität: anheben, umfassen.

<i>tui shou</i>	Partnerübungssystem mit verschiedenen Variationsformen, in kreisenden Bewegungsabläufen wird gelernt, die Kraft des Übungspartners abzulenken sowie die eigene Kraft gezielt einzusetzen.
<i>waijia quan</i>	Äußere Kampfkunst-Stile
<i>wuji zhuang</i>	Einfaches Stehen, ohne Fokus auf spezielle Technik
<i>wushu</i>	Lehre des Kampfes
<i>xin</i>	Herz, umfasst ein weitaus größeres Bedeutungsfeld als das Organ. Schulung des Herzens ist ein zentrales Thema v.a. der inneren Kampfkünste
<i>xing</i>	Form; auch im Sinne von Übungsform, spezifischen Bewegungsablauf. Ebenso mit der Bedeutung Körper.
<i>Xingyiquan</i>	(Form Geist Boxen) Die Kampfkunst Tradition, die der Meister Guo Yunshen dem <i>Yiquan</i> Begründer Wang Xiangzhai seit dessen Kindheit unterrichtete. Man sagt, Wang Xiangzhai habe mit <i>Yiquan</i> , die Essenz von inneren Kampfkünsten herausgearbeitet, indem er der <i>zhanzhuang</i> Praxis in der Übungsdidaktik zentralen Stellenwert zukommen ließ, hingegen die mannigfachen Übungsformen- auf ein Basissystem, mit hohem Potential in dessen Anwendungsmöglichkeit, reduzierte. Durch Schulung der Aufmerksamkeit die passende Anwendung im richtigen Zeitpunkt über <i>listening jing</i> wahrzunehmen und so - zu erkennen, was ist - wurde durch diesen didaktischen Zugang von <i>Yiquan</i> speziell kultiviert.
<i>yang sheng</i>	Langes Leben, im Sinne von Gesundheitspflege
<i>yi</i>	Intention, Idee, der Begriff umfasst den gesamten

Denkprozess.

<i>Yiquan</i>	<i>quan</i> bedeutet Faust. Frei übersetzt kann <i>Yiquan</i> mit Boxen des gerichteten Geistes wiedergegeben werden.
<i>zeng ti li</i>	Ganzkörperkraft
<i>zhanzhuang gong</i>	'Stehen wie eine Säule (Baum)', auch als Himmel-Erd-Säule bezeichnet. (<i>gong</i> : Übung). Eine der <i>zhanzhuang gong</i> Praxis ähnliche Form wird ebenso in <i>Qi gong</i> Übungs-Systemen angewendet, wobei die Stellung der Arme im gegenwärtig als 'traditionell' bezeichneten <i>Qi gong</i> , nicht auf Deckung im Sinne eines Schutzes vor Angriffen ausgerichtet ist. <i>Shantishi</i> ist Begriff für eine Position/Form in der Stehpraxis des <i>Xingyiquan</i> , welche Parallelen zur <i>zhanzhuang gong</i> Praxis aufweist. <i>Zhanzhuang gong</i> kommt in allen 3 Bereichen der <i>Yiquan</i> Praxis (Gesundheitspflege – Meditation - Kampfkunst) unter Fokuslegung auf spezifische Aspekte der Übung zur Anwendung.
<i>zhanzhuang gong</i> Formen:	Beziehen sich auf die Ausrichtung der Arme, als Formen-Variation der Stehübung <i>zhanzhuang</i> . Eine Ausnahme hiervon stellt die Bezeichnung <i>du li zhuang</i> dar.
<i>zou bou</i>	gehen
<i>ziran</i>	Natürlichkeit, Spontaneität. So sein wie man/es ist.

Literatur- und Quellenverzeichnis

Bibliographie

Anderson, Leon: 2006. Analytic Autoethnography. In: Journal of Contemporary Ethnography. 2006 35/4, 373 - 395.

Aull Davies, Charlotte: 1999. Reflexive Ethnography. A Guide to Researching Selves and Others. London, Routledge.

Bernard, H. Russel: 1988. Research Methods in Cultural Anthropology. London, u. a., Sage.

Binhack, Axel: 1998. Über das Kämpfen. Zum Phänomen des Kampfes in Sport und Gesellschaft. Frankfurt, Campus Verlag.

Bortz, Jürgen; Döring, Nicola: 2006. Forschungsmethoden und Evaluation für Human- und Sozialwissenschaftler. Heidelberg, Springer.

Burnier, DeLysa: 2006. Encounters With the Self in Social Science Research: A Political Scientist Looks at Autoethnography. In: Journal of Contemporary Ethnography 2006 35/4, 410 - 418.

Chang, Heewon: 2008. Autoethnography as Method. Walnut Creek, CA, Left Coast Press.

Charmaz, Kathy: 2006. The Power of Names. In: Journal of Contemporary Ethnography 2006 35/4, 396 - 399.

Chen, Jumin: 2009. Yiquan. Der Weg zur Gesundheit. Wien, Verlagshaus der Ärzte GmbH.

Chung, Chen-Yu: 2006. Daoismus und Gelassenheit. Eine Interkulturelle Perspektive. Nordhausen, Traugott Bautz Verlag.

Chuen, Lam Kam: 2003. Chi Kung. Way of Power. Windsor, Human Kinetics.

Coffey, Amanda: 1999. The Ethnographic Self. Fieldwork and the Representation of Identity. London, u. a., Sage.

Csordas, Thomas J.: 2003. Embodiment and Experience. The Existential Ground of Culture and Self. UK, Cambridge University Press.

Csikszentmihalyi, Mihaly: 1995. Dem Sinn des Lebens eine Zukunft geben. Eine Psychologie für das 3. Jahrtausend. Stuttgart, Klett-Cotta.

Csikszentmihalyi, Mihaly; Jackson, Susanne: 2000. *flow* im Sport. München, BLV Verlag.

Csikszentmihalyi, Mihaly: 2010. Das *flow*-Erlebnis. Jenseits von Angst und Langeweile im Tun aufgehen. Konzepte der Humanwissenschaften. Stuttgart, Klett-Cotta.

Denzin, Norman K.; Lincoln, Yvonna S. (Hg.): 2011. (4. Ed.) Handbook of qualitative research. Thousands Oaks, CA, Sage.

Deshimaru-Roshi, Taisen: 1994. *Zen* in den Kampfkünsten Japans. Titel der Originalausgabe: *Zen et Arts Martiaux*. Heidelberg-Leimen, Werner Kristkeitz Verlag.

Diaconu, Madalina: 2005. Tasten, Riechen, Schmecken. Eine Ästhetik der anästhetisierten Sinne. Würzburg, Königshausen & Neumann.

Dieperslot, Jan: 1999. The Tao of Yiquan. The method of awareness in the martial arts. Walnut Creek, Qi Works.

Ellingson, Laura L.; Ellis, Carolyn: 2008. Autoethnography as a Constructionist Project. IN: Holstein, James A. u. Gubrium, Jaber F. (Hg.): Handbook of Constructivist Research. NY, Guilford Press. 445 - 466.

Ellis, Carolyn; Bochner, Arthur (Hg.): 1996. Composing Ethnography. Alternative Forms of Qualitative Writing. London, u. a., AltaMira Press.

Ellis, Carolyn: 2004. The Ethnographic I. A Methodological Novel about autoethnography. Walnut Creek, CA. u. a., AltaMira Press.

Flemons, Douglas; Green, Shelly: 2002: Stories that conform. Stories that transform. In: (Ed.) Bochner and Ellis. Ethnographically Speaking. Autoethnography, Literature, and Aesthetics. New York, AltaMira Press.

Flick, Uwe: 2004. Qualitative Sozialforschung. Eine Einführung. Berlin, Rowohlt Verlag.

Fölsterl, Frank-Michael: 2005. *budo*. Geistige Hintergründe japanischer Kampfkunst unter besonderer Berücksichtigung des Aikido. Graz.

Futterknecht, Veronika: 2012. A Quest for Transpersonal Ways of Knowing in Anthropology of Religion and Consciousness. Wien.

Grabner, Iris: 2007. *Zen* im Alltag. Eine Rekonstruktion der alltäglichen zen-buddhistischen Handlungspraxis. Wien.

Hackethal, Heinz-Joachim: 2007. Das Tao leben. Östliches Denken aus westlicher Sicht. Wien, Verlag für medizinische Wissenschaften.

Haller, Dieter: 2005. dtv-Atlas Ethnologie. München, dtv.

Josifovic, Sasa: 2009. Te zwischen Tao und wu-wei. In: Bickmann/Voßhenrich/Scheidgen u. a (Hg.): Rationalität und Spiritualität. Nordhausen, Verlag Traugott Bautz. 115 - 131.

Keller, Wittigo; Kremser, Manfred: 1989. Alle Götter Essen- Eine Haitianische Voodoo-Zeremonie. IN: Begleitveröffentlichungen zu wissenschaftlichen Filmen. ÖWF, Österreichisches Bundesinstitut für den Wissenschaftlichen Film Wien. Nr. 40, Juni 1989 50 - 62.

Keller, Wittigo: 1997. Balancieren. In: Lechleitner (Hg.): Selbstheilungskräfte. Die Quelle zur Stärkung und Heilung im eigenen Ich. Stuttgart, Hampp Verlag. 102 - 128.

Kremser, Manfred: 1998. Von der Feldforschung zur Felder-Forschung. IN: Wernhart, Karl R. und Zips, Werner (Hg.): Ethnohistorie. Rekonstruktion und Kulturkritik. Wien, Promedia. 135 - 144.

Kwang, Wu Zen Master: 2011. Te-shan Carrying his Bundle. In: Kessel Ken (Hg.): Primary Point. Kwan Um School of Zen. 28/1; 4 - 8.

Lau, Joseph (Hg.): 2011. Yiquan Beginner's Guide: Basic Skills. GB, Amazon Ltd.

Lechleitner, Hermann: 1997. Selbstheilungskräfte die Wächter des Lebens. In: Lechleitner, Hermann (Hg.): Selbstheilungskräfte. Die Quelle zur Stärkung und Heilung im eignen Ich. Stuttgart, Hampp Verlag. 8 - 29

Lind, Werner: 2001. *budo*. Der geistige Weg der Kampfkünste. Wien, Otto Wilhelm Barth Verlag.

Möller, Hans Georg: 2001. In der Mitte des Kreises. Daoistisches Denken. Leipzig, Suhrkamp.

Mykhalovskiy, Eric: 1997. Reconsidering „Table Talk“. Critical Thoughts on the Relationship Between Sociology, Autobiography, and Self-Indulgence. In: Reflexivity & Voice. Hertz, Rosanna (Hg.) London u.a., Sage Publications. 229 - 251.

Novotny, Karel: 2012: Körper, Leib, Affektivität. In: (Hg.) Alloa; Bedarf; Grüny; Klass. Leiblichkeit. Tübingen, Mohr Siebeck UTB.

Oesterreicher, Alexander: 2004. Kampfkunst und Konfliktbewältigung. Eine Untersuchung über die Auswirkung von *Aikido* Training auf Konfliktbewältigungsstrategien. Wien.

Platz, Teresa: 2006. Anthropologie des Körpers. Vom Körper als Objekt zum Leib als Subjekt von Kultur. In: Berliner Beiträge zur Ethnologie. Bd. 10. Berlin, Weißensee Verlag.

Quinney, Richard: 1996. Once My Father Traveled West to California. In: Ellis, Carolyn & Bochner, Arthur (Hg.): Composing Ethnography. Alternative Forms of Qualitative Writing. London, AltaMira Press. 357 - 382

Rapport, Nigel; Overing, Joanna: 2007. Social and Cultural Anthropology. The key concepts . London, Routledge.

Reed-Danahay, Deborah (Hg.): 1997. Auto/Ethnography. Rewriting the Self and the Social. UK, Berg.

Spry, Tami: 2011a. Performative Autoethnography. Critical Embodiments and Possibilities. In: Denzin, Norman (Hg.): Handbook of qualitative Research. Thousands Oaks, CA, Sage. 497 - 512.

Spry, Tami (Hg.): 2011b. Body, Paper, Stage. Writing and Performing Autoethnography. Walnut Creek, CA., Left Coast Press.

Strathern, Marilyn: 1987. The Limits of Auto-Anthropology. In: Jackson, Anthony (Hg.) Anthropology at Home. Asa Monographs 25. London, Tavistock Publications. 16 - 37.

Takahashi, Tomio: 1987: The Heart of the Bushi, the Heart of Japan by Tomio Takahashi. In: Matsumae, Shigeyoshi (Hg.) Toward an Understanding of *budo* Thought. Tokyo, Tokai University Press. 235 - 287

Takuan, Soho Meister: *Zen in der Kunst des kampfloren Kampfes.* (Hg.) Wilson, William S., Frankfurt, O.W. Barth Vrlg.

Tashiro, Hidenori: 1987. About *budo*: A Philosophical Examination by Hidenori Tashiro. In: Matsumae, Shigeyoshi (Hg.) Toward an Understanding of *budo* Thought. Tokyo, Tokai University Press. 179 - 231.

Vryan, Kevin D.: 2006. Expanding Analytic Autoethnography and Enhancing Its Potential. IN: Journal of Contemporary Ethnography 2006 35/4, 405 - 409.

Wang-Scheerer, Liyuan: 2007. Shows aus China. Ein Beitrag zur transkulturellen Kommunikation. Am Beispiel des chinesischen Staatszirkus und der Shaolin-Kampfkunstmönche. Hamburg, Lit Verlag Dr. W. Hopf.

Xiaogan, Liu : 1997. Der Daoismus. In: Sharma, Arvind (Hg.) Innenansichten der großen Religionen. Frankfurt, Fischer Vrlg. 203 - 290.

Yongguang, Xie; Yingqun, Niu: 2006. Das Grundlagentraining im Yiquan. In: Gätzner, Stefan (Hg.) Magazin für chinesische Kampfkunst. Nürnberg:Vrlg. Gätzner. 12 - 16.

Zhang, Dainian: 2002. Key Concepts in Chinese Philosophy. Ryden Edmund (Hg.) London, Yale University Press.

Internetquellen

Braun, Julian: 2009: Kaibara Ekken (1630-1740): Abhandlung zum Kämpferischen.

<http://www.grin.com/de/e-book/151388/kaibara-ekken-1630-1714-abhandlung-zum-kaempferischen-bukun#inside>

(31.07.2012)

Ellis, Carolyn; Adams, Tony; Bochner, Arthur: 2011. Autoethnography: An Overview. In: FQS. Forum: qualitativ Social Research. Vol.12 No.1 Art.10

<http://www.qualitative-research.net/index.php/fqs/article/view/1589/3095>

(31.07.2012)

Hulliger, Daniel: 2006. Chan, Wushu, Wing Chung & Yiquan. Basel.
[http://www.kungfu-bern.ch/formes_video/chan,
%20wushu,%20wing%20chun%20&%20Yiquan.pdf](http://www.kungfu-bern.ch/formes_video/chan,%20wushu,%20wing%20chun%20&%20Yiquan.pdf) (31.07.2012)

Marek, Walter: 2012/1: http://www.Yiquan.at/FrameSet_Ueber_mich.htm
http://Yiquan.at/FrameSet_Yiquan.htm
(31.07.2012)

Anhang

Interviewleitfaden

Wieso hast Du damit begonnen, seit wann?

Wie beschreibst Du *Yiquan*?

Kannst Du Bewegung mit *yi* beschreiben, wie es sich anfühlt im Vergleich zu anderen motorischen Abläufen?

Wie hat sich Deine Sicht auf Kraft und Bewegung verändert?

Zhanzhuang (Position nicht zu verändern und innere Bewegung wahrzunehmen) - wie würdest Du das jemanden beschreiben, A) der es nicht kennt, B) der es kennt und den Deine persönliche Sichtweise interessiert?

Welche Wahrnehmungsvorgänge spielen sich Deiner Meinung nach ab?

Deine Positionierung *yang sheng* im Vergleich zu *jiji zhuang*. Wo liegen Deine Interessenschwerpunkte?

In welchen Situationen in Deinem "Alltag"/Leben kannst du Inhalte des Trainings integrieren/brauchen und welche sind das?

Hast Du Dich durch das Training verändert und wie?

Abstract

In dieser Arbeit liegt der Fokus auf der Beschreibung der inneren Bewegung in der von außen unverändert erscheinenden Übungsposition *zhanzhuang gong*, welche auch als Übung der Himmel-Erd-Säule bezeichnet wird. *Zhanzhuang gong* wird als zentrale Übungspraxis der inneren Kampfkunst *Yiquan* vorgestellt.

In narrativen autobiographischen Texten wird die Phänomenologie meiner Wahrnehmung des Trainings beschrieben, welche sich im Text in bildhafter Sprache wie eine innere Landschaft der kinetischen Erfahrung entfaltet. Neben dem evozierenden autoethnographischen Forschungsansatz bietet die theoretische Auseinandersetzung mit den Bereichen Autoethnographie und Kampfkunst, sowie eine Präsentation weiterer empirischer Daten der Feldforschung, eine umfassende Sicht auf das Forschungsfeld an.

This thesis focuses on *zhanzhuang*, a central position of *Yiquan* practice, which is an internal martial art, originated in China. The *zhanzhuang* position, externally viewed as unchanged, is characterized by an inner movement and is known in English as heaven-earth-pile-standing.

In autoethnographical narratives based on empirical data from field research, the phenomenology of my own experience and perception of *Yiquan* training is unfolded. By employing a figurative language it illustrates the inner landscape in a kinetic experience.

This thesis also includes a theoretical analysis of the fields of autoethnography and martial arts, offering a pioneering and comprehensive review on these subjects.

Curriculum Vitae

Anna-Theres Teichgräber, geb. 10.10.1976 in Wien.

- 2002-2012 Diplomstudium der Kultur- und Sozialanthropologie,
Universität Wien
- 1996-2002 Studium der Völkerkunde, Universität Wien
- 1996-2002 Studium der Publizistik u. Kommunikationswissen-
schaften, Universität Wien
- 1995-1996 Studium der Psychologie, Universität Wien
- 1991-1995 Wirtschaftskundliches Realgymnasium ORG 23

Auslandsaufenthalte / Feldpraktika

- 02/1998 - 05/1998 Indien
- 12/2000 - 01/2001 Philippinen

Ausbildungen im Bereich Kampsport / Kampfkunst

- 2012 *Muay Thai* Kurs, Budokan Mödling
- 2012 – lfd. *Yiquan* Lehrerausbildung
- 2012 Mitglied der IQTÖ
(Interessensvertretung der *Qi gong*-, *Taijiquan*- und *Yiquan*-
Lehrenden Österreichs)
- 2011 - 2012 *Muay Thai* Seminar, USI Wien
- 2010 *Yiquan* Kursleiterdiplom
- 2004 - 2012 *Yiquan* Kursteilnahme, Mödling und Wien
- 2003 - 2006 Teilnahme an Kursen für Traditionelles *Qi gong* und
Medizinisches *Qi gong*, Mödling
- 2001 *Sip Sun Do* Kursteilnahme,
Auszeichnung mit dem *brown belt*
- 2000 *Sip Sun Do* Seminar, Manila