

Beiträge  
zur Forschungswerkstatt:

**Anwendungsmöglichkeiten der  
Bewegungsprinzipien des Taijiquan**

Rainer Landmann:

**Fragen zu einer zweckmäßigen  
Anwendung des Taijiquan**



Ausgangspunkte dieses Beitrages sind:

- Im Taijiquan geht es um eine Veränderung des Selbstbewegens, die in vielen Bereichen des menschlichen Lebens zum Nutzen gebracht werden kann.
- Den Traditionen des Taijiquan liegt ein besonderes Bewegungsverständnis zu Grunde, das sich auf vier Kernprinzipien vereinfachen **lässt**.<sup>1</sup> Das Fallenlassen und Steuern von Körpergewichten **kann** als genereller Schlüssel für eine Annäherung an die Bewegungsprinzipien des Taijiquan benannt werden.

Betrachtet man jedoch, die Art, wie die Kunst des Taijiquan heute von vielen ausgeübt wird und wie sie sich vielen darstellt, so scheint weniger das Wie des Bewegens als das Besondere der Bewegungen des Taijiquan im Vordergrund zu stehen.

Wir wissen heute nur sehr wenig über die frühe Praxis des Taijiquan. Allen großen Traditionen ist gemeinsam, dass in ihnen die Ausübung von sogenannten Formen - als Abfolge choreographisch genau festgelegter Bewegungsmuster - eine wesentliche Rolle spielte. Die Form steht heute im Mittelpunkt dessen, was als Taijiquan unterrichtet wird. Wer Taijiquan lernt, lernt häufig vor allem eine Form. Und mit dem Ausüben von Taijiquan wird in erster Linie das Ausüben einer Form iden-

---

<sup>1</sup> 1. Lösen als ersten Bewegungsimpuls nutzen. 2. Anstrengung zugunsten der Wirkung reduzieren. 3. Möglichst viele Teile des Bewegungsapparates einsetzen. 4. Möglichst in freien Bewegungsräumen bewegen. Vgl. meinen Beitrag *Eine kurze Einführung in die Bewegungsprinzipien des Taijiquan*.

tifiziert. Auch wenn - durch die Dominanz der Traditionen, in denen die langsamen Formen überwiegen - bei vielen der Eindruck entsteht, dass das Besondere des Taijiquan in seiner Langsamkeit, der fließenden Geschmeidigkeit der Bewegungen besteht, also in dem Wie der Bewegungen, so sind es doch zunächst die Bewegungen, die das Erlernen und das Ausüben des Taijiquan in der heutigen Praxis bestimmen.

Ob es nun ursprünglich im Taijiquan weniger um das gelungene Wiederholen bestimmter festgelegter Bewegungsmuster und vielmehr um ein Erarbeiten einer Art und Weise des Bewegens ging, ist schwer zu beantworten.<sup>2</sup> Es soll an dieser Stelle auch nicht um die Frage gehen, Aussagen über die Authentizität des originären Taijiquan zu treffen. Vielmehr möchte ich die Frage der Zweckmäßigkeit des Zugangs zu der Art und Weise des Bewegens, wie sie aus den frühen Schriften interpretierbar ist, in den Vordergrund stellen. Diese Frage ist natürlich nicht nur in Bezug auf das Lernen und Lehren im Taijiquan von Bedeutung, sie kann auch Anreize für andere Bereiche der Wissensvermittlung und der Wissensschaffung geben. Darüber hinaus eröffnet sie eine weitere Frage: Inwieweit kann das Wissen der frühen Meister des Taijiquan in anderen Bereichen der menschlichen Bewegung nutzbar gemacht werden, ohne dass es notwendig wird, zunächst eine Form zu erlernen und sich darin für einen langen Zeitraum zu üben?

Stellt man das Wie des Bewegens in den Vordergrund, so liegen folgende Fragen nahe:

- Welche Funktionen kann man den Formen (festgelegten Bewegungsabfolgen) abgewinnen, und zu welchem Zweck will man die Formen verwenden?
- Sind die Formen, die traditionell überliefert wurden, dafür zweckmäßig?
- Können sie durch andere, zweckmäßigere Formen ergänzt oder sogar ersetzt werden?
- Sind Formen überhaupt notwendig oder zweckmäßig?

Durch die Formulierung der Fragestellungen insbesondere im Kontext dieses Beitrags sollte deutlich geworden sein, dass es sich bei diesen Fragen nicht um Quizfragen handelt, für die die richtigen Antworten bereits irgendwo existieren und nur noch gefunden werden müssen.

Diese Fragen sind individuell zu beantworten. So stellen die folgend ausgewählten Ansätze zur Beantwortung Möglichkeiten dar, die mir zweckmäßig erscheinen,

---

<sup>2</sup> Die Variantenvielfalt in den tradierten Formen legt nahe, dass das Gemeinsame, was die Traditionen zum Taijiquan verbindet, in dem Wie des Bewegens zu suchen ist. Auch stellt sich die Frage, ob das, was überliefert und an die Öffentlichkeit gegeben wurde, das ist, was im Mittelpunkt der alten Traditionen stand. Ein weiterer Aspekt, der bei der Untersuchung von Unterrichtstraditionen im Taijiquan berücksichtigt werden sollte, ist die hohe Wertschätzung, die der Fertigkeit des Kopierens nicht nur in China entgegengebracht wird.

und einem anderen - der mit dem Üben des Taijiquan andere Zwecke verbindet - möglicherweise nicht.

In Hinblick auf die Funktionen der Formen ließe sich erstens sagen, dass der ursprüngliche Charakter der Bewegungen der (Solo-) Formen zum überwiegenden Teil - löst man sich einen Moment von der Langsamkeit und dem Fehlen eines Gegners - recht schnell als kämpferisch zu identifizieren ist. Daran lassen auch einige der Bezeichnungen und die Ausführungen in den frühen Publikationen des Taijiquan keinen Zweifel.

Die heutige Verbreitung von Formen des Taijiquan in den Bereichen der Gesundheitsvorsorge, der Rehabilitation und des das allgemeine Wohlbefinden fördernden Freizeit- und Ausgleichssports lässt vermuten, dass der Beweggrund vieler Menschen, die heute Taijiquan lernen und üben, nicht unbedingt in dem Bedürfnis begründet liegt, im Zweikampf mit einem anderen, die Oberhand zu gewinnen.

Analysiert man - wie dies der Bewegungswissenschaftler und Philosoph Horst Tiwald in vielen seiner Arbeiten tut - Bewegungen als Frage-Antwort-Einheiten, so können die Formen als überlieferte Antworten auf Fragen betrachtet werden, die den meisten der heutigen Taijiquan-Übenden wohl nur in den seltensten Fällen gestellt werden.<sup>3</sup> Der heutige Taijiquan-Übende lernt also (Bewegungs-)Antworten auf (Bewegungs-)Fragen, denen er außerhalb der Ausübung der Form kaum wiederbegegnet.<sup>4</sup> Ein Übertrag des im Training Erlernen auf den Alltag wird dadurch nicht gerade begünstigt; und ebenso wenig die Möglichkeit, die forschende Arbeit am Selbstbewegen auch außerhalb des Taijiquan-Trainings unmittelbar weiterzuführen.<sup>5</sup> Für eine Weiterführung in dieser Hinsicht wäre es überlegenswert, Formen zu entwickeln, deren Bewegungsabläufe alltagsrelevant wären, dem Lernenden also die Möglichkeiten bieten würden, das Erlernte im - von vielen anderen Einflüssen bestimmten - Alltag zu prüfen, zu variieren oder anzuwenden. Dies würde allerdings die Gewichtung dessen, was es im Sinne der Traditionen des

---

<sup>3</sup> Werden die Fragen gestellt, die eine Beantwortung gemäß der Bewegungen der Form zweckmäßig machen würden, könnte die erworbene Fertigkeit natürlich existentielle Bedeutung erlangen - wenn es denn gelinge, die Fertigkeit der zweckmäßigen Antwort auch im Angesicht der realen Fragestellung zu realisieren.

<sup>4</sup> Auch innerhalb der Formen werden Fragen ja nur imaginär und häufig genug auch nur halbherzig gestellt.

<sup>5</sup> Etwas zugespitzter: Die Ursachen der Bewegungsprobleme vieler Menschen liegen nicht in ihren unzureichenden Fertigkeiten, einen waffenlosen Zweikampf erfolgreich zu bewältigen. Als Bewegungsprobleme betrachte ich hier nicht nur die weitverbreiteten Rückenschmerzen und andere Fehlleistungen und Erkrankungen des Bewegungsapparats; Ermüdungen, Beeinträchtigungen des Wohlbefindens, Handlungs- und Verhaltensdysfunktionen stehen m.E. in einem engen Zusammenhang mit einem unzureichenden Selbstbewegen.

Taijiquan zu tradieren gebe, von der Dominanz der Formen zu einer Dominanz der Inhalte verschieben.<sup>6</sup>

In Hinblick auf die Funktion ließe sich zweitens sagen, dass die Formen als kodierte Lernformen zur Annäherung an die Bewegungsprinzipien des Taijiquan betrachtet werden können; so erhält die 'korrekte'<sup>7</sup> Ausführung insbesondere durch denjenigen, der die Form überliefert, grundsätzliche Bedeutung: Sie tradiert die Ergebnisse des Vorführenden in seiner Annäherung an die Prinzipien des Taijiquan, und sie kann dem Nachahmenden ein entsprechendes Vorbild geben.<sup>8</sup> Die Auseinandersetzung um die 'korrekte' Gestaltung der Form kann - dies ist keine Frage - zu einem effizienten Instrument des Lernens gemacht werden. Sie kann auch prototypisch wirkend alle anderen Bewegungen des Lernenden beeinflussen, vorausgesetzt Bewusstsein und Fähigkeit zu dieser Fertigkeit sind vorhanden oder werden im Prozess des Taijiquan-Lernens entwickelt.<sup>9</sup>

In Hinblick auf die Funktion der Formen ließe sich drittens sagen, dass die Ausführung einer Form zur Schulung der Achtsamkeit genutzt werden kann. „Aus dieser Sicht übt eine **Bewegungsmeditation**, zum Beispiel ein in diesem Sinne ausgeführtes *Taijiquan*, die Fähigkeit der *Sammlung* und entwickelt die *Achtsamkeit*. Es entfaltet sich dabei die **ganz allgemeine** Fähigkeit, immer umfassendere Bewusstseinsinhalte in einer Zusammenschau im *"eingipfeligen Bewußtsein"* **fließend halten zu können**, was Grundlage jeder die Enge des aktuellen *Bewußtseins* überschreitenden (*transzendierenden*) *Kreativität* ist.“<sup>10</sup>

Die Elemente der Formen im Taijiquan sind Überlieferungen approximativ exakter Bewegungsantworten auf exakte - wenn auch imaginäre - Bewegungsfragen. Die

---

<sup>6</sup> Dies wäre im übrigen nicht besonders revolutionär. Die Abwandlung der Formen, die auch innerhalb der Familien-Traditionen erfolgte, macht deutlich, dass Wandlungen und Modifikationen in den Formen bereits Element der Tradierung sind.

<sup>7</sup> Ich betrachte die Bewegungsprinzipien des Taijiquan wie bereits dargelegt als Ideale, die nicht absolut erreicht werden können. Insofern kann eine 'korrekte' Ausführung der Form nur eine Annäherung an die Bewegungsprinzipien des Taijiquan - im Kontext der gestellten Fragen - darstellen.

<sup>8</sup> Dabei ist allerdings zu berücksichtigen, dass nicht nur Unterschiede im Körperbau natürlich auch zu Unterschieden in der Ausführung der Form führen müssen.

<sup>9</sup> Zwei grundsätzliche Fragen lassen sich aber dann (wieder) stellen: Sind die Fragestellungen für die die bestimmten Antworten geschult werden, zweckmäßig. Und - grundlegend - kann das progressiv-approximative Kopieren einer bestimmten Antwort auf eine bestimmte Anfrage - oder in der Form das Kopieren eines Sets von bestimmten Antworten auf ein Set von bestimmten Anfragen - auch die Fähigkeit schulen, auf unbekannte Anfragen in anderen und neuen Bewegungssituationen zweckmäßig zu antworten?

<sup>10</sup> Horst Tiwald: „*Taiji*“ IM „*Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining*“ (Projektpapier Nr. 18, 25. 06. 1999), S. 9ff. Horst Tiwald betont in seinem Projektpapier im weiteren, dass als Einstieg in die Bewegungsmeditationen „sich ganz einfache Bewegungen, wie das Atmen oder die **Grundtätigkeiten**, wie Ziehen, Schieben, Tragen, Gehen usw.“ anbieten, dass es aber verkehrt wäre, bei ihnen stehen zu bleiben. Er öffnet damit den Weg, gerade das Besondere in den individuell verschiedenen Gestaltungen einer Kulturbewegung zum Vorbild des Nachahmens zu machen und nicht die Achtsamkeit auf das Gemeinsame zu lenken.

Leistung, die zu erbringen ist, kann die Annäherung an die exakte Antwort sein, die wie schon angeführt m.E. auch nur approximativ in Hinblick auf die Realisierung der Prinzipien des Taijiquan sein kann.

Oder sie kann in etwas anderem bestehen, wie Horst Tiwald ausführt:

„Durch erhöhte ‘Achtsamkeit’ beim Wiederholen soll die ‘Freiheit’ in der ‘Ordnung’ entdeckt und genützt werden. Der Übende ist zwar im ernstesten Bemühen angespannt, die Bewegungen so exakt wie nur möglich zu wiederholen. Dies tut er einerseits. Andererseits ist er aber mit erhöhter ‘Achtsamkeit’ in einer ‘Fragehaltung’ bemüht, trotzdem noch Unterschiede zwischen den Ausführungen im Vollzug klar zu erkennen. In diesem Bemühen bekommt das Bewegen nicht nur immer mehr Freiheitsgrade. Es wird nicht nur in sich immer variabler, sondern es wird auch kontrollierbar. Man kann es auch so formulieren: Die Bewegung bekommt immer mehr ‘Gelenke’, aber diese werden immer weniger bewegt. Die Abweichungsmöglichkeiten werden zwar als Freiheiten in ihrer Anzahl immer mehr, sie werden aber jede für sich immer weniger, aber doch ausgenützt. Das Bewegen wird dadurch immer flüssiger, immer geschmeidiger, immer exakter und ökonomischer, aber auch hinsichtlich den situativ notwendigen Variationen immer beweglicher.“<sup>11</sup>

Viktor von Weizsäcker bestimmte begriffsmäßig Leistung als einen ganzen Komplex von zweckmäßigen Antworten auf die gleiche Frage. Leistung war für ihn nicht die Fähigkeit, eine Frage auf eine bestimmte und nur eine bestimmte Weise zu beantworten. „Es ist zusammenfassend zu sagen, dass wir für die Leistungen am besten ein Prinzip der Erreichung des gleichen Erfolges auf verschiedenen Wegen verwenden, [...]“<sup>12</sup>

Der Auflösung des Drangs zur Einzigartigkeit der Antwort und das Öffnen des Strebens nach vielfältiger Antwortfähigkeit steht aber noch immer die Eindeutigkeit der Frage gegenüber. Wird auch sie in die Vielfältigkeit geöffnet, wäre vielfältige Antwortfähigkeit auf vielfältige Fragestellung erstrebenswert. Dies öffnet als methodische Herausforderung die eingeschränkte Bewegungsgestaltung und be-

---

<sup>11</sup> Horst Tiwald: „Das Budo-Prinzip zwischen Bewegungs-Kultur und humaner Bewegungs-Natur“ (S. 45f) als Vortrag gehalten in einer Ringvorlesung im Sommersemester 1994 am Fachbereich Sportwissenschaft der Universität Hamburg. in: *Die Kunst des Machens oder der Mut zum Unvollkommenen. Die Theorie der Leistungsfelder und der ‘Gestaltkreis’ im Bewegenlernen*. Edition Lietzberg, Hamburg 1996. S. 27-55.

<sup>12</sup> Viktor von Weizsäcker: *Der Gestaltkreis : Theorie der Einheit von Wahrnehmen und Bewegen*. 6. unveränd. Aufl. Thieme, Stuttgart, New York 1996. S. 4. Vgl. auch Horst Tiwald: *Die Kunst des Machens oder der Mut zum Unvollkommenen*; und: Horst Tiwald: ***Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining. Als Hinführung zur Bewegungstheorie von Max Thun-Hohenstein.*** (Projektpapier Nr. 1 vom 13. 11. 1998)

günstigt die Entwicklung hin zu einem freien, d.h. unter allen (oder zumindest unter immer mehr) Bedingungen anwendbaren Selbstbewegen.

In ihrem Aufsatz 'Die Gymnastik des Berufsmenschen' aus dem Jahr 1926 stellt Elsa Gindler diese Problematik an den Anfang: „Es ist für mich schwer, über Gymnastik zu sprechen, weil das Ziel meiner Arbeit nicht in der Erlernung bestimmter Bewegungen liegt [...]“<sup>13</sup>. Ihre Arbeitsweise führt sie in ihrer Schrift weiter aus: „Wenn unsere Schüler arbeiten, achten wir darauf, dass sie nicht eine Übung erlernen, sondern versuchen, durch diese Übung die Intelligenz zu vermehren. Wenn wir atmen, so erlernen wir nicht bestimmte Übungen, sondern bedienen uns dieser Übungen, um die Lunge zu kontrollieren, ihr Hemmungen zu geben oder Hemmungen zu beseitigen.“<sup>14</sup>

Die neugierig forschende Entdeckungsbereitschaft, die einem die verschiedenen Möglichkeiten eröffnet, auf eine Bewegungsfrage zu antworten, macht das Offen-sein und Zulassenkönnen eines Experimentierens notwendig. Es kann dann nicht mehr nur um ein Kopieren bereits vorgegebener Antworten gehen. Dies stößt allerdings auf die Problematik, dass bei Lernenden das Bedürfnis vorherrscht, zu erfahren, wie denn die richtige Antwort ist, wie denn die Bewegung richtig auszuführen sei. Diesem Bedürfnis wird natürlich die verbreitete Unterrichtsweise im Taijiquan gerecht. Es ist aber damit eben nicht viel getan.

In der Praxis wird häufig von der am Anfang doch frustrierenden Erfahrung berichtet, dass „man sich wieder einmal dabei ertappt hätte, wie man eine bereits viel bessere erlernte Bewegung an entsprechender Stelle versäumt hat und doch wieder das Alte, Falsche getan habe.“ Es ist nicht einfach, ein Bewusstsein dafür zu schaffen, dass zum einen mit dem Sich-Ertappen bereits ein großer Lernschritt erfolgt ist, man stolpert über etwas - und dieses Stolpern zeugt zumindest von einem, wenn auch zu spät kommenden, Gewährwerden des eigenen Tuns.<sup>15</sup> Man nimmt also eine Ungereimtheit wahr, die nicht hätte sein müssen; dies ist damit bereits Ausdruck einer gesteigerten Sensibilität für das Entstehen von Um- und Widerständen im eigenen Tun.<sup>16</sup> Bedauerlicherweise ist eine solche Aussage häufig mit der Einschätzung verbunden, was denn nun als richtig und was als falsch

---

<sup>13</sup> Elsa Gindler fährt fort: „sondern in der Erreichung von Konzentration.“ Da sie aber diesen Begriff in einer ihr eigenen Weise verwendet, und ich einer vorschnellen Qualifizierung nicht Vorschub leisten möchte, empfehle ich das genaue Studium ihrer richtungsweisenden Schrift. Elsa Gindler: „Die Gymnastik des Berufsmenschen“. in *Gymnastik*, Jg. 1 (1926) Karlsruhe 1926, 82-89.

<sup>14</sup> Elsa Gindler a.a.O.

<sup>15</sup> Der Begriff des Stolperns ist hier insbesondere in Anlehnung an die Ausführungen von Heinrich Jacoby gewählt.

<sup>16</sup> Das Gewährwerden muss nicht unbedingt erst durch das Stolpern kommen. Gerade die Beschäftigung mit alltagsnahen Bewegungen setzt Marken bei häufig vorkommenden Bewegungsproblemen (z.B. dem Öffnen einer schwergängigen Tür, dem Aufheben eines Gegenstandes vom Boden), die zum Anwenden des Erlernten bzw. zum weiteren Experimentieren ermuntern können.

zu bewerten sei, so als ob die gewohnte Bewegung immer falsch gewesen sei. Dieses als Richtig und Falsch bewerten zeugt von der ganzen Verkorktheit, die Ausdruck eines Wissensverständnisses ist, die dem Lernenden nur begrenzt Möglichkeiten offen lässt, ein für ihn zweckmäßiges Bewegen experimentell zu erarbeiten. Sie lässt einem Lernenden nicht nur das bisher schon Gekonnte und in seinem Leben doch - wenn auch eingeschränkt - Brauchbare zu schnell nur negativ sehen. Und, sie zeugt von einem immer noch bestehenden Bedürfnis, das eigene Handeln an vermeintlich objektiven Kriterien von Richtig und Falsch messen zu wollen, um Richtlinien zu haben, Richtlinien, die in der Regel nicht selbst entdeckt und entwickelt wurden.

Sie zeugt auch von dem Bedürfnis, das 'Richtige' werde dann irgendwann automatisiert von selber geschehen, ganz ohne die Notwendigkeit zu einer Achtsamkeit, das bisher 'falsche' Bewegen werde ganz von selbst durch das 'richtige' ersetzt. Es mag nun gut sein, dass bisher unzweckmäßigere Gewohnheiten durch zweckmäßigere ersetzt werden können, aber - und dies ist entscheidend - sie beschränken den Menschen in der Entwicklung seiner Fähigkeiten, situativ aus verschiedenen Bewegungslösungen zu wählen und situativ neue Bewegungslösungen zu kreieren.<sup>17</sup>

Dies wird besonders dann wichtig, wenn Gewohnheiten in der Lösung wiederkehrender Bewegungsprobleme ihre Zweckmäßigkeit aus verschiedenen Gründen verlieren. Zu diesen Gründen zählen nicht nur die Veränderung der objektiven Bedingungen auf der Seite der von der Umwelt gestellten Bewegungsaufgabe, sondern auch die subjektiven Voraussetzungen, die durch Tagesform, Krankheit, Alterungsprozess und letztlich auch durch den Zuwachs an Fertigkeiten variieren.

Dennoch bleibt natürlich die Frage, ob es nicht so etwas wie Leitlinien gibt, an denen man sich im Bewegen orientieren kann. Das im ersten Teil dieses Aufsatzes dargelegte Kernprinzip des Taijiquan, im Bewegen die auftretenden körperlichen Widerstände fortschreitend zu reduzieren, die Anstrengung zugunsten der Wirkung zu verringern, kann als eine solche Leitlinie gewählt werden. Und als Bewegungsschlüssel kann - wie ebenfalls beschrieben - die Auseinandersetzung mit dem Einsatz der eigenen Körpergewichte genommen werden.

Die alten Meister des Taijiquan sind nicht die einzigen, die die Aufmerksamkeit auf die Funktion des Gewichtseinsatzes in der Bewegung lenkten. Es finden sich viele Beispiele auch in den westlichen Bewegungsschulen. Elsa Gindler betont in ihrem bereits erwähnten Aufsatz, dass Entspannung, die sie als „Zustand der höchsten Reagierfähigkeit, [als] eine Stille in uns, eine Bereitwilligkeit, auf jeden Reiz richtig

---

<sup>17</sup> Es stellt sich hier zum Beispiel die Frage, ob es denn Ziel ist, sich alles immer leichter zu machen. Vielleicht kann ja gerade ein absichtlich herbeigeführtes Erschweren als besonderes Trainingsmoment erwünscht sein.

zu antworten<sup>18</sup> beschreibt, am leichtesten durch die Empfindung der Schwerkraft erreicht werden kann. Sie schreibt weiter: „Die Schwerkraft müssen unsere Glieder begreifen und fühlen lernen, ja jede Zelle in uns muss wieder die Fähigkeit erwerben, ihr folgen zu können.“ Und: „Dann beim Stehen müssen wir fühlen, wie wir unser Gewicht an die Erde abgeben, Pfund für Pfund, und wie dabei die Füße immer leichter werden. Es tritt das Paradoxon ein: je schwerer wir werden, desto leichter, ruhiger werden wir.“<sup>19</sup>

Und Heinrich Jacoby<sup>20</sup>, mit dem Elsa Gindler eng zusammenarbeitete, widmet sich der Entschlüsselung des 'Phänomens Gewicht' in seinen Ausführungen zur Bewegung des Menschen, die er mit der Fragestellung beginnt, „ob man seinen Organismus beim Sichbewegen so zweckmäßig gebrauchen kann, dass er - anstatt missbraucht zu werden und ermüdet - durch Bewegung regeneriert und zugleich mehr entfaltet wird.“<sup>21</sup> Er formuliert als entscheidende Arbeitsfrage: „Haben wir Beziehung zu der Last, die wir jeweils bewegen? Dabei ist es zunächst nicht von Bedeutung ob uns etwas von dieser Beziehung bewusst oder nicht bewusst ist. Hier ist der Schlüssel für das bewusste Erarbeiten zweckmäßiger Bewegungen, für entfaltende Bewegungen, für Bewegungen, die zugleich ein Optimum an Regeneration ermöglichen.“<sup>22</sup>

Er führt aus: „Nun könnte man sagen, Sichbewegen sei etwas so Selbstverständliches, dass es unnötig sei, sich besonders dafür zu interessieren oder gar dafür zu arbeiten. Wenn dem wirklich so wäre, würden bei uns nicht unzählige Menschen u.a. über Fuß- und Beinschmerzen, Rückenschmerzen oder Nackenschmerzen, über Sitzbeschwerden, Steh- oder Gehbeschwerden klagen müssen! Die kommen offenbar daher, dass wir beim Bewegen der Last (Masse!) unseres Leibes nicht so funktionieren, wie wir auf Grund unserer biologischen Ausrüstung und auf Grund der physikalischen Gegebenheiten funktionieren könnten und müssten. [...] Sich frei bewegen zu können sollte doch von allem Natürlichen das Natürlichste sein können!“<sup>23</sup>

---

<sup>18</sup> Elsa Gindler a.a.O.

<sup>19</sup> Elsa Gindler a.a.O.

<sup>20</sup> Die Arbeit von Gindler und Jacoby hat später wesentlich viele der großen Bewegungsschulen des vergangenen Jahrhunderts beeinflusst.

<sup>21</sup> Heinrich Jacoby: *Jenseits von >>Begabt<< und >>Unbegabt<<; zweckmäßige Fragestellung und zweckmäßiges Verhalten; Schlüssel für die Entfaltung des Menschen*. Hamburg, 5. überarb. Aufl. 1994. S. 461. Zur Zweckmäßigkeit einer Bewegung führt er weiter aus:

„Wenn wir uns darüber im klaren sind, dass das Quantum der Masse, das Gewicht der Last, und die Distanz, die zurückzulegen ist, das Wesen von Bewegung bedeuten, so ist damit eindeutig umrissen, was zweckmäßig ist, - nämlich Bewegung, bei der der Energieaufwand so groß ist, wie er zum Bewegen der Last über die in Frage kommende Distanz notwendig ist.“ (S. 463)

„Was eine zweckmäßige Bewegung ist, wird durch die Gesetze der Mechanik bestimmt. Beim Sichbewegen verhält man sich dann zweckmäßig, wenn man die gesetzmäßigen Forderungen der Mechanik möglichst vollkommen erfüllt, d.h. ihnen gehorcht.“ (S. 468)

<sup>22</sup> Heinrich Jacoby, S. 463f.

<sup>23</sup> Heinrich Jacoby, S. 470.



Mit Sicherheit legten die frühen Meister des Taijiquan auf der einen Seite und Elsa Gindler und Heinrich Jacoby auf der anderen Seite unterschiedliche Bewegungskonzepte zugrunde, bemerkenswert bleibt jedoch, dass in beiden Traditionen ein Zugang zum Sichbewegen über die Auseinandersetzung mit den zu bewegenden Gewichten erfolgte.

Auf Grundlage des Dargelegten müsste m.E. deutlich geworden sein, daß es im Taijiquan um mehr gehen kann, als darum, Bewegungen zu vermitteln. Es kann darum gehen, zweckmäßigere Möglichkeiten des Selbstbewegens zu entwickeln und zu realisieren. Dieser Ansatz bleibt dann auch nicht mehr nur auf die Bewegungen der Formen des Taijiquan beschränkt, er lässt sich auf das Selbstbewegen in allen Bereichen des menschlichen Lebens anwenden.

Die Bewegungsprinzipien, die die frühen Meister des Taijiquan in ihren Schriften überlieferten und ihre zahlreichen Hinweise, wie man sich diesen Prinzipien annähern kann, die Dokumente über die Arbeitsweise Gindlers und Jacobys und das umfassende Instrumentarium, das Tiwald in seinen Schriften vor allem über seine Achtsamkeit- und Gewandheitslehre entwickelt hat, bieten reichhaltigen Stoff, der sicher noch mit den Beiträgen anderer Bewegungswissenschaftler ergänzt werden kann.

Dieser Stoff liegt jedem an der Entwicklung seines Selbstbewegens Interessierten zum Gebrauch offen. Zum Nutzen wird er aber nicht allein durch das Üben von Bewegungen gebracht werden können. Denn wie Elsa Gindler schrieb: „Da können wir nur sagen: die Gymnastik tuts freilich nicht, sondern der Geist, der mit und bei der Sache ist.“<sup>24</sup>

---

Dieser Beitrag entspricht mit leichten Modifikationen dem zweiten Teil des Aufsatzes „Ein Schlüssel zum Bewegungsverständnis in den frühen Schriften des Taijiquan und: Fragen zu den Möglichkeiten seines zweckmäßigen Gebrauchs“ in Frank Neuland (Hg.): *Bewegung und Möglichkeit – Akzente einer ganzheitlichen Bewegungswissenschaft* erschienen in der Schriftenreihe des Instituts für bewegungswissenschaftliche Anthropologie e.V. Bd. 1, Hamburg 2002. ISBN 3-936212-00-7

Ideen dieses Teils verdanke ich vor allem der Begegnung und den Anregungen von Herrn Prof. Dr. Horst Tiwald, Prof. für Sportwissenschaft an der Universität Hamburg.

---

<sup>24</sup> Elsa Gindler a.a.O.

## Literaturverzeichnis:

- Gindler, Elsa: „Die Gymnastik des Berufsmenschen“. in *Gymnastik*, Jg. 1 (1926) Karlsruhe 1926, 82-89. auch in: Ludwig, Sophie: Elsa Gindler – von ihrem Leben und Wirken: Wahrnehmen, was wir empfinden. Christians, Hamburg 2002.
- Jacoby, Heinrich: *Jenseits von >>Begabt<< und >>Unbegabt<<; zweckmäßige Fragestellung und zweckmäßiges Verhalten; Schlüssel für die Entfaltung des Menschen. Hamburg*
- Tiwald, Horst: „Das Budo-Prinzip zwischen Bewegungs-Kultur und humaner Bewegungs-Natur“ als Vortrag gehalten in einer Ringvorlesung im Sommersemester 1994 am Fachbereich Sportwissenschaft der Universität Hamburg. in: *Die Kunst des Machens oder der Mut zum Unvollkommenen. Die Theorie der Leistungsfelder und der 'Gestaltkreis' im Bewegnlernen*. Edition Lietzberg, Hamburg 1996. S. 27 - 55.
- Tiwald, Horst: *Die Kunst des Machens oder der Mut zum Unvollkommenen. Die Theorie der Leistungsfelder und der 'Gestaltkreis' im Bewegnlernen*. Edition Lietzberg, Hamburg 1996.
- Tiwald, Horst: *Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining. Als Hinführung zur Bewegungstheorie von Max Thun-Hohenstein*. (Projektpapier Nr. 1 vom 13. 11. 1998)
- Tiwald, Horst: „*Taiji*“ IM „*Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining*“ (Projektpapier Nr. 18, 25. 06. 1999).
- Weizsäcker, Viktor von: *Der Gestaltkreis : Theorie der Einheit von Wahrnehmen und Bewegen*. 6. unveränd. Aufl. Thieme, Stuttgart, New York 1996