

(Dieser Text stellt die Grundlage des Vortrags auf dem Kongress GanzMenschSein dar, ist aber nicht mit ihm identisch. Der Beitrag ist als Einführungsartikel in folgendem Buch erschienen: Wissenschaftlicher Beirat des DDQT (Hrsg.): Tai Chi (Taijiquan) als Lebenskunst. Strategien im Umgang mit Gesundheit und Krankheit. Immenhausen bei Kassel, 8-25.)

Klaus Moegling:

Taijiquan als Lebenskunst – Strategien im Umgang mit Gesundheit und Krankheit.

1 Zum Verständnis der Lebenskunst

In einem ersten Schritt soll die Frage nach dem Wesen der Lebenskunst gestellt werden. Hiernach gilt es zu fragen, wie Gesundheit und Krankheit in Beziehung zur Lebenskunst stehen. Hierfür sollen zumindest vier verschiedene Zugangsweisen zur Gesundheitsthematik einbezogen werden, wobei gleichzeitig thematisiert werden soll, welchen Beitrag das Taijiquan jeweils aus der Sicht dieser Zugänge leisten könnte.

Nun zum ersten Schritt: Lebenskunst ist ein vielschillernder und durch die Geschichte der Philosophie vielfach berührter Begriff. Bereits die antike Philosophie beschäftigte sich immer wieder zentral mit Fragen der Lebenskunst. Der Philosoph Wilhelm Schmid (1999) macht deutlich, dass es sich bei der Frage nach der Selbstmächtigkeit (autárkeia), der von Aristoteles gestellten Frage nach der Selbstsorge (epimélia heautou) und der Frage der Übung (áskesis) nicht um die Kultivierung eines egoistischen Hedonismus geht, sondern um eine Balanceleistung menschlicher Identitätsfindung in sozialen Situationen – zwischen den Bedürfnissen des Selbst und den Erwartungen der Gesellschaft. Der Begriff der Lebenskunst weist also im hier verwendeten Verständnis deutlich über einen individualistischen Begriff der Glück hinaus und ist daher auch in der Lage, das eigene Glück auch immer in Verbindung mit dem Glück des anderen zu begreifen.

So fasst z. B. der Lebenskunst-Philosoph Wilhelm Schmid Lebenskunst als eine gesellschaftliche Angelegenheit, als gemeinsame Sache vieler Individuen auf, die miteinander handeln und die Zumutungen von außen gemeinsam abzuwehren lernen bzw. selbst nicht zur Zumutung für Andere werden – so Schmid (1999, 11):

„Ein Individuum, das in der Lage ist, mit sich und seinem Leben zurechtzukommen, wird es seinerseits wohl auch nicht nötig haben, aus der Erniedrigung Anderer das Gefühl eigener Stärke zu beziehen; sein Selbstverständnis endet nicht an den Grenzen des eigenen Selbst.“

Lebenskunst geht über die Nachahmung von Vorbildern hinaus, sie enthält das Engagement für einen eigenen Stil, um Eigenart, in der Auseinandersetzung zwischen gesellschaftlichen Anforderungen und subjektiven Bedürfnissen. Horkheimer & Adorno wenden sich daher kritisch gegen den Versuch der Kulturindustrie, den Menschen zu standardisieren und ihn zu verdinglichen:

„Die intimsten Reaktionen der Menschen sind ihnen selbst gegenüber so vollkommen verdinglicht, dass die Idee des ihnen Eigentümlichen nur in äußerster Abstraktheit noch fort besteht: personality bedeutet ihnen kaum mehr als etwas anderes als blendend weiße Zähne und Freiheit vom Achselweiß und Emotionen. Das ist der Triumph der Reklame in der Kulturindustrie, die zwanghafte Mimesis der Konsumenten an die zugleich durchschauten Kulturwaren.“

(Horkheimer & Adorno 1944/ 1996, 176)

Lebenskunst ist also mehr als Anpassung an von Medien entwickelte standardisierte Menschenbilder, aber auch mehr als individualistisches Glücksstreben. *Lebenskunst zeigt sich in der Fähigkeit des Menschen, kreativ und klug auf existenzielle Anforderungen des Lebens zu reagieren und sich Spielräume für die Selbstverwirklichung, Erholung und Entspannung während der Ausbildung, der Arbeit und der arbeitsfreien Zeit zu eröffnen.*

2 Gesundheit, Lebenskunst und Taijiquan

Die sich in den letzten zwanzig Jahren zunehmend entfaltenden Gesundheitswissenschaften (soziologisch: z.B. Hurrelmann & Laaser 1998, psychologisch: z.B. Faltermaier 2005, Gesundheitsmanagement: z.B. Badura et al 1999 u. 2002) verweisen darauf, dass es inzwischen sehr unterschiedliche Ansätze und Konzeptionen gibt, das Thema ‚Gesundheit/ Krankheit‘ zu erforschen und wissenschaftlich zu bearbeiten. Im Folgenden sollen daher

vier ausgewählte Zugänge zur Thematik ausgewählt werden, die m.E. besonders relevant für die Frage nach einer gesunden Lebenskunst über die gekonnte und regelmäßig gepflegte Übungspraxis des Taijiquan sind:

- Das biomedizinische Modell
- Das salutogenetische Modell
- Der systemisch-anthropologische Ansatz
- Der Zugang der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)

Alle vier Ansätze haben einen originellen, eigenen Zugang zum Thema ‚Gesundheit/ Krankheit‘ zu bieten und sind auch z.T. in die Erforschung der Gesundheitswirkung des Taijiquan eingebunden.

2.1 Taijiquan, Lebenskunst und ein biomedizinisches Gesundheitsverständnis

Aus der Sicht des biomedizinischen Modells bestünde Lebenskunst darin, sich von gesellschaftlichen Risiken, wie z.B. dem übertriebenen Gebrauch von Nikotin, Alkohol etc. fernzuhalten, und ein gesundes Leben in dem Sinne zu führen, dass genügend Schlaf, eine gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung vorhanden sind. In diesem Sinne käme dem Taijiquan für eine an der Gesundheit orientierten Lebenskunst u.a. die Aufgabe zu, den Blutdruck zu regulieren, die Koordinationsfähigkeit zu schulen, das Herzkreislauf-System zu stabilisieren, die Dehnungsfähigkeit und Beweglichkeit zu verbessern.

Derartige Parameter werden auch tatsächlich in Bezug auf die Gesundheitswirkung des Taijiquan vor dem Hintergrund des medizinischen Paradigmas untersucht.

Dies soll nun am Beispiel zweier empirischer Studien zur Gesundheitswirkung des Taijiquan verdeutlicht werden.

Eine Untersuchung des Wushu-Instituts in Peking (Beijing), von der Metzger/ Zhou (1995, 34 ff.) berichten, hat im Rahmen eines präventiven Gesundheitsprojektes an den Pekinger Hochschulen zwei Vergleichsgruppen untersucht. Gruppe 1 bestand aus Männern und Frauen, die bereits seit mindestens fünf Jahren 5-7 mal pro Woche Tai Chi Chuan betrieben. Gruppe 2 bestand aus Personen, die keinen Sport betrieben oder erst seit wenigen Wochen mit dem Tai Chi Chuan begonnen hatten. Die Gruppengröße umfasste bei den EEG- und EKG-Untersuchungen 20-25 Probanden im Alter über 50 Jahren. Beide Gruppen wurden einer 30-minütigen Taijiquan-Übungsdauer unterzogen; vor und nach der Übung wurden ein Elektroenzephalogramm (EEG) und ein Elektrokardiogramm (EKG) abgeleitet. Des Weiteren wurden Atemfrequenz und Herzschlag während der Taijiquan-Übungen gemessen. Die Ergebnisse zeigten nach Metzger/ Zhou deutliche Unterschiede zwischen der Gruppe 1 und 2: Gruppe 1 (mindestens fünf Jahre Taijiquan-Erfahrung) zeigte bei den EEG-Messungen eine Dominanz des Alpha-Wellenbereichs, der durch die Probanden auch verbalisiert wurde: „Dem physiologischen Zustand entsprach ein subjektives Empfinden, das mit ausgeglichen, entspannt, geistig klar, konzentriert und hellwach wiedergegeben wurde.“ (Metzger/ Zhou 1995, 36). Diese Wirkungsweise war bei der Kontrollgruppe (Gruppe 2) wesentlich geringer ausgeprägt. Hier wurde nur selten ein Ansteigen der Alpha-Wellen und einhergehend ein leichtes Abnehmen der Beta-Wellen beobachtet. Die begleitenden EKG-Messungen ergaben, dass die Gruppe 1 eine verbesserte Blutversorgung des Herzmuskels und einen positiven Einfluss auf die Herzschlagregulierung aufwies. Fälle von abnormal beschleunigter Herzfrequenz (Tachykardie) und von sehr langsamer Herzfrequenz (Bradykardie) wären durch die Taijiquan-Übungen bei der Fortgeschrittenen-Gruppe deutlich zum Positiven beeinflusst worden. Metzger/ Zhou (1995, 36) schließen - auch aufgrund der langsamen und selbstgesteuerten Bewegungen des Tai Chi Chuan - hieraus: „Aus dieser Sicht ist Taijiquan ein geradezu ideales Angebot für Herzgruppen.“

Auch die Cholesterin-, Bataliprotein- und Triglycerid-Werte waren im Vergleich zu den negativeren Blutfettwerten der Gruppe 2 in der Gruppe der Taijiquan-Praktiker nicht oder nur wenig überhöht ausgeprägt. Metzger/ Zhou (1995, 37) interpretieren diese Daten als Folge langjährigen Taijiquan-Übens. Während des Übens sei die besagte Dominanz von Alpha-Wellen festzustellen, die helfe, ein subjektives Gefühl der Entspannung herzustellen und auch körperlich auftretende Stresssymptome zu verringern. Durch den Entspannungszustand würde die Konzentration der Kortikoide und des Adrenalins im Blut beeinflusst, was zu einem Absinken der Blutfettwerte und einer verlangsamten Ablagerung der Low-Density-Lipoproteine (LDL) an den Arterien-Wänden führe, die für die Gefäßverengung im Sinne der Arteriosklerose verantwortlich seien. Des Weiteren wird angeführt, dass über die verstärkte Bauchatmung während des Tai Chi Chuan die Arbeit des Zwerchfells gefördert werde. Die deutlichere Zwerchfellaktivität wiederum massiere kräftig die Leber, forciere hiermit den Stoffwechsel und senke somit den Blutfettspiegel ab.



Bild 1: Beginn der Bewegung ‚Lü‘ (‚Greife den Schwanz des Vogels‘)

Eine zur Vermeidung von Selektionseffekten sehr sorgfältig durchgeführte Studie (Hong & Xian 2000) untersucht die körperliche Auswirkung des Taijiquan bei älteren Menschen im Vergleich zweier Gruppen. Hierbei schneiden diejenigen, die regelmäßig seit Jahren Taijiquan üben wesentlich besser ab als eine vom Alter, Körpergewicht, Geschlecht etc. vergleichbare Gruppe von Menschen, die diese Aktivität nicht ausübten (Tab. 1).

Tab. 1: Motorische Testergebnisse bei älteren Menschen (nach Hong & Xian 2000)

	M_{TCC} (n = 28, m., > 65 J., > 10 J. TCC.)	M_{Nicht-TCC} (n = 30, m., >65 J.)
Durchschnittsalter	67,5 J.	66,2 J.
Re. Einbeinstand mit geschlossenen Augen	9,6 Sek.	6,8 Sek.
Li. Einbeinstand mit Geschlossenen Augen	6,0 Sek.	4,0 Sek.
„sit- and reach-test“	39,1 cm	30,8 cm
Ganzkörperrotation re.	47,7 cm	30,8 cm
Ganzkörperrotation li.	48,3	29,7
Herzfrequenz (Ruhe)	69 Schläge/ Min.	77 Schläge/ Min.
step-test (3 Min.)	90,6 Schläge/ Min.	103,5 Schläge/ Min.

Signifikante Unterschiede vorhanden (1/2 = $p < 0,05$, 3-8 = $p < 0,01$)

Diese sportmedizinischen Untersuchungen werden inzwischen auch recht gut durchgeführt¹ und dennoch definieren sie Gesundheit vor allem als Abwesenheit von Krankheit, verstehen Lebenskunst als in diesem Sinne gesunde Lebensführung und weisen dem Taijiquan vor allem eine physiologische Wirkung zu. Jedoch können

¹ Vgl. zur systematischen Reanalyse biomedizinischer Untersuchungen der Gesundheitswirkung des Tai Chi Chuan: Moegling (Hrsg.) (2009) und Neumann/ Schäfer im vorliegenden Band.

naturwissenschaftlich ausgerichtete Untersuchungen zur Gesundheitswirkung des Taijiquan nur eine Seite des Ganzen abbilden. Werte zur Herzfrequenz, zum Atemzugvolumen, zur Knochendichte, EGG-Werte oder Daten zur Dehnungs- und zur Balancefähigkeit können zwar einige wichtige Aspekte zur Wirkungsweise des Taijiquan-Übens liefern. Doch Lebenskunst als die subjektive Kompetenz eines Menschen, sich gesund zu entfalten, d.h. sein Potenzial im sozialen Zusammenhang zu erforschen, zu erkennen und auszuleben, geht über physiologische oder funktionelle Befunde hinaus.

2.2 Taijiquan, Lebenskunst und ein salutogenetisches Gesundheitsverständnis

Das salutogenetische Verständnis (Antonowsky 1991) versucht nicht primär Krankheit in der Form seiner Symptome zu bekämpfen, sondern fragt nach den Bedingungen, Strategien und Ressourcen, die Gesundheit stärken und Menschen gesund halten.

In diesem Sinne entwickelt Antonowsky (1991) sein Konzept der Salutogenese und fragt in erster Linie nach den positiven und günstigen Bedingungen, die einer Erkrankung entgegenstehen und Gesundheit fördern. So zog Antonowsky aus einer Analyse gesundheitserhaltender und krankmachender Faktoren den Schluss, dass es sowohl soziale gesundheitsrelevante Voraussetzungen im Sinne des „social support“, aber besonders auch Fähigkeiten und Eigenschaften auf der Persönlichkeitsebene von Menschen gibt, die dafür ausschlaggebend sind, ob nun ein Mensch krank wird oder unter gleichen Bedingungen aus Belastungen gestärkt und gesund hervorgeht. Es komme vor allem darauf an, ob ein Mensch über Widerstandsressourcen („Resistance Resources“) verfüge und bereit sei, diese Widerstandsressourcen zu mobilisieren. Dies wiederum hänge vor allem von seinem „Sense of Coherence“ (Kohärenzsinn) ab, der durch eine generelle Zuversicht und ein grundlegendes Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten gekennzeichnet sei, schwierige und belastende Situationen erfolgreich bewältigen zu können (vgl. Antonowsky 1991, 182 ff.). *Der salutogenetische Verstehensansatz hat den Vorteil, nicht mehr nur auf Krankheit fixiert zu sein, sondern die Bedingungen für Gesundheit zu untersuchen. Problematisch wird es nur, wenn die Bedingungen von Gesundheit/ Krankheit ausschließlich auf die Persönlichkeitsebene verlagert und das Wechselspiel von gesellschaftlichen Strukturen und Mechanismen mit den sozialen und individuellen Reaktionen vernachlässigt wird.* Auch die Fähigkeit zur Kohärenz bleibt nicht unberührt von problematischen sozialen Lebenslagen, die nur durch „social support“ einer Bezugsperson oder -gruppe und erfolgreichen Strategien des sozialen Managements krisenbelasteter Situationen auf Dauer für die Mehrheit der Menschen nicht kompensierbar sind.

2.3 Taijiquan, Lebenskunst und ein systemisch-anthropologisches Gesundheitsverständnis

Das systemische Gesundheitsverständnis geht davon aus, dass gesellschaftspolitische Bedingungen, ökologische Verhältnisse und systembedingte Strukturen das Leben eines Menschen nicht determinieren, aber maßgeblich beeinflussen. Dies gilt zum einen für Extremfälle, wie z.B. einem Krieg, einem Atomunfall oder eine Hungersnot. Dies trifft aber ebenso auf alltägliches, ‚normales‘ Leben zu. Systemische Einflüsse auf den Gesundheitszustand eines Menschen realisieren sich im alltäglichen Leben zwischen Arbeit und Beruf, Familienstrukturen und im politischen System. Systeme haben über ihre Strukturen einen Einfluss auf gesellschaftliche Spielräume, im Rahmen derer Menschen zu leben versuchen. Sind die Systeme zu autoritär und menschenverachtend, sind ihre Strukturen starr und einengend, dann stehen den Menschen nicht genügend Spielräume zur Verfügung ihre subjektiven Lebensansprüche zu realisieren. Das systemische Denken geht davon aus, dass derartige Strukturen zur Krankheit beitragen.

Der systemische Ansatz ist daher im besonderen Maße in der Lage, das reduktionistische Denken des biomedizinischen Modells zu vermeiden, die innere und äußere Dynamik von Systemen zu begreifen, Einzelercheinungen in ihrem Gesamtzusammenhang zu sehen und das mechanistische Bild vom Menschen zu überwinden. Das systemische Verständnis von Gesundheit/ Krankheit ist durchaus in der Lage, die Sichtweise traditioneller Heilungspraktiken aufzugreifen, die den Einbezug des Menschen in übergreifende Strukturen und Gesetzmäßigkeiten zur Grundlage haben. Das Wechselspiel von Krankheit und Gesundheit kann nun unter einer Perspektive betrachtet werden, die emotionale, kognitive, physiologische Prozesse mit sozialökologischen und kulturellen Bezügen in Verbindung setzt:

„Der Begriff Gesundheit und die damit verbundenen Begriffe von Erkrankung, Krankheit und Krankheitsanzeichen beziehen sich daher nicht auf gut definierte Einheiten, sondern sind integrale Teile begrenzter und annähernder Modelle, in denen sich die Gewebe von Zusammenhängen zwischen multiplen Aspekten des komplexen und fließenden Phänomens Leben spiegeln,“ (Capra 1985, 358).

Hierbei - und dies betonen alle systemischen Zugänge zum Thema Gesundheit/ Krankheit - kann ein vorübergehendes Aus-dem-Rhythmus-Kommen, eine vorübergehende Unordnung in der Lebensführung und im Organismus eine durchaus konstruktive Funktion haben. So greift Teegen (1983, 15f.) die Idee der dissipativen Strukturen als Möglichkeit auf, die Veränderungsprozesse lebender Systeme zu beschreiben, und bezieht sie auf das Thema Gesundheit/ Krankheit. Dissipative Strukturen ermöglichen Systemen, sich über die Umwandlung von Systemeigenschaften anderer kontaktierter Systeme am Leben zu erhalten. Das systemische Denken machte in diesem Zusammenhang deutlich, dass starre Systeme von Zerstörung bedroht sind. So befinden sich lebende Systeme nicht in einem starren Gleichgewichtszustand sondern - wie bereits erwähnt - in einer Art Fließzustand, der in der Lage ist, flexibel auf Instabilitäten und Ungleichgewichtszustände zu reagieren, wie es das Konzept der dissipativen Strukturen deutlich macht. Offene Systeme reagieren auf größere Störung mit Irritationen in ihrer eigenen Ordnung bis hin zu Phasen der Unordnung und des Chaos (Entropie). Doch die Desorganisation könne u.a. über die Umformung und auch partielle Aneignung anderer Systemeigenschaften und Einflüsse zu einem höheren Niveau der Ordnung führen.

Dennoch ist auch der systemische Ansatz ergänzungsbedürftig, da er die vertikale Perspektive einer menschlichen Biografie noch nicht bedeutungshaltig und sinnbezogen erfassen kann.

Der anthropologische Ansatz von Gesundheit/ Krankheit interessiert sich für die lebensgeschichtliche Gewordenheit des Menschen in seiner leiblich-seelischen Verfasstheit. Ein gelebtes Leben zeichnet sich im Leiblichen ab, genauso wie das Alter eines Baumes in seinen Baumringen enthalten ist. Der menschliche Leib formt und verformt sich entsprechend der geistig-seelischen Verarbeitung der eigenen Lebensgeschichte. Ein unglückliches unter großem Druck verbrachtes Leben führt oftmals zur Krümmung der Wirbelsäule, zu muskulären Dysbalancen, zur Einengung der Atemräume und zum Einschnüren der Herztätigkeit, zum Steigen des Blutdrucks mit allen seinen Folgen für die Lebensqualität und für die subjektive Befindlichkeit eines Menschen. Leiblich wahrnehmbare Signale, wie z.B. Herzstechen, Kopfschmerzen oder Rückenbeschwerden, sind aus der anthropologischen Sichtweise heraus zu interpretieren und zu deuten. *Die Interpretation leiblicher Zeichen entcodiert die leibliche Gewordenheit und ist die Voraussetzung für das Ergreifen entsprechender gesundheitsfördernder Maßnahmen. Derartige Maßnahmen haben die subjektive Bedeutung lebensgeschichtlicher Situationen und Ereignisse und die Notwendigkeit subjektiver Sinnsuche zu berücksichtigen.*

Jacob (1996, 264) verweist des Weiteren darauf, dass zum anthropologischen Ansatz der Medizin die Aufgabe der grundsätzlich getrennten Betrachtung von Gesundheit und Krankheit gehöre:

„Unterscheiden wir ‘Gesund’ und ‘Krank’ als zwei einander grundsätzlich ausschließende Zustände, so geraten wir dahin, den Zustand der ‘Gesundheit’ ganz anders zu betrachten als das, was wir durch die Symptome des Krankseins erfahren.“

Diese Aussage deutet an, dass in der Krankheit auch die Vision der Gesundheit enthalten ist, sich versteckt in der Krankheit spiegelt. Ein Zurückkehren zu den Orten, Zeiten und Menschen, die mit der Krankheitsentstehung zusammenhängen, kann aus einem anthropologischen Verständnis von Gesundheit/ Krankheit heraus den biografischen Weg in eine gesündere Zukunft weisen.

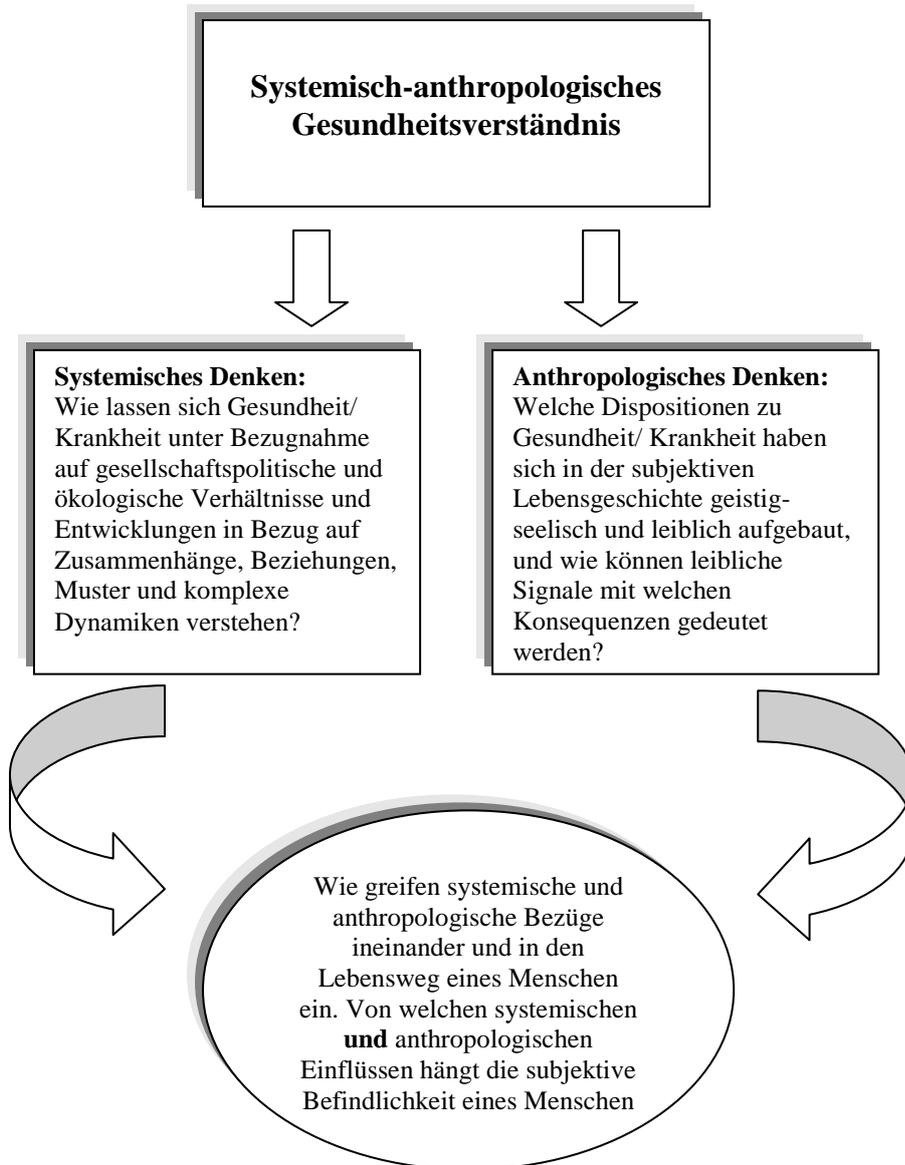
Nun können aber biografische Ereignisse im Leben eines Menschen nicht losgelöst von systemischen Bezügen und sozialen Strukturen gesehen werden, im Rahmen derer ein Mensch lebt. Systemische Einflüsse und strukturell bedingte Spielräume begleiten den Menschen ein Leben lang, sind psychosozial aufgeladen, fördern ihn oder engen ihn übermäßig ein.

Daher sind sowohl systemische als auch anthropologische Aspekte des Mensch-Seins zur Erklärung und zum Umgang mit Gesundheit/ Krankheit im Sinne eines systemisch-anthropologischen Gesundheitsverständnis in den Blick zu nehmen.

Lebenskunst bestünde aus der Sicht eines systemisch-anthropologischen Verständnisses darin, Systemstrukturen in ihrem Zusammenhang und Wirken zu durchschauen und sich den eigenen Lebensspielraum auch gegen institutionelle Widerstände im solidarischen Engagement Gleichgestimmter zu erhalten (Selbstbehauptung und Selbstermächtigung). Hierbei käme es darauf an, das eigene Lebenspotenzial in aufmerksamer Haltung und Wachheit gegenüber den eigenen leiblichen Bezügen und Entwicklungen zu pflegen und zu realisieren (leibliche Selbstsorge). *Zusammenbrüche und Krisen, die aus wichtigen Veränderungen in der Lebenslage resultieren, können zu einem höheren Niveau von Gesundheit führen, wenn die Signale im Sinne der Arbeitsweise eines offenen Systems verarbeitet werden.* Werden die Selbstheilungskräfte, z.B. über das Sich-Üben im Taijiquan, im Menschen aktiviert und wird sich mit der Botschaft der Störung auseinandergesetzt, kann eine Erkrankung zu einer neuen Ordnung des eigenen Lebens führen.

Dem Taijiquan käme hier die Aufgabe zu, neben den physiologischen und psychosomatischen Wirkungen, vor allem für Wachheit und Achtsamkeit gegenüber den eigenen leiblichen Bezügen und der Welt zu sorgen und dies in der regelmäßigen Taijiquan-Praxis einzuüben. Taijiquan ist in diesem Sinne ein leiblich gelebter Dialog zwischen Mensch und Welt, eine gesunde Bewegungskunst, die zur Lebenskunst wird, wenn die Bedeutung des Sich-selbst-Übens im Taijiquan erkannt wird.

Abb. 1: Das systemisch-anthropologische Gesundheitsverständnis
(nach Moegling 1998, 108 ff.)



2.4 Taijiquan, Lebenskunst und die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)

Das Tao Te King (daodejing) enthält wesentliche gesundheitsbezogene Grundlagen der TCM. Das Yin-Yang-Denken, der Handlungsbegriff des WuWei sowie die Idee des Wassers.²

In Vers 78 (Lin Yutang 1990, 211) sagt Laotse:

*„Es gibt nichts Weicheres als das Wasser,
Aber nichts ist ihm in der Überwindung des Harten überlegen,
Für welchen es keinen Ersatz gibt.
Daß Schwäche Stärke überwindet
Und Sanftheit Starre überwindet,
weiß niemand nicht;
Niemand kann es in die Tat umsetzen...“*

Doch vor allem in der Verbindung des Yin-Yang-Denkens mit der chinesischen Theorie der Fünf-Elemente ist die Basis der TCM zu sehen.

Das zyklische Geschehen im Rhythmus von Yin und Yang verläuft im beständigen Wandel und richtet sich in seiner Interaktion nach den Wandlungsgesetzen der ‘Fünf Elemente’: Wasser, Holz, Feuer, Erde und Metall. Die Theorie der ‘Fünf Elemente’ bzw. der ‘Fünf Wandlungsphasen’ kombiniert das Yin-Yang-Denken mit der Erfahrung, dass jede Jahreszeit aber auch der menschliche Organismus im Laufe des Tages und auch des Jahres bestimmten Wandlungsqualitäten unterworfen ist. So wird beispielsweise der (heiße) Sommer dem Feuer oder das (wachsende) Holz dem Frühling zugeordnet. Jedem Element sind wiederum bestimmte Organe im menschlichen Körper mit jeweils Yin- oder Yang-Qualität beigeordnet. So wird die Wandlungsphase „Holz“ mit dem Yang-Organ der Gallenblase und dem Yin-Organ Leber in Verbindung gebracht. Hierbei wird ein Organ in der TCM weniger anatomisch sondern vor allem in seiner Funktion für den Gesamttablauf begriffen. Auf die einzelnen Organen sind wiederum bestimmte Körperschichten, Sinnesorgane und Gefühle bezogen. So schließt sich der Kreis und gibt einen Einblick in die funktionelle Denkweise der TCM, wenn man z.B. weiß, dass dem Element Holz (Funktionskreis Galle-Leber) die emotionale Qualität „Zorn“ zugeordnet ist. Ein zu großes Yang im zwischenmenschlichen Verhalten kann ein Übermaß an Zorn bedeuten und daher gleichzeitig Störungen im Funktionskreis des Elementes Holz (Leber-Galle) aufweisen. Andererseits kann eine z.B. durch ein Zuviel an Alkohol erkrankte Leber aus der Sicht der TCM seine Entsprechung in Bezug auf das Vorhandensein von Wut- und Zornausbrüchen haben, also einem Übermaß im Yang-Verhalten des Einzelnen. Hierbei wird nicht kausal gefolgert sondern im Sinne eines „induktivsynthetischen Erkenntnismodus“ beschrieben, im Rahmen dessen von einer „logischen Verbindung zwischen zwei *gleichzeitig an verschiedenen Raumlorten* gegebenen Wirkpositionen“ (Porkert 1991, 1) ausgegangen wird. Es interessiert die TCM-Therapie also nicht in erster Linie, wie sich ein bestimmtes Verhalten auf innere Wirkungszusammenhänge monokausal auswirkt, sondern aufgrund ihrer analogisierenden Weltsicht kann die Therapie sowohl am Sozialverhalten oder an der medikamentösen Beeinflussung der Funktionskreise im menschlichen Körper als auch an Bewegungsübungen ansetzen bzw. alles beinhalten.

² Vgl. mehr zu den Beziehungen zwischen Tao Te King, Gesundheit/ Krankheit und Taijiquan bei Moegling (1998, 118 ff.) und bei Schönig/ Moegling & Moegling (2008, 26 ff.)



Bild 2: ‚Den Tiger mit dem Bogen schießen‘

Die verschiedenen Wandlungsphasen und Funktionskreise in der Natur und im menschlichen Körper stehen miteinander in einer Wechselbeziehung, fördern und kontrollieren einander. Kein Funktionskreis im menschlichen Körper darf zu viel Yang aufweisen, kein Element darf zu stark geschwächt werden. Bei einem Verlust dieser Balance, dieses funktionellen Gleichgewichts im menschlichen Leib drohen Krankheit und Siechtum. Hierbei ist das Wiederherstellen des innerleiblichen Gleichgewichts in der TCM immer auch im Zusammenhang mit dem sozialen, gesellschaftlichen und natürlichen Gleichgewicht betrachtet worden. Wiederkehrende Störungen in der Harmonie des gesellschaftlichen Umfeldes oder der ökologischen Bedingungen (Verstöße gegen das „Feng Shui“ – das Wissen um Wind und Wasser) drücken sich in chronischen Erkrankungen des Menschen aus. Hierbei entspricht dieses Denken sowohl dem Taoismus als auch dem Konfuzianismus, die beide an sozialökologischer Ausgewogenheit und Harmonie interessiert sind. So heißt es auch in den konfuzianischen ‘Analekten’:

„Wenn keinerlei Bewegung von Vergnügen, Ärger, Sorgen oder Freude bestehen, dann kann man sagen, dass sich der Geist in einem Zustand des Gleichgewichts befindet... Dies Gleichgewicht ist die große Wurzel, aus der alle menschlichen Taten in der Welt emporwachsen.“ (zitiert nach Da Liu 1982, 32). So gesehen kann die Verbindung des Yin-Yang-Denkens mit der Theorie der ‘Fünf Wandlungsphasen’ sowohl als Ansatz für die Diagnostik als auch für die Therapie in der TCM angesehen werden, deren umfassende Systematik natürlich hier nicht ausgeführt werden kann³. Das Tao Te King bezieht sich in umfassender Weise auf psychologische, soziale, ökologische und gesellschaftspolitische Erkenntnisse und kann daher als ein ertragreicher philosophischer Bezug für eine sich als ganzheitlich verstehende Gesundheitstradition angesehen werden. Es finden sich daher in der TCM auch einige paradigmatische Parallelen zu systemischem und tiefenökologischem Denken und moderner Ganzheitsphilosophie. Die TCM denkt in Vernetzungen und funktionellen Zusammenhängen und ihre Grundannahmen könnten die westliche Medizin und deren zugrunde liegende Gesundheitsvorstellungen bereichern helfen. So formuliert Gleditsch (1996, 57) als Antwort auf die Frage, welchen Gewinn die westliche Medizin aus der TCM ziehen könnte, wie folgt:

„Neben der bereits dargestellten funktionell-dynamischen Sichtweise und der Berücksichtigung von Polaritäten sind es der ganzheitliche Zugang zum Menschen und seiner Krankheit, die gleichwertige Beurteilung von objektivem Befund und subjektivem Befinden sowie das weite Beziehungsnetz der Analogien zwischen Mensch und umgebender Umwelt.“

Dies bedeutet natürlich noch nicht, dass der ganzheitliche Ansatz des Tao Te King und der TCM in dieser Form ohne weiteres auf unsere kulturelle Entwicklung übertragbar ist. Vielleicht erfordert das Lernen von fernöstlicher Kultur einen ähnlichen symbolisch vermittelnden und abstrahierenden Erkenntnisakt, wie ihn die Chinesen bei der Entwicklung ihrer eigenen Vorstellungen von Natur, Gesellschaft und Mensch nötig hatten. So weist Porkert (1991, 2 f.) darauf hin, dass die induktivsynthetischen Definitionen der TCM und ihre begleitenden technischen Bewertungsmaßstäbe mit Hilfe „abgeleiteter Wertekonventionen“ formuliert werden, d.h. es werden

³ Vgl. hierzu die Arbeiten insbesondere von Porkert (1991 und 1992), aber auch von Kaptchuk (1992) und Frank (1991).

quantitative Aussagen in der TCM getroffen, die gleichzeitig auch qualitative Maßstäbe enthalten. Derartige Wertekonventionen können allerdings nur über eine umfassende Kenntnis der chinesischen Denktradition interpretierbar werden. So gäbe die westliche Maßeinheit Celsius objektiv nachvollziehbar eine technische Messung an, während Messungen nach dem chinesischen Maßstab „K“ auf Temperaturen verweisen, die nicht messbar, nur symbolisch vorstellbar sind. Ähnlich schwierig dürfte es für den im chinesischen Denken ungeschulten Westler mit der Aussage werden, dass ein Organ ein zu viel an Yang-Energie aufweist.

Dennoch: Die TCM kann von ihrem Ansatz her als holistisch bezeichnet werden. Sie integriert individuumszentrierte und gesellschaftsbezogene Gesundheitsvorstellungen und pflegt ein Menschenbild, das weder von Dualismus noch von der Dominanz übertriebener Spezialisierung geprägt ist. Ein systemisch-anthropologischer Zugang zum Thema Gesundheit/ Krankheit müsste den philosophischen Ansatz der TCM aufgreifen und in kundiger sowie auch kritischer Verwendung sich hiervon anregen lassen. *Dies meint - um Missverständnisse zu vermeiden - kein unkritisches Imitieren traditionell-chinesischen Denkens, sondern das sorgfältige Abwägen, welche gedanklichen Impulse und gesundheitsbezogenen Überlegungen im Rahmen eines systemisch-anthropologischen Gesundheitsverständnisses einbezogen werden können. Es geht hierbei um den kulturellen Übersetzungsakt, die semantische Rekonstruktion in der Denkweise eines vor unserem kulturellen Hintergrund gewachsenen systemisch-anthropologischen Gesundheitsverständnisses.*

Lebenskunst und Taijiquan aus der Sicht der TCM: Sich im Leben mit dem Strom bewegen, nicht gegen den Strom schwimmen. Taijiquan als Übung in dieser Lebenskunst des Sich-Bewegens-mit-dem-Strom.

3 Taijiquan: Sich Einüben in Lebenskunst – ein Fazit

Für die Wahrnehmung, Deutung und den Handlungsbezug von Gesundheit/ Krankheit müsste von allen vier gesundheitsbezogenen Zugangsweisen gelernt werden, aber auch sollten die Grenzen der einzelnen Zugänge gesehen und insbesondere Wert auf eine vernetzte Sichtweise gelegt werden.

Ein Bewegungssystem, wie es im Übungsgut des Taijiquan zu sehen ist, kann als wichtiges Lebensstilelement eine bedeutende Rolle bei der Kunst spielen, das Leben sinnvoll, freudvoll und bewusst in einer gesunden Balance von Anspannung und Entspannung zu gestalten.

Akzeptiert man dieses Verständnis von Lebenskunst, dann muss das Sich-Üben im Taijiquan neben medizinischen Bezügen auch noch in Kontakt mit anderen Parametern des eigenen Lebens gebracht werden wie Lebensstilelemente, z.B. Bewegung, Ernährung, Schlafverhalten, aber vor allem auch Lebenssinn, ökologische Entwicklungen, sinnvolle Arbeitstätigkeit, soziale Kontakte und lebensunterstützende politische Verhältnisse.

Taijiquan soll als ein Übungssystem aufgefasst werden, das in das eigene Leben gestaltend hineinwirken kann, wenn man dies zulässt. Hierbei spielt die philosophische Grundierung, die Eigenart der Taiji-Bewegungen und die subjektive Zugangsweise des Übens zu seinem Erleben eine wesentliche Rolle. Hiervon sind nicht nur physiologische und funktionelle Werte, sondern auch das eigene Wohlbefinden, die Ich-Identität und das soziale Miteinander berührt.

Dies bedeutet, dass ein rein biomedizinisch orientiertes Modell des Lebens und von Gesundheit und Krankheit nicht geeignet ist, weder den Aspekt der Lebenskunst noch Gesundheit und Krankheit angemessen einzufangen.

Wenn Grundzüge des Gesellschaftssystems zur strukturellen Gefahr für die Gesundheit der in ihm lebenden Mitglieder werden, werden die auf Ausgleich und Lernen ausgerichteten Verarbeitungsmechanismen der Menschen überfordert und es stellt sich die Frage, ob nun die Subsysteme oder das Gesamtsystem zu überleben haben. Besonders Göpel (1984) hat diesen politischen Bezug zum Gesundheitsthema immer wieder betont und ich möchte diesen Aspekt mit seiner für mich immer noch Wegweisenden Gesundheitsdefinition abschließen:

„Gesundheit ist eine Utopie, eine Sehnsucht nach Lebensfreude. Sie ist an kollektive Erfahrung und individuelle Anstrengung gebunden. Sie setzt ein aktives Ausbalancieren von inneren und äußeren Antrieben und Widerständen voraus. Sie ist dynamisch. Die Voraussetzungen und Bedingungen wechseln mit dem Alltag, der sozialen Umgebung der Umweltbedingungen. Sie läßt sich nicht durch ritualisierte Gebote von Gesundheitsaposteln, wohl aber durch bewußte Gewohnheitsbildung erreichen. Nicht durch eine Verfeinerung und Ausbreitung der medizinischen Reparaturdienste, sondern durch eine bewußte Umweltgestaltung. Nicht durch eine Ausweitung der Fremdkontrolle und Überwachung, sondern durch die Entwicklung von Selbstbewußtsein und kollektiver Erfahrung. Es ist die Mobilisierung des ‘Dennoch’ in der Gewißheit der Beschränkung des Lebens. Nicht als Feilschen mit dem Tode in Intensivstationen oder anderen herrschaftlichen Verhältnissen, sondern als kollektive Entdeckung der Lebensfreude, als Resultat der geglückten Herausforderung, als Produkt des

erfolgreichen Widerspruchs. Gesundheit heißt, mit Widersprüchen sensibel, kreativ, lustvoll und stärkend umzugehen.“⁴

Hierbei sollte im Zusammenhang mit Taijiquan und gesunder Lebenskunst für das Taijiquan die Wichtigkeit des meditativen Aspekts hervorgehoben werden, die tiefergehende Welt- und Selbsterfahrungsmöglichkeiten zulässt:

„Dann geht es in jeder meditativen Übung um die Verwandlung des im Leibe seines Welt-Ichs gefangenen Menschen zu einer Weise, in der Welt da zu sein, in der er als Leib, der er ist, durchlässig geworden ist, für das in ihm anwesende Sein.“ (Dürckheim 1988)

Lebenskunst heißt dann vor allem für das Sich-Üben im Taijiquan, im Augenblick zu sein und sich in Achtsamkeit für sich und seine mitweltlichen Bezüge zu pflegen. Bezüge zum Zen sind offenkundig und finden sich in der daoistischen Literatur mehrfach als ein Anspruch auf achtsame Lebenskunst mit gesellschaftlichen Bezügen vor. Über Achtsamkeitsübung gereifte Selbstakzeptanz und Weltliebe stellen somit die miteinander verbundenen Facetten anzustrebender Lebenskunst dar – so Lin Yutang in seiner Übersetzung des Daodejing:

Vers 13 (Lin Yutang 1990, 75):

*„...Darum: wer die Welt wie sein Selbst schätzt,
dem kann die Regierung der Welt anvertraut werden;
und wer die Welt wie sein Selbst liebt -
die Welt mag dann seiner Sorge anvertraut werden.“*

⁴ Dies ist ein Zitat von Eberhard Göpel, das von der Projektgruppe „Nationale Strategien 2000“ (1984, 20) abgedruckt wurde - einer Arbeitsgruppe, an deren Stellungnahme zum WHO-Bericht „Gesundheit 2000“ E. Göpel beteiligt war.

Literatur:

- Antonowsky, Aaron (1991): Health, Stress, and Coping. San Francisco.
- Badura, Bernhard/Ritter, Wolfgang/Scherf, Michael (1999): Betriebliches Gesundheitsmanagement - ein Leitfaden für die Praxis, Berlin.
- Badura, Bernhard (2002): Betriebliches Gesundheitsmanagement – ein neues Forschungs- und Praxisfeld für Gesundheitswissenschaften. In: Zeitschrift für Gesundheitswissenschaften, Weinheim, 2/2002, 100-118.
- Capra, Fritjof (1985): Wendezeit. Bausteine für ein neues Weltbild. Bern, München, Wien 1985.
- Da Liu (1982): Tao der Gesundheit und Lebensfreude. Frankfurt/ M.
- Dürckheim, Karlfried Graf (1988): Vom Leib der man ist in pragmatischer und initiatischer Sicht. In: Petzold, Hilarion (Hrsg.) (1988): Psychotherapie & Körperdynamik. Paderborn, 11-27.
- Faltermaier, Toni (2005): Gesundheitspsychologie. Stuttgart.
- Frank, Kai-Uwe (1991): Altchinesische Heilungswege. Das Handbuch der fernöstlichen Naturheilkunde. Wiesbaden.
- Göpel, Eberhard/ Ursula Schneider-Wohlfahrt (Hrsg.) (1995): Provokationen zur Gesundheit. Beiträge zu einem reflexiven Verständnis von Gesundheit und Krankheit. Frankfurt/ M.
- Hong, Youlian/ Xian, Jing (2000): Balance control, flexibility, and cardiorespiratory fitness among older Tai Chi practitioners. In: „British journal of sports medicine“ 34/ 1 (2000), 29-34.
- Horkheimer, Max/ Adorno, Theodor (1944/ 1996): Dialektik der Aufklärung. Philosophische Fragmente. Frankfurt/ M.
- Hurrelmann, Klaus/ Laaser, Ulrich (Hrsg.) (2004): Handbuch Gesundheitswissenschaften. Weinheim.
- Lin Yutang (Hrsg.) (1990): Die Weisheit des Laotse. Frankfurt/ M..
- Jacob, Wolfgang (1996): Von der Einführung des Subjektes in die anthropologische Medizin. In: Kemper, Peter (Hrsg.): Die Geheimnisse der Gesundheit - Medizin zwischen Heilkunde und Heiltechnik. Frankfurt/M., 1996, 236-270.
- Kaptchuk, Ted (1990): Das große Buch der chinesischen Medizin. Bern, München.
- Metzger, Wolfgang/ Zhou, Peifang (1995): Taijiquan/ Qigong. Der sanfte Weg zu innerem Gleichgewicht. München.
- Moegling, Klaus (1998): Untersuchungen zur Gesundheitswirkung des Tai Chi Chuan. Immenhausen bei Kassel.
- Moegling, Klaus (Hrsg.) (2009): Tai Chi im Test der Wissenschaft. Biomedizinische Untersuchungen zur Gesundheitswirkung des Tai Chi Chuan (taijiquan). Immenhausen bei Kassel.
- Porkert, Manfred (1991): Die theoretischen Grundlagen der chinesischen Medizin. Basel.
- Porkert, Manfred (1992): Die chinesische Medizin. Düsseldorf.
- Schmid, Wilhelm (1999): Philosophie der Lebenskunst. Eine Grundlegung. Frankfurt/ M.
- Schönig, Andrea/ Moegling, Barbara/ Moegling, Klaus (2008): Tai Chi Chuan. Der sanfte Weg zur Entspannung. Aachen.
- Teegen, Frauke (1983): Ganzheitliche Gesundheit. Der sanfte Umgang mit uns selbst. Reinbek bei Hamburg.