

**Fakultät für Wirtschaftswissenschaften  
der Technischen Universität München**

## **Körpererfahrung, Bewegungs- und Bewusstseinsentwicklung**

Zur Verknüpfung von humanwissenschaftlichen Erkenntnislehren, leib-  
soziologischen Ansätzen und traditionellen Menschenbildern

**Helmut Grözinger**

**Vollständiger Abdruck der von der Fakultät für Wirtschaftswissenschaften der  
Technischen Universität München zur Erlangung des akademischen Grades  
eines Doktors der Philosophie genehmigten Dissertation.**

<b>Vorsitzender:</b>	<b>Univ.-Prof. Dr. A. Schelten</b>
<b>Prüfer der Dissertation:</b>	<b>1. Univ.-Prof. Dr. K. Weis (i.R.)</b>
	<b>2. Univ.-Prof. Dr. Dr. h. c. M. Grosser (em.)</b>

Die Dissertation wurde am 29.11.2006 bei der Technischen Universität  
München eingereicht und durch die Fakultät für  
Wirtschaftswissenschaften am 17.10.2007 angenommen.

## Körpererfahrung, Bewegungs- und Bewusstseinsentwicklung

Zur Verknüpfung von humanwissenschaftlichen Erkenntnislehren, leibsoziologischen Ansätzen und traditionellen Menschenbildern

### INHALTSVERZEICHNIS

Körpersoziologie und Menschenbilder	S. 5
1) Körperbilder, Wahrnehmungsmodelle und Handeln	S. 16
1.1) Die Flow-Erfahrung	S. 17
1.2) Autotelismus	S. 20
1.3) Wu Wei, das Nicht-Handeln	S. 22
1.4) Achtsamkeit, ganzheitliche Wahrnehmung	S. 26
1.5) Erleben ist bewusst Sein	S. 30
2) Chronobiologie und Chronopsychologie	S. 32
2.1) Biowissenschaftliche Rhythmik	S. 33
2.2) Die Psychologie der Zeitwahrnehmung	S. 36
2.2.1) Wahrnehmung unter dem Einfluss psychoaktiver Substanzen	S. 37
2.2.2) Zeit und das globale Bewusstsein	S. 40
2.2.3) Wahrnehmung expliziter und impliziter Ordnung	S. 43
3) Systemansatz und Individualisierung in ganzheitlichen Denktraditionen	S. 46
3.1) Kosmische Geometrie – das Yi-jing	S. 47
3.2) Der genetische Code und das Mysterium Yi-jing: ein Metasystem	S. 51
3.3) Das Tao als Systemlogik	S. 54
3.4) Der buddhistische Individuationsprozess	S. 57
3.4.1) Karma und Selbstverantwortung	S. 59
3.4.2) Das Theorem der Wiedergeburt	S. 63
3.4.3) Die buddhistische Eschatologie im Vergleich mit der Jungschen Psychologie	S. 66
3.5) Der Metarealismus	S. 71
4) Die chinesische Leibsoziologie und ihre bioenergetische Informationsvermittlung	S. 73
4.1) Der energetische Ansatz der chinesischen Medizin: Das Qi	S. 74
4.2) Die Leitvorstellung: Yin und Yang	S. 77
4.3) Die Fünf Elemente und ihre Wandlungsphasen – eine emblematische Naturphilosophie	S. 81
4.4) Körperexterieur und Körperinterieur als Totalität	S. 86
4.5) Die Funktionskreise: Organe und Organisationsinstanzen	S. 88
4.6) Das System der Gefäßnervenstränge und der Vergleich zur	

	Faszienstruktur	S. 91
4.7)	Die Gefäßnervenstrang-Umläufe und der Vergleich zum organischen Segment	S. 97
4.8)	Anatomie der Gefäßnervenstrang-Verläufe	S. 103
4.9)	Naturwissenschaft und Empirie, der Körper im Kulturvergleich	S. 119
5)	Das physikalische Bewusstsein: Ein neues Paradigma zwischen Traditionssystemen und Energiemedizin	S. 122
5.1)	Das multidimensionale Modell des menschlichen Organismus	S. 123
5.1.1)	Bewusstsein und Körper-Erleben	S. 126
5.1.2)	Biophotonenfelder und das Systembild des Lebens	S. 130
5.2)	Das systemische Bewusstsein im buddhistischen Menschenbild	S. 133
5.2.1)	Śūnyatā - der Begriff der Leerheit	S. 134
5.2.2)	Die tathāgatagarbha-Doktrin, die Identität des reinen Geistes	S. 137
5.2.3)	Systembild und >Natur-Entstehung<	S. 139
5.3)	Das Menschenbild der modernen Biophysik	S. 142
5.3.1)	Die neue Naturwissenschaft: Vision oder Tradition	S. 142
5.3.2)	Die Eigenschwingung der Materie, die globale logarithmische Skaleninvarianz	S. 146
5.3.3)	Das physikalische Vakuum	S. 149
5.4)	Quintessenz: Die Existenz physikalischen Bewusstseins	S. 152
6)	Praktische Konsequenz: Ganzheitliche Leibtherapien und Bewusstseins-Zentrierung	S. 156
6.1)	Fernöstliche Bewegungstherapien: Taijiquan	S. 158
6.1.1)	Physiologische Bewegungsprinzipien des Taijiquan	S. 159
6.1.2)	Taijiquan als Bewegungsmeditation	S. 161
6.1.3)	Taijiquan als eine Form der integrativen Bewegungstherapie	S. 163
6.1.4)	Die Grundposition und ausgewählte Übungen der Ba Duan Jin	S. 166
6.2)	Fernöstliche Bewegungstherapien: Taekwon-Do	S. 169
6.2.1)	Die Hyong oder Poomsae, die Kunstbewegungsform und ihr philosophischer Hintergrund	S. 170
6.2.2)	Chong-Ji-Hyong, Himmel und Erde	S. 173
6.2.3)	Die Bewegungsphysiologie des Taekwon-Do	S. 177
6.3)	Organische Kybernetik	S. 180
6.4)	Konzentrierte Meditation: Den Geist fokussieren	S. 182
6.4.1)	Meditationsarten	S. 183
6.4.2)	Vipassanā	S. 185
6.4.3)	Visualisierung und Gottheiten-Yoga	S. 189
6.4.4)	Meditation und Bewusstseinsforschung	S. 193
	Die kulturvergleichende Menschenbildanalyse und ihr Resultat – Werden und Sein	S. 198
	Anhang	S. 212

Abbildungsverzeichnis	S. 226
Literaturverzeichnis	S. 231

## Körpersoziologie und Menschenbilder

### KÖRPER- UND SYSTEMBILDER

Die Soziologie diskutiert heute immer mehr die Rolle des Körpers und seiner Systeme, seine natürlichen Funktionen wie seine gesellschaftliche Stellung. Der menschliche Körper entspringt der Natur und besteht aus ihren Elementen. Er wächst, er muss gepflegt werden, er muss sich erholen und er ist im ständigen Wandel, altert und stirbt letztendlich. „Doch unterscheidet sich die Art und Weise, wie diese natürliche Seite des Körpers wahrgenommen, bewertet und gelebt wird, je nach Epoche, Kultur und Gesellschaft“ (Gugutzer, 2004, S. 6). Im Zuge der differenzierten Betrachtung von Zivilisations- und Gesellschaftsformen entstehen verschiedenartigste Bilder vom Menschen und seinem Körpersystem. Es stehen sich Phänomenologie und Wissenschaft gegenüber, die Naturbeobachtung weicht im Zuge der Technisierung der Forschung und dem Experiment.

Dadurch veränderten sich die Bilder vom Körper wie vom gesamten Menschen. Körpersoziologie hat daher als ein grundlegendes Ziel, „herauszuarbeiten, wie der menschliche Körper als gesellschaftliches Phänomen zu verstehen ist“ (Gugutzer, 2004, S. 6). Im weiteren ist an gleicher Stelle nachzulesen, dass sich die Körpersoziologie mit der *wechselseitigen Durchdringung von Körper und Gesellschaft* auseinandersetzt. Diese gegenseitige Abhängigkeit ist, wie im Laufe der Arbeit noch geklärt werden soll, auch eines der wichtigsten Theoreme östlicher Geisteshaltung, sowohl in der Individualisierung als auch in der Gesellschaftsentwicklung. Denn wie kann es Etwas wie das Individuum geben ohne dass es Etwas wie die Gesellschaft gibt? Und dies ist sicherlich nicht nur oberflächlich auf der Begriffsebene zu verstehen.

In der heutigen Zeit, im Zuge eines Technikwahns, einer rasenden Globalisierung und eines Überkonsums wird Körperlichkeit instrumentalisiert. Sie dient als Modeobjekt, als Objekt der Begierde, als Kapital. Diese Hyperinformationsflut durch Werbung, Schönheitsideale, Internet und ähnliche Medien lässt dem Individuum keine Zeit für eine Introspektion, ein Vergleichen zwischen moralisch anerzogenen Werten und archaischen Prägungsmustern. Sie hetzt den Menschen zu einer Sprengung seines sicheren Fassungsvermögens und zwingt ihn zu einer Pseudoidentifikation.

Dabei geht dem Menschen immer mehr sein sicherer Rahmen verloren, er muss sich an die Gegebenheiten der Gesellschaft anpassen und wird davon geprägt. Der gesellschaftlich-kulturelle Kontext lässt die heutige Soziologie am *Körper als Ausdruck der Zeit*, in der gelebt wird, forschen. Kennzeichnend dafür ist „dass der menschliche Körper immer mehr in den Mittelpunkt gesellschaftlicher und individueller Aufmerksamkeit rückt“ (Gugutzer, 2004, S. 34). Die meisten Veränderungen treten in den Gesellschaften des sogenannten westlichen Kulturkreises und deren Nachahmungen auf<sup>1</sup>. Die westliche Medizin hat den Körper bis in das kleinste Detail zerlegt und wissenschaftlich eruiert. Dieser unglaubliche Wissenszuwachs hat die heutige Gesellschaft zu enormen Leistungen angehoben. Krankheiten sind sehr gut heilbar, die umfangreiche Versorgung körperlicher Strukturen und ihrer Defizite ist eine starke Sicherheitsquelle für den Menschen. Jedoch wird er dabei in seiner Leibhaftigkeit, seiner körperlichen Ganzheit unterminiert und technisiert. Maßnahmen wie künstliche Befruchtung, Präimplantationsdiagnostik, Stammzellentherapie, Organtransplantation und Gentechnik verursachen intensive und kontrovers geführte Diskussionen über die technische Verfügbarkeit des menschlichen Körpers. Sie verursachen zugleich Angst beim Individuum ob seiner Integrität.

Die Konsumkultur versteift sich auf den Körper als vermarktbar, er ist jung, durchtrainiert, athletisch, gesund. Er wird im Hochleistungssport gemessen und gezüchtet, im Fitnessstudio trainiert, in der Mode geschmückt und dekoriert. Der Anstieg jeder Trendsportart wird zum Lifestyle, mit allen dazugehörigen wirtschaftlichen Strömungen und Ausbeutungen.

Die Massenmedien, insbesondere Fernsehen, leben von Körperbildern. Das gilt hochgradig für den erotischen und sexuellen Körper, welcher in jedem Musikvideo und in jeder neuen Telesoap obligat erscheint. Im weiteren finden Gewaltdarstellungen fiktiver und auch realer Natur eine Faszination, welche den Menschen heutiger Zeit in ihren Bann zieht. Sie zeigt sich als Reaktion in der Gewaltbereitschaft an Schulen in großen menschlichen Ballungsgebieten, in der Vermischung von kulturellen Hintergründen und ihrer Konsequenzen in der Gesellschaft.

Die Übertechnisierung zeugt sich aus den Medien und der Konsumkultur. Fast jede Familie besitzt heute ein bis mehrere Fahrzeuge, wir leben alle in gesetzten Verhältnissen, der Supermarkt verkauft 15 Sorten verschiedenster Cornflakes. Jeder Dritte besitzt ein Handy, Internet steht in jedem zweiten Haushalt, die (westliche) Welt ist ein Netz der „Kommunikation“, Strahlung und Elektrosmog kostenlos inbegriffen.

Fazit: *Der Mensch ist entwurzelt und enttraditionalisiert.* Der sichere Rahmen des Glaubens und der moralischen Wert und Weltvorstellung unterliegt einem Wandel. Helmut Klages (1985) beschreibt diesen Wandel: Er zeichnet sich durch eine Verlagerung von Pflicht- und Gehorsamswerten zu Werten wie Autonomie und Selbstverwirklichung, von Disziplin- und Opferbereitschaft (Einkommen, Karriere) zu hedonistischen Werten (Genuss, Lust, Spaß, Spannung, Erlebnis und Identität) aus.

Der Mensch besteht heutzutage aber auch ständig einen Individualisierungsprozess, zwischen Eigenverantwortung und Autonomie und gegen die Regeln der Gesellschaft. Mit der Fülle an bestehenden Sinn-, Deutungs- und Medienmuster sollte sich jeder verantwortungsbewusste Mensch auf seine Sinne konzentrieren. Er muss sich die ihm entsprechenden Ressourcen aussuchen. Er muss Leitlinien für sein Leben definieren, in dem Wissen seines Seins in gegenseitiger Abhängigkeit zur Gesellschaft. Der Körper mit seinen Sinnen ist ständig präsent, seine Natur ist eine Hauptressource des Menschen, auf sie kann unmittelbar zugegriffen werden. Mit und aus ihr können spür- und sichtbare Wirkungen erzielt, Sicherheit her- und Identität dargestellt werden (vgl. Bette 1989). Gugutzer nennt dies „den individualisierten Körper“.

Die Gesellschaftsordnung und der kulturgeschichtliche Zeitpunkt gesellschaftlicher Entwicklung geben dem Menschen unterschiedliche Körperbilder. Traditionelle, ganzheitliche Erkenntnislehren ostasiatischer Kulturen betten den Menschen schon seit mehr als dreitausend Jahren in sichere, ihm fass- und begreifbare Körper-, Gesellschafts- und Denksysteme. Die damalige Zeit erlaubte keine wissenschaftliche Überprüfung, es wurde beobachtend und empirisch erkannt. Der Mensch fand seinen Platz als „Säule im Gefüge zwischen Himmel und Erde“ (im Taijiquan: Der Mensch in stehender, weicher Position, die Arme mit den Handflächen nach oben, in welcher alle Meridiane des Körpers entspiralisiert sind). *Ziel der vorliegenden Arbeit soll sein, das Wissen dieser Kulturen für das Wiedererlangen des sicheren Rahmens menschlicher Werte in der Gesellschaft und für den Individualisierungsprozess des Einzelnen zu nutzen!*

Kognitiv-spirituell sprechen solche Kulturen von der Harmonie zwischen Yin und Yang, den polaren Kräften, männlich-weiblich, Tag-Nacht, und von übergeordneten Zusammenhängen wie dem Tao. Der Leib, der lebendige Körper, kann laut der chinesischen Medizin die Wirkung dieser Harmonie nutzen. Durch Ökonomisierung seiner Organprozesse bei optimaler Körperkommunikation, durch den Fluss der Bewegungsphilosophie Taijiquan oder der Schnelligkeit und Kraft des Taekwon-Do, des „Weges durch Faust und Hand“. Der Geist findet hier seinen Frieden, den „Lauf des Wassers“, er klingt sich ein in den Hintergrund der natürlichen Ordnung, der „primären Wahrnehmung“ nach dem quantenphysikalischen Ansatzes David Bohms. Solche Denkansätze bilden Holismen, Lehren die aller Erscheinungen des Lebens aus ganzheitlichen Prinzipien ableiten.

Der israelische Medizinsoziologe Antonowsky (1997) beschreibt bei der Handlung, der nonverbalen Ausdrucksmöglichkeit des Körpers, drei Kognitionsinstanzen zum gelungenen Handeln: Verstehbarkeit – Handhabbarkeit – Bedeutsamkeit. Durch alle drei Ebenen realisiert man den Kohärenzsinn. Antonowsky sieht im Konstrukt des Kohärenzsinn (Kohärenz=Zusammenhang) die Kraft, die salutogene Ressourcen aktiviert. „Der

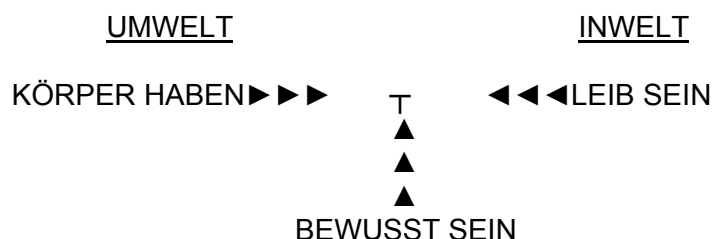
Kohärenzsinn ist im Kern die Antwort auf die Frage: Was hält den Menschen gesund?  
Antwort: Ein ausgeprägter Kohärenzsinn“.

Der Verfasser möchte an dieser Stelle als ein wichtiges Erkenntnisziel dieser Arbeit die *Symbiose* zwischen den verschiedenen Körper- und Menschenbildern der traditionell-ganzheitlichen Erkenntnismethoden eines Taoismus oder Buddhismus und den modernen bio-psycho-soziologischen Wissenschaften wiedergeben. Die unterschiedlichen Ansätze beider Seiten, 3000 Jahre alte Naturbeobachtungen des Körpers und des Geistes und modernste Erkenntnisse der Biomedizin, der Quantenphysik und der Körpersoziologie ergänzen sich in höchstem Maße. Sie vereinheitlichen das Sinngefüge und das Sinnverständnis für den Menschen. Und das optimalerweise undogmatisch nebeneinander. Der Körper ist dabei immer – und das gilt selbstverständlich über die Körpersoziologie hinaus vor allem für östliche Leib-Philosophien – ein Erkenntnisinstrument und eine Erkenntnisquelle. Gugutzer beschreibt Tätigkeiten als explizit körperliche und leibliche Phänomene: „Wir tun das alles mit unserem Körper und unseren Sinnen. Wir lesen und beobachten mit unseren Augen, wir schreiben mit unseren Fingern, wir hören mit unseren Ohren, wir denken mit unserem Gehirn, und bei all dem nehmen wir uns auch selbst leiblich wahr. Verkürzt und überhöht gesagt: Wir suchen und finden Sinn nur mit unseren Sinnen“ (2004, S. 14).

Soziale Wesen sind verkörperte Subjekte und soziales Handeln ist mithin körperliches Handeln. Dies gilt als körpersoziologischer, handlungstheoretischer Ansatz. Gesellschaft wird in Bezug zur leiblich-körperlichen Verfasstheit ihrer Individuen gesetzt. Der >kommunikative Körper< ist (1990) der belebte Körper, der Leib mit seinen Wahrnehmungsorganen, der dem Menschen seinen Zugang zur Welt und zu sich selbst ermöglicht – das leibliche >Zur-Welt-Sein< (nach Merleau-Ponty, 1966).

Der Körper wird Leib, er geht über zu einer Verstofflichung des Bewusstseins, der Verlebung, der bewussten Wahrnehmung. Der Leib fungiert als eine Schnittstelle zur Welt, insofern wir unsere soziale und natürliche Umwelt zuallererst mit unseren Sinnesorganen, mit unseren Toren zur Welt wahrnehmen. Der französische Phänomenologe Merleau-Ponty, der Philosoph der Zweideutigkeit, spricht hier vom >ontologischen Primat der Wahrnehmung<. Merleau-Ponty (1976) geht es um ein tieferes Verständnis des Menschseins – mit Einbezug seiner Leiblichkeit. Wie Plessner erkennt er den spannungsvollen Doppelaspekt zwischen LEIB SEIN – KÖRPER HABEN, die Ambiguität des Körpers, Körperding (corpus physical) und erlebtem Leib (corpus vivan). Für Merleau-Ponty ist der Leib die Umschlagseite von Geist und Natur, ist der Mensch durch seinen Leib in der Welt verankert, greifen Sinnlichkeit und Sinnggebung ineinander. Er formulierte, dass „der Leib in der Welt wie das Herz im Organismus“ ist.

Insofern wird ab dieser Stelle der Arbeit von dem Begriff des **Leib-soziologischen Ansatzes** gesprochen: Der Verfasser möchte seine These durch folgende Abbildung untermauern:



Nach Plessner (1975) können Körper und Leib nicht dasselbe und miteinander identisch sein, weil die „exzentrische Positionsform“ den Menschen in ein ganz seltsames Doppelverhältnis von Leib und Körper setzt. Bedingungen dieser exzentrischen Position ist eine bestimmte Organisationsform des Körpers, die zunächst nicht von der des Tieres abweicht. Trotzdem verfügt der Mensch über eine spezielle körperliche Beschaffenheit, über die Differenz von Leib und Körper. Der Mensch besteht sein Dasein im Doppelaspekt von

Körper und Leib, wobei der Körper >Ding unter Dingen an beliebigen Stellen des Ein-Raum-Zeit-Kontinuums< ist. Der Leib wird derweil als >um eine absolute Mitte konzentrisch geschlossenes System in einem Raum und eine Zeit von absoluten Richtungen< gefasst. Der Mensch ist Körper wie jeder andere physikalische Körper auch. Daneben hat er sich als Körper und weiß, mittels Reflexivität, um sein Körper-Haben und um sein Leib-Sein. In dieser Reflexivität, im Leib-Sein (Interiorität, Yin) und im Körper-Haben (Exteriorität, Yang) zeigt sich die Besonderheit der Leiblichkeit. Der Mensch ist weder allein Leib noch hat er allein Körper. Jede Beanspruchung der physischen Existenz verlangt einen Ausgleich zwischen Sein und Haben, draußen und drinnen. Es handelt sich um das Prinzip der Wechselwirkung, die taoistische Yin-Yang-Philosophie. Plessner schließt, dass die physische Konstitution des Menschen ständig den Ausgleich zwischen Leib-Sein und Körper-Haben sucht.

Gugutzer beschreibt (2004) in der systemtheoretischen Darstellung nach Bette, dass der Mensch selbst kein eigenständiges System ist, vielmehr als ein Konglomerat aus mehreren getrennt operierenden Systemen: dem psychischen System (Bewusstsein) und dem physisch organischen System (Lebendiger Leib). Die Systemtheorie geht mit anderen Worten von der Einheit der Differenz von System und Umwelt, Gesellschaft und Mensch aus. Mit dem Systembegriff verbindet man den Ordnungsgedanken.

Die Systemschau betrachtet die Welt in Hinsicht auf Zusammenhänge und Integration. Systeme sind integrierte Ganzheiten, deren Eigenschaften sich nicht auf die kleineren Einheiten reduzieren lassen. Statt auf Grundbausteine oder Grundsubstanzen konzentriert sich die Systemlehre auf grundlegende Organisationsprinzipien. In der Natur gibt es in Hülle und Fülle Beispiele für Systeme. Jeder Organismus – von der kleinsten Bakterie über den weiten Bereich der Pflanzen und Tiere bis hin zum Menschen – ist ein integriertes Ganzes und somit ein lebendes System. Zellen sind lebende Systeme, wie auch die verschiedenen Gewebe und Organe des Körpers, unter denen das menschliche Gehirn das komplexeste Beispiel darstellt. Systeme sind jedoch nicht nur auf individuelle Systeme beschränkt, vor allem auch gesellschaftliche Systeme weisen dieselben Ganzheitsaspekte auf (Familie, Religion, Land, Politik, Konsum usw.).

Alle diese natürlichen Systeme sind Ganzheiten, deren spezifische Strukturen sich aus den wechselseitigen Beziehungen und Abhängigkeiten ihrer Teile ergeben. Diese Systeme entwickeln einen Prozess, welcher am besten als Transaktion verstanden werden kann – die gleichzeitige und voneinander abhängige Wechselwirkung multipler Komponenten. So stellt das System Mensch, welcher bewusst Körper hat und Leib ist, ein Untersystem seiner unmittelbaren Gesellschaft. Diese ist wiederum ein Untersystem einer bestimmten Nationalität, welche wiederum unter dem System vereinigter Nationen besteht usw. Die chinesische Medizin, welche die Polaritäten Yin und Yang als System beschreibt, behaupten: Jeder Yin- und jeder Yang-Aspekt kann wiederum in Yin und Yang unterteilt werden.

„Leben und Bewusstsein sind die Materialitätsbasis, ohne die nichts läuft.“ (Bette, 1999, S. 168)

## BEWUSSTSEIN UND KOGNITION: VON DER SOZIALISATION ZUR IDENTITÄT

Sozialisation definiert sich, nach Abels und Stenger (1989), in den Worten „wie wir werden, was wir sind“. *Soziologisches Interesse* konzentriert sich vor allem auf gesellschaftlich organisierte Prozesse der Sozialisation. Anthropologisch-geschichtliche Beispiele seien an dieser Stelle bestimmte kulturspezifische Menschen- und Weltbilder, wie die symbolischen, organigramm-ähnlichen Kosmologien traditioneller Denksysteme (Buddhismus, taoistisch-chinesische Körper- und Gesellschaftsfunktionen). Diese zeichnen sich besonders durch ihre potentielle „Langzeitreferenz“ aus. Sie existieren schon seit tausenden von Jahren und sind insofern potent, als dass sie aus reiner Empirie oder Introspektion entstanden sind und erstaunlicherweise, auch in der Zeit wissenschaftlicher Untersuchung, absolut schlüssig funktionieren. Ihr Gewinn definiert sich für den Menschen als ein archaischer Schatz



menschlicher Gnosis, auf welchen er als Komplementärwissen neben den modernen bio-psycho-soziologischen Erkenntnisentwicklungen zurückgreifen kann.

Die *psychologische Perspektive* rückt die Sozialisiertheit der Individuen in den Mittelpunkt. Sie ergänzt den gesellschaftlich-soziologischen Kontext und behandelt die psychische Strukturierung und Genese von „Persönlichkeit“. Die Art und Weise der Formung von Identität wird bestimmt durch die Tatsache der unaufhebbaren sozialen Existenz des Menschen, d.h. seine Abhängigkeit von Gesellschaft schlechthin. Abels und Stenger beschreiben (1989), dass das >menschliche Energiepotential< so strukturiert wird, dass dem Individuum gesellschaftliche Teilhabe möglich wird. Der Mensch kann aktiver Teilnehmer seines Sozialisationsprozesses werden. Bei der Beschäftigung mit Sozialisation ist *Identität* daher ein wichtiges Stichwort.

In der Auseinandersetzung mit gesellschaftlichen Einflüssen und Zwängen bilden sich Individualität und Identität. Individualität soll verstanden werden als die personenspezifische Kombination von physischen, psychischen und sozialen Merkmalen und Eigenschaften, die ein Individuum von allen anderen unterscheidet. Individualität ist stets Bestandteil der Identität, die zum Teil auf dem Bewusstsein von Individualität gründet. Sehr viel weitergehend ist sie jedoch durch die jeweilige Lebensgeschichte und die damit verbundenen Möglichkeiten zur Entwicklung sozialer und reflexiver Kompetenzen geprägt. Die Reflexivität führt den eigenverantwortlichen Menschen daher immer zu seiner Grundexistenz. Die Entwicklung von Identität ergibt sich nicht selbstverständlich, sondern ist grundsätzlich sehr problematisch. Sie fundiert auf dem Zurückgreifen menschlichen, ganzheitlichen Wissens. Das Sicherheitsbedürfnis des Individuums der heutigen hyperinformativen Gesellschaft führt ihn, auf der Suche nach vertrauten und glaubhaften Werten, auch von den sezierenden und analysierenden Wissenschaften hin zum sinn-suchenden und struktur-orientierten traditionellen Erfahrungsdenken. Dabei symbiotisieren beiden Erkenntnisbereiche und resultieren in einem ganzheitlichen, humanistischen Denken und einem neuen adäquaten Menschenbild. Beide Perspektiven unterstützen den suchenden Menschen in seinem Individualisierungsprozess und seiner Sicherheit. Die Bedingungen der Identitäts- und Reflexivitätsentwicklung sind deshalb ein wichtiger Gegenstand im Rahmen der Beschäftigung mit Sozialisation.

An dieser Stelle soll ein Schlüsselbegriff der Arbeit benannt werden: der *Begriff des Bewusstseins*. Der Bewusstseinsbegriff wird in allen gesellschaftlichen Kulturen dargestellt. Der Bewusstseinsbegriff ist eine fundamentale existentielle Frage, die immer wieder zum Gegenstand intensiver Diskussion unter Experten der verschiedenen Wissenschaftgebiete geworden ist. Er schließt die Soziologie, Psychologie, Physik, Philosophen, Neurowissenschaftler, Künstler und Vertreter mystischer Überlieferungen. Der Bewusstseinsbegriff wirkt aber auch verwirrend, da er in verschiedener Bedeutung verwendet wird. Er kann subjektive Bewusstheit bedeuten, etwa beim Vergleich bewusster und unbewusster Vorgänge, aber auch Selbst-Bewusstheit, das Gewahrsein des Gewahrseins. Oft wird der Ausdruck auch verwendet, um die Gesamtheit des Geistes mit seinen vielen bewussten und unbewussten Ebenen zu bezeichnen. Und die Diskussion wird noch komplizierter durch das verstärkte Interesse für östliche >Psychologien<, die ins einzelne gehende Landkarten des Innenlebens entwickelt haben. Sie verwenden ein Dutzend oder mehr Begriffe, um alle seine unterschiedlichen Aspekte zu beschreiben, die meistens sämtlich als >Geist< oder >Bewusstsein< übersetzt sind.

Der Bewusstseinsbegriff findet seinen Ursprung im archaischen Weltbild. Nach dem Wissenschaftsautor Bischof (2002) muss seine Entwicklung vor dem Hintergrund der menschlichen Bewusstseinsentwicklung gesehen werden (ebenfals Neumann 1949, Gebser 1978/1979, Barfield 1991). Bewusstsein und Wahrnehmung der Menschheit haben demnach im Laufe der Jahrtausende eine Reihe von Stufen durchlaufen, die sich in den Weltbildern sowie in den kulturellen und technologischen Erzeugnissen der betreffenden Epoche widerspiegelt. Genauso ist zu erwarten, dass es in Zukunft entsprechende Wandlungen geben wird. Nach Gebser sind diese Stufen (1979):

- Die archaische Bewusstseinsverfassung
- Die magische Bewusstseinsverfassung

- Die mythische Bewusstseinsverfassung
- Die jetzige mentale Bewusstseinsverfassung
- Und die neue integrale Bewusstseinsverfassung.

Der Ethnologe Lévy-Bruhl bezeichnet die archaische Stufe als >partizipatorisches Bewusstsein< (1965). In dieser Stufe lebte der Mensch damals im Zustand der mystischen Teilhabe, in einer nahtlosen Einheit mit der Welt. Lévy-Bruhl beschreibt weiter, dass der Mensch noch nicht unterscheiden konnte zwischen Innen und Außen, Ich und Welt, Materie und Psyche, dem Subjektiven und dem Objektiven. Der damalige Mensch betrachtete und erlebte non-dualistisch. Er hatte noch kein Ich gebildet, und in seiner Wahrnehmung existierten noch keine separaten Objekte, da die Erfahrung seiner selbst und seine Erfahrung der Welt noch untrennbar miteinander verwoben waren.

Die meisten Theorien über die Natur des Bewusstseins scheinen Variationen einer von zwei entgegengesetzten Anschauungen zu sein, die im Rahmen eines Systemansatzes dennoch komplementär wirken. Die eine Anschauung stellt die westlich-wissenschaftliche Erkenntnisrichtung. Für sie steht die Materie an erster Stelle, ist Bewusstsein eine Eigenschaft komplexer materieller Strukturen, die in einem bestimmten Stadium der biologischen Evolution in Erscheinung tritt. Die meisten Neurowissenschaftler vertreten heutzutage diese Ansicht. Dagegen könnte man die andere Sicht des Bewusstseins als mystisch bezeichnen, da sie im allgemeinen in mystischen Überlieferungen zu finden ist. Für sie ist das Bewusstsein die primäre Wirklichkeit, der Urgrund allen Seins.

„Wenn den Menschen von heute zum Beispiel ein Schmerz plagt, dann schmerzt es ihn an einer ganz bestimmten Stelle seines physischen Körpers; beim archaischen Menschen hingegen muss man sich vorstellen, dass er den Schmerz dann nicht bei sich selbst lokalisiert, sondern ihn als etwas über die gesamte Welt ausgebreitet erlebte. Er lebte in einem Universum, das von bedeutungs- und sinn geladenen Strömen durchflutet wurde, die ihn ständig mit dem Rest der Welt verbanden.“ (Bischof, 2002, S. 21)

Aus solchen Kulturen ist der tibetische Buddhismus hervorgegangen, genau solche Ganzheit umfasst der chinesische Taoismus. Speziell die buddhistische Hermeneutik verwendet das Bewusstsein als Metapher für die Universalität. Das *Bewusste Sein* ist das Bindeglied zwischen Körper-Haben und Leib-Sein, der buddhistische dharmadhātu (Dalai Lama, 1998a), der >Bereich der Wirklichkeit<, die unfassbare essentielle Natur aller Dinge, das Universum in seiner Totalität. Lévy-Bruhl, genauso wie die buddhistischen Texte, beschreiben beide eindrucksvoll, dass alle Phänomene, lebende und nicht lebende, aus der gleichen Essenz, dem gleichen Prinzip gemacht sind. Sie sind aus den gleichen Qualitäten zusammengesetzt und nur in der Form ihrer Erscheinung verschieden. *Und diese Essenz ist Bewusstsein*. Jenseits jeder dualistischen Ansicht einer Trennung zwischen beiden Instanzen steht der Kern, der reine Geist des Menschen, seine Kognition und Schärfe. Dies ist der göttliche Funke, seine Aseitigkeit, fern ab eines Glaubens an ein Ego, welches denkt und lenkt.

Das buddhistische Logikprinzip führt den Menschen in die prärationale Psyche, in die Bewusstseinschicht eines Urvertrauens. Dies ist die Aneignung der Sicht, dass der eigentliche Geist Raumnatur besitzt, Unzerstörbarkeit, demantene Grenzenlosigkeit. Die Materie verdankt ihr zeitliches Sein nur einer bestimmten Ursachenkonstellation. Verschwindet diese, lösen sich auch ihre Bestandteile auf, besser gesagt: *wandeln sich*. Keine Gegebenheiten – weder Gesellschaft, noch System, weder Mensch, noch Körper, weder Gefühl noch Gedanke – existieren aus sich selbst heraus, alles ist voneinander abhängig, aufeinander bezogen. Nach buddhistischer Anschauung ist Bewusstsein in seiner reinsten Form immateriell, formlos und bar jeden Inhalts, es wird beschrieben als >reines Bewusstsein<, >letzte Wirklichkeit<, >Sosein<.

Akzeptiert man den erwähnten Zusammenhang zwischen der menschlichen Bewusstseinsentwicklung, der Entwicklung philosophischer und wissenschaftlicher Konzepte und zwischen Ichbildung und Bildung einer objektiven Welt, überrascht es nicht, dass solche

archaischen Bewusstseinswissenschaften komplementär zu der Definition der Begriffe der Sozialisation und der Individualisierung genutzt werden können.

Das Bewusste Erleben der reziproken Wechselwirkung zwischen Körper-Haben und Leib-Sein führt den Menschen somit im Individualisierungsprozess, abseits von der Gesellschaft, zur Jungschen *Individuation*. C.G. Jung definiert Individuation als die allmähliche Ausweitung der Grenzen der persönlichen Integrität, die zur Integration von immer mehr unterdrückten persönlichen und transpersonalen Faktoren führt. Damit erlangt man das Gefühl von Ganzheit und Vollkommenheit .

Den selben >unfassbaren Hintergrund des reinen Geistes< entdeckt seit 70 Jahren die Quantenphysik und die moderne Bewusstseinsforschung. Komplementarität bedeutet nach Heisenberg unter anderem die Eigenschaft von Quantenobjekten, je nach Messapparatur als Welle oder Teilchen aufzutreten. Nach Müller (2004) schwingt Materie auf energetisch niedrigsten Niveau harmonisch. Dieses Niveau wird als >*Physikalisches Vakuum*< bezeichnet, weil noch keine energetisch angeregten Zustände (Teilchen) vorhanden sind. Dabei ist das physikalische Vakuum jedoch nicht völlig frei von Materie, es ist ein universelles Medium: *Bewusstsein ist demnach die energetisch effizienteste Erscheinungsform der Materie*, unfassbar, noch kleiner als die Elementarbausteine der Quarks. Geist in seiner reinsten und tiefsten Schwingung. Bohm bezeichnet sie als die „*implizite Ordnung*“. In ihr ist alles in „eingefaltetem, implizitem Zustand“ vorhanden, eine Ordnung, die seiner Ansicht nach dem kosmischen Gewebe von Zusammenhängen auf einer tieferen nichtmanifesten Ebene entspricht. Die Verknüpfungen mit dem Ganzen sind dabei nicht von der Lokalität in Raum und Zeit abhängig, sondern stellen dabei eine völlig unterschiedliche Qualität zur Schau.

Fazit: Die ontologischen Grundlagen und metarealistischen Prinzipien der Quantenmechanik, genauso wie ganzheitliche Ansätze der Leibsoziologie und Tiefenpsychologie und ebenso wie die transpersonale buddhistische Bewusstseinsverwirklichung müssen und werden in dieser Arbeit immer wieder gegenübergestellt und verglichen. Die Funktion dieser Sicht ist eine Verlebendigung des Körpers durch den sicheren Rahmen des Bewusstseins.

## MENSCHENBILDER

„Menschenbilder sind so alt wie das Nachdenken über das Werden des Menschen überhaupt.“ (Meinberg, 1988, S. 8)

Meinberg pointiert in seinem Werk „Das Menschenbild der modernen Erziehungswissenschaften“, dass es als ein beachtliches Privileg des Menschen gilt, nachzudenken – eine Fähigkeit, von welcher er bekanntlich recht wechselhaft Gebrauch macht. Seine Eigenreflexion und Sinneswahrnehmung ist dabei reichhaltiger Natur und entspringt meist mannigfaltiger Interessenlage. Enttäuschung, Suche, Hoffnungen sowie unerfüllte Sehnsüchte oder auch qualvolle Ängste lösen folgende und ähnliche Fragen aus: Wer ist der Mensch? Was ist der Mensch? Warum nimmt er wahr und wie ist diese Sinneswahrnehmung zu bewerten? In seinem Versuch sich selbst zu verstehen und seine körperliche und seelische Existenz zu fassen, trifft der denkende, fühlende und wahrnehmende Mensch immer wieder auf diese zentralen Fragen. Die Möglichkeit einer Zuordnung seiner Selbst, eines Hinterfragens führt ihn dabei zu Bildern und Systemen über Selbstwahrnehmung, Selbst- und Fremddarstellung. Dies erfolgt in jeweiliger Abhängigkeit von „Religions- und Kulturgeschichte, im Vergleich der Weltreligionen und der von ihnen beeinflussten Kulturen, in der Entwicklung und Zersplitterung der Wissenschaften [oder] im technologischen Fortschritt“ (Weis, 1993, S. 11). Der Mensch ist in seiner Spezies einzigartig in der Lage Bilder zu entwerfen. Er macht sich, laut Meinberg (1988), nicht nur ein Bild von sich selbst, sondern auch von seinen Mitmenschen, von Gott und Göttern wie von der Welt überhaupt. Der Mensch ist ein Wesen, das beständig in und mit Bildern lebt. Jede Kultur,

jede wissenschaftliche Disziplin, jedes soziale System entwickelt ein eigenes Menschenbild, anhand welchem der Mensch „gemessen“ wird, woran seine Aufgaben, seine Bedürfnisse und sein Nutzen gesehen werden, und wie die jeweilige Gesellschaftsform glaubt, dass Menschen „funktionieren“. Dabei schufen traditionelle Auffassungen wie der alten Chinesen oder der buddhistischen Lamas archaische, symbolische und naturverwandte Systembilder, die empirischen, naturwissenschaftlichen Lehren wie die Humanmedizin und die Physik kreierte sezierende, auf biologisch-chemische Prozesse aufgebaute Menschenbilder. Jedoch ist „der Vergleich von Menschenbildanalysen ein ganz besonders fachübergreifender Ansatz. Hier [sollten] nicht nur multidisziplinär Bilder nebeneinander gestellt, sondern transdisziplinär eigene Tellerränder verlassen und auf fremdem Territorium Gespräche über den ganzen Menschen, also uns selbst, geführt werden.“ (Weis, 1993, S. 13). Das Erkenntnisziel, welches in dieser Arbeit erreicht werden soll, ist daher auch subsumierend zu sehen. Die Menschen- und Systembilder der Biowissenschaft und Humanmedizin sollen erweitert und ergänzt werden durch die Allegorien östlicher ganzheitlicher Kulturen.

„Bilder vom Menschen sind wie alle Bilder Krücken der Konzentration und Nahrung für die Seele“ definiert Weis in Menschenbilder zwischen Sein und Sollen (2001a, S. 492). Durch Bilder werden dem Menschen Denkstützen, Hilfen angeboten, sie fordern ihn heraus, sie erschließen ihm Welten der Vorstellung von sich selbst und seiner Umwelt. Der Kern von Bildern verknüpft den Begriff der Erfahrung, welcher wiederum geprägt wird durch Erlebnisse. Und das impliziert auch der Begriff Leben, Erleben. Erlebnisse sind noch keine Erfahrungen. Durch das Leben, das Sein entstehen Erfahrungen, gewonnene Erfahrungen, welche zu Lebens- und Menschenbildern führen.

Eine Selbstinterpretation des Menschen ohne solche Bilder ist kaum vorstellbar. Um sich eine Gestalt geben zu können, braucht der Mensch gewisse Vorstellungen von sich, die er dann in mehr oder minder konstruierte Bilder und Systeme verdichtet. „Bilder“, setzt Weis (2001a, S. 492f) weiter fort, „bewusst oder unbewusst, dienen der Kulturdeutung und der Gruppenidentifikation, natürlich auch in den Zirkeln der Wissenschaft“. Jede wissenschaftliche Zunft definiert ihre eigenen Bilder, Anthropologen, Soziologen, Psychologen, Psychoanalytiker, Mediziner, Physiker haben vollkommen unterschiedliche Bilder vom Menschen.

Menschenbilder und Systemlehren gelten auch in jeder spirituellen Weltlehre. Durch die Leitung des jeweilig vorherrschenden Denk- oder Glaubenssystems entwickeln diese Bilder eine eigene Aussage und Kraft und sind dadurch Resultate handlungsleitender Einstellung. Sie geben dem Menschen Halt, er ernährt sich von ihnen, klammert sich an sie, wird von ihnen geformt. „Sie prägen die Ideenwelt, die Perspektiven und Handlungsziele des Menschen, sie sind Programm und Aufgabe, gelegentlich auch entlarvende Selbstprogrammierung einer Religion oder Kultur“ (Weis, 2001a, S. 493). Der Mensch nutzt Bilder um sich in der Umwelt zurechtzufinden, um durch seinen Geist und seine Konzeption die Welt zu kategorisieren. Er wird in diese Konzepte hineingeboren, sie werden ihm anezogen und verinnerlicht. Dadurch, dass er sie mit anderen Menschen teilt, ist er in der Lage, die Gesellschaft aufzubauen, Sozialisation zu erstellen und innerhalb dieser zu leben. So entstanden die Menschen- und Weltbilder alter philosophischer wie psychologischer Erfahrungssysteme wie im Taoismus und Buddhismus schon vor teilweise 3000 Jahren. Durch diese frühe Prägung wird es dem Menschen oftmals gar nicht bewusst, wie stark ihn diese Bilder lenken. Es entsteht eine Form der Verselbständigung dieser Konzepte:

„Es kommt nicht einmal darauf an, ob die Bilder dogmatisch zutreffen oder mit der Realität übereinstimmen. Sie schaffen eine eigene Realität, die Folgen hat.“ (Weis, 2001a, S. 492f)

Meinberg schildert, dass Menschenbilder alles andere als abseitige, esoterische Problemfelder darstellen, sie gehören fernab aller wissenschaftlichen Besinnung zur ureigenen Lebensform des Menschen (1988, S. 2). Sie erheben den Anspruch der Sinnsuche des eigenen Seins des Menschen, der Suche nach Gott oder einer „erleuchteten“ Instanz. Menschenbilder und Systeme haben eine hohe praktische Bedeutsamkeit, sie

geben, bewusst oder auch nur dumpf erahnt, orientierenden Charakter für unser aller Tun und Handeln. Sie treten als Vorurteile auf, Vorab-Gewonnene-Urteile, sie steuern mit Hilfe ihrer gewonnenen Eigendynamik die entsprechende Wahrnehmung. Sie dienen im soziologischen Kontext als Zielvorgaben für jede Art von Edukation und stehen als Fundament für Organisations- und Führungstheorien. Menschenbilder sind ebenfalls Systeme. Ihr wichtiger Aspekt ist die ihnen innewohnende Dynamik. Ihre Formen sind keine starren Strukturen, sondern flexible und dennoch stabile Manifestationen der den Systembildern zugrundeliegende Prozesse. Das systemische Menschenbild lautet (Capra, 1983, S. 335):

„Die Kennzeichen der Ordnung, die sich in der besonderen Form einer Struktur und der regelmäßigen Anordnung und Verteilung der Unterstruktur manifestiert, sind nichts weiter als die sichtbaren Hinweise auf die Regelmäßigkeiten der in diesem Bereich wirksamen zugrundeliegenden Dynamik. Eine lebende Form ist im wesentlichen als ein offensichtlicher Faktor oder ein Hinweis auf die Dynamik der zugrundeliegenden formativen Prozesse anzusehen.“

Die Existenz und Präsenz dieser Bilder und Systeme erzeugen im Menschen Resultate. Sie beherrschen in der Theorie die Konzepte der Wissenschaften und in der Praxis das Handeln von sozial Führenden. Global finden sie zu uns allen. Dadurch ist der Mensch der Denker, aber auch das Objekt des Denkens mit allen daraus resultierenden Konsequenzen und Folgen. Der Körper des Menschen ist bis auf den kleinsten Zellbestandteil empirisch untersucht und erforscht, seine Wahrnehmungsorgane, zentral wie peripher, werden von der Humanwissenschaft klassifiziert und benannt. Der Charakter der Bilder wird dadurch einer Veränderung unterzogen. Sie sind nicht nur Konzepte oder Ideen, sondern kumulieren zu Einstellungen und Weltbildern, wie zum Beispiel in Religionen und Philosophien, und existieren nach Weis (1993, S. 22) „nicht beziehungslos im luftleeren Raum“. Das menschliche Handeln bedarf zu seiner Orientierung der Menschenbilder, welche Meinberg entsprechend (1988) sowohl eine kritische wie auch eine bestätigende oder utopisch-konstruktive Funktion innehaben können. Für die Praxis und das Denken, Wahrnehmen und Fühlen des Menschen sind sie unentbehrlich.

Michael von Brück schildert (1993, S. 297ff) die Grundzüge des zen-buddhistischen Menschenbildes mit den Worten „Wer warst du vor der Geburt deiner Eltern?“ Die Zenphilosophie als Lebenspraxis mit Körper und Geist erfahren, entwickelt konturscharfe Bilder vom Menschen. Von Brück schreibt, dass „Zen überhaupt kein theoretisches System ist, sondern eine im buddhistischen Geist wurzelnde Lebenspraxis, die vor allem durch taoistische Elemente angereichert ist. Zen ist wie eine duftende Blüte. Zen ist der reine Duft des Augenblicks, nichts weiter“ (1993, S. 297). Bilder des Menschen werden immer mit dem Pinsel der Subjektivität gezeichnet. Kulturvergleichende Ansätze, zwischen der metaphysisch-westlichen Systematik und den östlich, nicht-zweiheitlichen Ansätzen, benötigen daher ein gesundes geistiges Vorverständnis im Sinne der Bildanalyse. Darüber hinaus fordern sie kognitive Erfahrung und Reflexion auf eigenständige Vorstellungen im Rahmen einer kommunikativen Hermeneutik.

Zen ist somit kein Begriffssystem, das den Menschen analysieren will, sondern eher einem Spiel ähnlich, einem magischen Theater. Das rauhe Ego des Menschen wird mit seinem wahren Wesenskern, dem Bewusstsein oder reinen Geist, konfrontiert. Zen ist der „Einbruch des Zeitlosen in den Augenblick“ (Von Brück, 1993, S. 298). Aus diesem Grund erstreckt es nicht temporär, sondern wird nur von Augenblick zu Augenblick lebendig, um jedem Augenblick den Duft des Zeitewigen zu verleihen – absichtslos und kommentarlos. Das Handeln (*Wu-wei*) des Menschen wird dadurch spontan, aus erleuchteter Einsicht heraus, augenblicksgerecht, konkret und nur in dieser Weise *seiend*. Zen hat die Eigenschaft der Non-Dualität, seine Wahrheit kann nicht in Worte ausgedrückt werden, es existieren keine Gegensätze. Das Lebensspiel des Zen wird praktisch in schweigendem Sitzen, der Versenkung in den Atem, aber auch in eigentümlichen Sprachspielen, man bedenke den Titel des Aufsatzes, gelehrt.

„Zen ist: in passiver Aufmerksamkeit und aktiver Gelassenheit zugleich das Vergangene und Zukünftige im jetzigen Augenblick zu bündeln, wobei die Zeit transzendiert wird und auch das gewöhnliche Zeitempfinden aufhört. *Begreifen* und *Empfangen* erscheinen im Meditationsprozess (und auch beim Vorgang des Denkens) als zwei Pole einer Oszillationskurve, die nur so lange stabil bleibt, als beide Pole ihre Potenzen entfalten können.“ (Von Brück, 1993, S. 301)

Das Interessante an der Zen-Philosophie, wie an allen buddhistisch geprägten Ansichtsweisen, ist die Tatsache, dass jegliche Lehrform das Gehen eines ontologischen Weges im Sinne damaliger archaischer Wahrnehmungsraster forderte. Nur die eigene praktische Erfahrung, das Überprüfen anhand der eigenen Einsicht und Individualisierung ebnete den Weg zur Einsicht. Letztendlich wurde damit die Übungspraxis neu erprobt, in ihrem Rahmen gesprengt und auch zurückgelassen. Denn, so schließt von Brück ab, „die Landkarte ist nicht die Landschaft.“

Dem philosophischen Lehrwesen entsprechend, welches ein herleitendes, methodisch konstruierendes Vorgehen vertritt, schaffen wir uns Vorstellungen von der Welt und konstruieren uns unsere Wirklichkeit. Im wechselseitigen Agieren und auf einander Reagieren handelt der Mensch aufgrund von Bedeutungen, welche er Menschen und Dingen symbolisch und bildhaft zuschreibt und auslegt. „Ein nach W.I. Thomas benanntes Theorem besagt, dass Vorstellungen und Dinge real sind, wenn sie in ihren Konsequenzen real sind.“ (Weis, 1993, S. 23). Der Buddhist würde dies als das Prinzip von Ursache und Wirkung bezeichnen, die Eigenverantwortung des Menschen für sein Handeln. Der Mensch erschafft seine Welt, er erstellt sich Bilder. Das interessante daran ist, nach Weis, dass diese

„noch so dogmatisch falsch, wissenschaftlicher Unfug, sachlich ungerechtfertigt sein [können]; sie haben reale Folgen, weil sie als handlungsleitend gebraucht und genutzt werden.“ (1993, S: 23)

Bilder entwickeln sich zu Modellen weiter, jede Wissenschaftsdisziplin konstruiert ein Modell vom Menschen. Modelle gliedern den Menschen in Ebenen und Schichten auf, hierarchisch oder auch multidimensional. Es stellt sich jedoch die Frage, aus wie viel Teilen der Mensch besteht? „Soll man ihn monistisch, dualistisch oder trichotomisch sehen?“ (1993, S. 23). Die griechische antike Auffassung bei Plato, die frühe christliche Ansicht nach Paulus oder auch die heutige Steinersche Anthroposophie benennen Geist, Seele und Leib als das Trigramm des Menschen. Die christliche Kirche beschränkt sich auf Leib und Seele, das derzeitige naturwissenschaftliche Denken reduziert den Menschen auf „höher entwickelte Materie“ (Weis, 1993, S. 24). Die chinesische Medizin ordnet den Menschen, seinen Geist und seinen Körper innerhalb der Natur, versinnbildlicht in 5 Elementen (Wasser, Erde, Feuer, Holz, Metall), und gibt ihm energetische Leitbahnen und organische Funktionskreise. Der buddhistische Ansatz benennt die Leerheit der Eigennatur alles Bestehenden, er folgert Bewusstsein als Träger und fundamentaler Hintergrund.

Die Naturwissenschaften dringen in die Sphäre der Geisteswissenschaften nur ungern ein. Die Verknüpfung deren beider Bilder ist schwierig, da innerhalb der einen Disziplin das Fassbare, Messbare gesucht und untersucht wird. Innerhalb der anderen Lehre besteht der Drang zum inneren Kern des Menschen, zu seinem Geist und dessen Arbeitsweise, zum Unfassbaren, Metarealistischen, besteht. Metarealismus definiert sich im Kontext dieser Arbeit als der Standpunkt, welcher das hinter der sinnlich erfahrbaren, natürlichen Welt liegende, die Ordnungs- und Wesensbestimmungen des Seins betrachtet. Gerade diese Ebene erfassen die östlichen Bewusstseinsstraditionen in malerischer, symbolischer Darstellung. Ihre Bilder geben dem Menschen eine Vorstellung des Unbegreifbaren, mit dem Ziel der Eingliederung und sogar der Spiegelung seiner Existenz. Ihre Auffassung vom menschlichen Körper ist energetischer, informativ-kommunizierender Natur. Und gerade im Bereich zwischen physischem Körper und Bewusstsein, im Komplex Energieumsetzung, Fluss und Bewegung begegnen sich Naturwissenschaft und östliche Bewusstseinsforschung. Die Einteilung des Menschen in ein Modell ist gleichfalls gegeben,

jedoch fließen die Grenzen ineinander, konstruieren und koordinieren sich gegenseitig innerhalb eines Gesamtsystems.

Somit gilt: Die Menschenbilder der Geisteswissenschaften und der Biomedizin und die verschiedenen traditionellen Erkenntnislehren, insbesondere der chinesisch-taoistischen und der buddhistischen Sinnesrichtung, müssen aus ihren getrennten Lagern näher zusammengeführt werden. Ziel der hier vorliegenden Arbeit ist, objektiv die Erkenntnisse beider Denkweisen zu hinterfragen, daraus Wege aufzuzeigen und Ergebnisse zu liefern. Dazu werden immer wieder Beispiele aus der einen oder anderen Sichtweise gegenübergestellt, in ihrer jeweiligen Aussagekraft miteinander verglichen und auf Gemeinsamkeiten überprüft.

## 1) Körperbilder, Wahrnehmungsmodelle und Handeln

>Wahrnehmung findet also immer im  
Jetzt statt; Wahrnehmung ist synonym für  
die Existenz der Dinge oder das Sein.<  
(Unbekannt)

Die Wahrnehmung sinnlicher Eindrücke und deren zentrale Verarbeitung sind in ihrer Komplexität und Vernetztheit nach wie vor nur teilweise durch wissenschaftliche Erkenntnisse erschlossen. Die zunehmende Entdeckung kognitiver und physiologischer Zusammenhänge kann bisher nur bruchstückhaft das eigentlich geniale und autarke Funktionieren der Wahrnehmung erschließen. Im lebenden Organismus sind die Sinne nie voneinander getrennt, sondern sie arbeiten immer gleichzeitig und wirken in vielfältiger Weise aufeinander ein. Einzelne Sinne wie Auge oder Ohr lassen sich zwar als biologischer Träger spezieller Wahrnehmungen analytisch isolieren und gesondert darstellen. In der organischen Erfahrung gibt es aber keine einzelnen Sinne, sondern nur eine Sinnlichkeit, einen Sinn.

Was geschieht, wenn man berührt oder berührt wird? Man spürt etwas, man reagiert, Gefühle und Stimmungen entstehen, verändern oder bestätigen sich, die Einschätzung einer Situation wird beeinflusst. Diese Beschreibung gilt für die kleinste Bewegung in jeder Alltagssituation. Dies erfolgt unter Umständen, ohne dass die Wahrnehmung in das Bewusstsein vordringt, und dennoch hinterlässt sie Spuren. Der Kontakt ist aufgenommen, das Zentralnervensystem registriert Struktur, Temperatur und Beschaffenheit dessen, was man wahrnimmt. Es entsteht ein hochdifferenzierter „EIN-DRUCK“, an welchen man sich mehr oder weniger bewusst und lange erinnert. Je nachdem, an welchem Körperteil die taktile Wahrnehmung stattfindet, wird die Analyse genau oder weniger genau Informationen vermitteln.

Nach dem soziologischen Verständnis Meads (1988a) ist die erste Handlungsphase die Wahrnehmung, welche Teil einer Handlung ist, zugleich aber schon das „Ganze“ der Handlung selbst widerspiegelt. „Wahrnehmung ist eine Relation zwischen einem höher entwickelten physiologischen Organismus und einem Objekt oder einer Umgebung, aus der die Selektion bestimmte Elemente hervorhebt“. Die Wahrnehmung ist nicht bloße Sinnesreizung, sie setzt eine Aktivität voraus. Der wahrnehmende Mensch ist ein *homo activus*. Der Prozess des Wahrnehmens ist eine Tätigkeit, welche die gesamte Sinneswelt des Menschen – also das Sehen, Tasten, Hören, Schmecken und Riechen – kennzeichnet. Die Wahrnehmung ist eine Komponente der Handlung und der Akt im Ganzen. All das, was den Akt ausmacht, wird durch die Wahrnehmung repräsentiert. Eigentümlich ist die Wahrnehmung dem Menschen und nur dem Menschen. Durch sie erhält er die Erfahrung der Distanz, da das Objekt immerfort in einer „räumlich-zeitlichen“ Entfernung gesehen wird.

Laut der chinesischen Medizin vertritt jedes Element des Lebens im Körper des Menschen ein Sinnesorgan, und ist damit an der aktiven Teilnahme unserer Wahrnehmung beteiligt. Da sich die Elemente aber auch in unserer Natur und in Allem manifestieren und finden lassen, ist unsere Wahrnehmung und Empfindung in ständiger Interaktion mit unserer Umwelt. Darüber hinaus ist unser Körper ebenfalls ein Produkt der Elemente und somit jeglicher und ständiger Veränderung unseres umgebenden Systems und der Natur unterworfen. In der „Anthropologie der Sinne“ (1974) stellt Plessner die Frage: „Welche spezifischen Möglichkeiten gewinnt der Mensch (als Person) an seinen Sinnen, auf die er im Normalfall vertraut, aber auch angewiesen ist?“

Der Mensch ist ein sehendes, riechendes, tastendes, hörendes und schmeckendes Wesen. Die Sinne stoßen ihm die Türen zur Welt auf, mit ihnen und durch sie hindurch nimmt er die Welt wahr und nur der Mensch reflektiert darauf, dass er Sinne hat und wie er sie hat. Er kann seine Sinnlichkeit vergeistigen, den Sinnen einen Sinn geben. Der Mensch ist das sinnsuchende und sinngebende Wesen. In der Sinnggebung durchdringen sich Sinnliches und Geistiges. Unsere Wahrnehmungssysteme bieten uns die Möglichkeit, unsere Aufmerksamkeit zu fokussieren. Wir können, je nach Notwendigkeit, einzelne Sinne



unterschiedlich betonen. Einzelne Sinnesfunktionen überlappen sich in ihrer Wahrnehmungsfunktion, wir verfügen über Möglichkeiten, unsere Sinnesorgane zu modulieren und nehmen zugleich passiv Informationen von ihnen auf. Sinnliche Wahrnehmung ist ein psychosomatischer Akt eines lebenden Betrachters. Mit dieser Ausrüstung und durch unsere biographischen Kenntnisse wählen wir Wahrnehmungen aus dem kontinuierlichen Informationsfluss unserer inneren körperlichen Welt und unserer wechselnden Umgebungen auf.

Rekapitulieren wir diesen letzten Gedanken: Soziologisch gesehen ist der Mensch Angehöriger mehrerer Welten. Er nimmt die Außenwelt durch seinen Körper und die Sinnesorgane auf und ist somit in der Lage, mit ihr in Kontakt zu treten. So kann er sie verändern und beeinflussen, sich regen und aktiv werden. Er ist das Subjekt, welches erlebt und durch sein Eigenbewusstsein die Situation bewertet und einfärbt, der Urgrund bzw. Hintergrund, welcher alles erlebt. Was innerhalb dieses Unterkapitels gefunden werden soll, ist ein Vergleich zwischen verschiedenen Wahrnehmungsmodellen. Einerseits werden körpersoziologische und psychologische Erkenntnisse herangezogen, andererseits Modelle ganzheitlicher Denktraditionen. Das Spannende ist beider Kombination und Symbiose im Sinne eines systemtheoretischen Ansatzes. Dieser definiert ein natürliches System wie den Menschen, seine Wahrnehmung und seine Interaktion mit der Umwelt als spezifische Ganzheiten aus wechselseitigen Beziehungen und Abhängigkeiten seiner Einzelsysteme. Die „Allgemeine Systemtheorie“ nach Bertalanffy (1968, S. 202f) ist daher auch interdisziplinär angelegt, sie beschäftigt sich mit allgemeinen Eigenschaften und Prinzipien von Ganzheiten und Systemen, unabhängig von der speziellen Natur und der Natur ihrer Komponenten. Dies legitimiert den Vergleich der gesamten Arbeit von humanwissenschaftlichen Erkenntnismethoden und traditionellen Körper- und Menschenbildern.

### 1.1) Die Flow-Erfahrung (Leib-Sein)

In der bewegungswissenschaftlichen Literatur gibt es ein sehr anschauliches Bild, was zur Definition der Wahrnehmungserfahrung verwendet werden kann. Es betrifft einerseits die Erfahrung des sinnvollen Tuns, der gelungenen Bewegung, trifft aber im Punkt das Wahrnehmen auf einer höheren Stufe. Es ist ein Einklinken in den momentanen Augenblick, die sogenannte *Flow-Erfahrung* (Csikszentmihalyi, 1993), das Feststellen der eigenen, inneren Natur. Die Flow-Erfahrung stellt damit eine integrative Systemschau, der Erlebende wird Teil des Erlebnisses und das Erleben an sich ist die bewusste Verbindung.

Einen Flow-Zustand kennzeichnen Elemente wie das Verschmelzen von Handlung und Bewusstsein, die Selbstvergessenheit mit leichten schwebenden Gefühlen und unmittelbare Freude und Zufriedenheit. Die Aufmerksamkeit zentriert sich auf ein beschränktes Wahrnehmungsfeld, die direkte Umgebung. Der *Körper fungiert dabei als eine Sicherheitsinstanz*, da über ihn direkt wahrgenommen wird, und er verlässlich als Ressource existiert. Der Handelnde ist erfüllt von einer Selbstkompetenz, man hat die Kontrolle über die Handlung, da man sie selbst bestimmt und alle Freiheit genießt. Man bekommt eine klare Rückmeldung aus sich selbst heraus in Form von einer Einheit im Hier und Jetzt und einer Leiblichkeitserfahrung. Es ergibt sich das LEIB-SEIN. Man handelt mit einer tiefen, aber mühelosen Hingabe, welche die Sorgen und Frustrationen des Alltagslebens aus dem Bewusstsein verdrängt und verliert den Sinn für die Zeit und sich selbst.

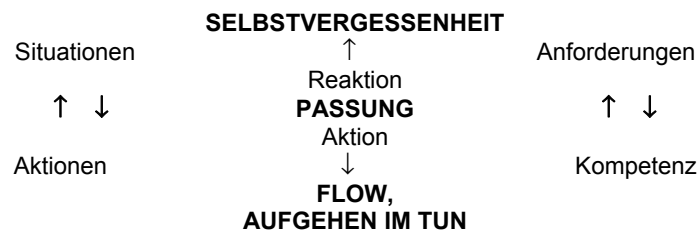
„Ein holistischer, ganzheitlicher Ansatz tut Not, welcher auch die Ziele und Fähigkeiten der Person sowie ihre subjektiven Beurteilungen der äußeren Situation mit berücksichtigt.“ (Csikszentmihalyi, 1993, S. 25)

Die Sozialanthropologin Douglas beschreibt (2004, S.82f) den Körper als Symbol. Wenn sie dabei von einem natürlichen Symbol spricht, meint sie seine Naturgegebenheit, die Natur des Menschen, körperlich zu sein. Da alle Menschen körperliche Wesen sind, ist der Körper universell vorfindbar und in diesem Sinne die natürliche Grundlage. Zum anderen ist der

Körper ein natürliches Symbol insofern, als dass er auf natürliche Weise soziale Strukturen und Situationen zum Ausdruck bringen kann.

„Zwischen dem sozialen und dem physischen Körpererlebnis findet ein ständiger Austausch von Bedeutungsgehalten statt, bei dem sich die Kategorien beider wechselseitig stärken. Infolge dieser beständigen Interaktion ist der Körper ein hochgradig restringiertes Ausdrucksmedium.“ (Douglas, 1974, S. 99)

Dabei reicht diese Interaktion von repetitiven, beinahe automatischen Handlungen, bis hin zu komplexen Tätigkeiten, die den vollen Einsatz der psychischen und physischen Fähigkeiten erfordern. Es sind drei zentrale Prinzipien zu beachten, damit sich eine Flow-Erfahrung einstellt:



1. Das erste Prinzip fordert eine Passung zwischen den Anforderungen der Situation und der Kompetenz des Handelnden, es muss ein Gleichgewicht erstellt werden, da sich sonst kein Selbstvergessen und kein Aufgehen im Tun einstellt. Es geht hier um die Art und Weise des Handelnden, mit der Situation, dem zentralen Moment umzugehen. Die Handlungsmöglichkeit muss von der Person als für ihre Fähigkeiten angemessen eingestuft werden. Es entsteht so eine Ordnung im Bewusstsein, die Aktivität wird zielgerichtet und psychische Energie fließt. Die Person hat die Kontrolle über den Augenblick, fühlt sich „als Urheber einer Handlung, und ist nicht durch äußere Umstände dazu gezwungen“ (Csikszentmihalyi, 1993, S. 47).
2. Das zweite Prinzip arbeitet mit den äußeren Erfahrungen, mit den Umweltgegebenheiten, welche als günstige Handlungsmittel dienen und in die Handlungsfunktion integriert werden. Hier wird mit den äußeren Bedingungen, z.B. der Falllinie eines Skihanges als Schwunghilfe, gearbeitet. Es handelt sich hier um eine Eingliederung, um ein Mitschwingen und Darin-Sein, eine Verbindung zwischen Subjekt und Außenwelt. Man sieht die umgebenen Elemente als Hilfen und Unterstützung und bringt sich und seine innere Schwingung in Einklang mit den vorliegenden Möglichkeiten. Man erlebt, non-dual, trennt nicht zwischen Erleben und Erlebnis. Man fühlt jede Bodenwelle und ist selbst der Schnee oder die Neigung des Hanges, ist mit den Objekten in der Handlung eins, nimmt das Gleiten auf dem Element wahr und lässt sich tragen. Das Fokussieren auf das zentrale Moment, sprich die Gleiterfahrung, blendet jede Ablenkung aus und ermöglicht eine Verschmelzung.
3. Die vorhergehenden Zeilen leiten das dritte Prinzip ein, die Ausrichtung der Wahrnehmung und Einstellung auf das Vorhandene. Es handelt sich hier um eine Sensibilisierung und Schärfung der Sinne und des Geistes auf das Vorliegende, Unmittelbare, auf die Kontaktaufnahme mit dem umgebenden Raum. Ein Sein über das Denken und Interpretieren hinaus, die Aufmerksamkeit des Handelnden ist vollständig von der Aktivität gefesselt.

„Es gibt keine überschüssige psychische Energie, um andere Informationen zu verarbeiten, außer jene durch die Aktivität gebotenen.“ (Csikszentmihalyi, 1993, S. 80)

Dadurch ist man so in der Tätigkeit vertieft, dass sie spontan, fast automatisch wird. Es existiert kein von der unmittelbaren Handlung unabhängiges Ich, man sieht sich nicht

getrennt von dem was man tut. Handeln wird mühelos und ein kontinuierlicher Fluss, kein Suchen nach Höhepunkten oder utopischen Zielen, eine Art Selbstkommunikation. Er ergibt sich ein SINN-Suchen und SINN-Vermitteln aufgrund der Möglichkeit des Leibseins.

Der wichtigste Punkt bezogen auf ein Flow-Erleben ist, nach Csikszentmihalyi, die inhaltliche Qualität der Handlung. Es sind jene Inhalte, die ein Erleben beschreiben und es zu einem solchen werden lassen, notwendig um den komplexen Begriff der seelischen Gesundheit zu definieren. Fühlen, Leichtigkeit und Beschwingtheit, Aufgehen und Verschmelzen, Begriffe, mit welchen ein wirkliches Erleben der Handlungsweisen beschrieben werden muss. Hinreichend ist einzig inhaltliches und inneres Erfahren, der Lebensstil, die Integration und die Erfahrungsebene. Diese kann formal ergänzt, aber nicht ersetzt werden. Geht man der inhaltlichen Qualität einer Erfahrung nach, macht man formal auch das richtige. Flow ist ein rein inhaltliches Erleben, bezogen auf die Qualität des Tuns, das Gewahrsein. Es ist ein ganzheitliches Empfinden und Spüren, jenseits von Definition und Merkmalen, hier ist man beim Ursprung, an der Wurzel. Die Flow-Erfahrung ist insofern gesund.

Geht man über die Theorien von Plessner (1988, S. 279f), so macht gerade das leibliche In-der-Welt-Sein den Menschen zu einem expressiven Wesen. Der Mensch muss sich in seiner exzentrischen Position vollziehen. Und damit drückt er sich aus, wird expressiv. Er steht sozusagen unter einem Ausdruckszwang. Plessner schildert, dass „es hier um die den Ausdrucksweisen vorgelagerte Notwendigkeit des Ausdrückens überhaupt geht, um die Einsicht in den Wesenszusammenhang zwischen exzentrischer Positionsform und Ausdrücklichkeit als Lebensmodus des Menschen“. Insofern kann der Begriff des „Ausdrucks“ nach Plessner dem gelungenen Handeln der Flow-Erfahrung gegenübergestellt werden.

Studiert man die Charakteristika für Gesundheit (z.B. der World Health Organisation) im Einzelnen, so zeigt sich, dass Flow ein laufend durchgeführter Prozess ist, eine ständige Ressource für die Erstellung der Balance der Gesundheit:

- ▶ Flow beinhaltet vollkommene Selbstverantwortung und Organisation, dies kann nur von der Person selbst ermöglicht werden.
- ▶ Flow wird von äußeren Faktoren beeinflusst, ist eine Gesamtheit, eine Ganzheit aus vielen Elementen.
- ▶ Der Flow-Zustand deckt sich mit der Qualität der Erfahrung, welche durch Begeisterung, Freude und ähnliche Begriffe definiert werden kann. Sie charakterisiert das bloße Erleben und Wahrnehmen, die eigentlichen Bausteine. So wird die Flow-Erfahrung aus handlungspädagogischer Sicht als gesundheitsfördernd und ganzheitlich definiert.

Die Funktion des jedem innewohnenden Bewusstseins ist es, „Informationen über Außengeschehen und Ereignisse innerhalb des Organismus darzustellen, und zwar so, dass sie vom Körper eingeschätzt und entsprechend behandelt werden können“ (Csikszentmihalyi, 1993, S. 42).

Es entsteht dadurch die Verbindung zwischen Gedanken, Gefühlen, Wahrgenommenem und dem Körper. Dabei ist alles, was wir fühlen, riechen, hören, augenblicklich spüren oder erinnern, potentiell Kandidat für die Aufnahme ins Bewusstsein.

„Das Bewusstsein ist also ein Spiegel, welcher wiedergibt, was unsere Sinne über das mitteilen, was sich außerhalb des Körpers und innerhalb des Nervensystems ereignet ... , die Reflexion durch das Bewusstsein ist das, was wir unser Leben nennen, die Summe all dessen, was wir von der Geburt bis zum Tod gehört, gesehen, gefühlt, gehofft und erlitten haben. Wir glauben zwar, dass es Dinge außerhalb unseres Bewusstseins gibt, aber direkte Beweise haben wir nur für die Dinge, die darin einen Platz gefunden haben.“ (Csikszentmihalyi, 1993, S. 45)

## 1.2) Autotelismus (Bewusst Körper-Haben und Leib-Sein)

„Indem man sich der >Weisheit des Körpers< überlässt, erlernt man im Verlauf des Übens eine sozusagen um 180 Grad umgedrehte Funktionsweise, oder eine Art und Weise mit sich selbst umzugehen, in der Leistungen wie die Aufrichtung des Körpers entgegen der Schwerkraft, Bewegungen, die Stimme und selbst eigentliche körperliche Krafterleistungen nicht nach dem Prinzip >je mehr Anstrengung, umso besser das Resultat< unseres Alltags funktionieren, sondern durch ein >Mit-dem-Fluss-der-Energie-Gehen< und ein >Völlig-mit-dem-was-man-tut-Einsein< im Gegenteil völlig ohne jede Anstrengung Dinge möglich werden, die sonst nur mit extremen Kraftaufwand gelingen.“ (Bischof, 2000, S. 31)

Der „Körper-Leib“ ist nicht nur rohe Natur, er ist *Sinträger*, autotelisch und sich seiner Leibhaftigkeit behauptend. Plessner definiert (1988, S. 281), dass die Existenz des Menschen in der Welt durch das Verhältnis zu seinem Körper bestimmt wird, dass das Verständnis menschlichen Wesens an die Möglichkeit von Ausdruck und Handlung als Einheit geistiger, seelischer und körperlicher Komponenten gebunden sei.

Das Erleben einer Flow-Erfahrung ist eine starke, kraftvolle und beeindruckende Wahrnehmung mit einem extrem hohen Motivationscharakter. Csikszentmihalyi als Psychologe untersuchte die Gründe der Menschen zu Handlungen. Einerseits können es soziologische Ordnungsparameter sein, welche erlernt und verinnerlicht sind, notwendig, um ein geregeltes Funktionieren des Miteinander zu ermöglichen und zu gewährleisten. Damit verbunden sind Rückkopplungen von Außen, welche die Richtigkeit des Handelns bestätigen. Diese Art der Motivation definiert sich als extrinsisch, die Belohnungen und Rückmeldungen kommen von außerhalb und bestimmen das Tun und die Handlungen der betreffenden Person: So wird man arbeiten und einer Tätigkeit nachgehen, um seinen Lebensunterhalt zu verdienen und gesellschaftlich anerkannt zu sein.

Im Gegensatz dazu steht die intrinsische Motivation, in welcher sich, im Zuge der Individualisierung, der Geist selbst belohnt und welche aus dem Inneren der Menschen hervortritt. Hier liegt die Motivation in der Tätigkeit selbst begründet, Csikszentmihalyi bezeichnet dies als *autotelische* Aktivität, „Es bezeichnet eine sich selbst genügende Aktivität, eine, die man ohne Erwartungen künftiger Vorteile ausübt, sondern einfach, weil sie an sich lohnend ist“ (Csikszentmihalyi, 1993, S. 97).

Die Ausübung einer Handlung erfolgt hierbei um der Handlung selbst willen, und es besteht kein eigentliches fest definiertes Ziel der Aktivität. Diese Art des Erfahrens wirkt deshalb belohnend, weil eben eine intrinsische Motivation vorliegt und innere Motivationsquellen genutzt werden. Es werden Gefühle des Entdeckens, des Erlebens des expressiven LEIB-SEINS genutzt, der aktive Mensch geht im Tun auf, er erlebt den fließenden Prozess. Das Fließen gebiert der Einheit mit der Natur, dem Tao der chinesischen Philosophie und der Naturgegebenheit nach Douglas körpersoziologischen Ansatz. Ein autotelisches Selbst bedeutet, die Fähigkeit, die Vertiefung beizubehalten. Selbstbewusstheit oder Befangenheit, die häufigsten Quellen von Ablenkung, werden hier vollkommen ausgeblendet, man wird Teil des Gesamtsystems, handelt nach grundlegenden Organisationsprinzipien. Der Mensch, als selbst organisierendes System innerhalb seines Gesellschaftssystems, hat, ohne die Verschwendung psychischer Ressourcen, ein hohes Maß an Stabilität.

„In manchen Fällen schiebt die Tiefe der Versenkung die Selbstbewusstheit aus den Gedanken, manchmal funktioniert es anders herum: Eben der Mangel an Selbstbewusstheit ermöglicht tiefe Versenkung. Die Elemente der autotelischen Persönlichkeit sind durch gegenseitige Kausalität miteinander verbunden. Jemand, der sich auf eine Tätigkeit konzentriert, statt sich um sein Selbst zu sorgen, erfährt ein Paradoxon: Er fühlt sich nicht mehr als ein eigenständiges Individuum, doch sein Selbst wird stärker. Das autotelische Individuum wächst über die *Grenzen der Individualität* hinaus, indem es psychische Energie in einem System einsetzt, an dem es Anteil hat. Aufgrund dieser Vereinigung der Person mit dem System geht das Selbst mit höherer Komplexität daraus hervor.“ (Csikszentmihalyi, 1993, S. 113)

Wenn Informationen, welche ins Bewusstsein dringen, mit den Zielen übereinstimmen, fließt mühelos psychische Energie. Es gibt keinen Grund zur Ablenkung. Diese positive Rückmeldung stärkt das Selbst, weitere Aufmerksamkeit wird freigesetzt, um sich mit der inneren und äußeren Umwelt auseinander zu setzen. Es handelt sich um Situationen, in denen die Aufmerksamkeit frei gelenkt werden kann, es gibt keine Unordnung im System Bewusstsein. Das bewusste Handeln stellt die Kontrolle über die psychische Energie. Wenn man sich eines Objektes und der Tatsache, dass man es eingehend betrachtet, vollkommen bewusst ist, löst sich die Grenze zwischen dem betrachtenden Subjekt und dem betrachteten Objekt allmählich auf. Subjekt und Objekt werden eins und fließen ineinander. Genauso sieht es die Quantenphysik, die den Beobachter eines Experiments als Einflussfaktor miteinbezieht.

Das bewusste Handeln ist also seitens des leib-soziologischen Ansatzes ein *zwingendes Bedürfnis* des Menschen, nach einem Ausgleich zwischen LEIB-SEIN und KÖRPER-HABEN zu suchen. So werden existentielle „Gleichgewichtsstörungen“ bereinigt. Das *leibliche IN-DER-WELT-SEIN* macht den Menschen eben expressiv und zu einem Bestandteil des Systems Umwelt.

Ein Flow-Zustand, wie auch das Flussdenken symmetrischer Ausprägung archaischer Symbolik, bedeutet ein Erleben jenseits von dualistischen Ideen und Vorstellungen. Es bedeuten ein Verschmelzen mit der Situation, ein Hineingleiten und Darinsein, ein Verweilen innerhalb des Objektes Körper-Leib. Dabei wird nicht seine absolute Funktion beurteilt oder ein Ziel angestrebt, nur das Vorhandene, Unmittelbare existiert und darf erlebt und betrachtet werden. Beispiele sind das Atemgeschehen, Geräusche, Gerüche oder Gefühle. Man wird einsgerichtet, meditiert, es besteht vollkommene Aufmerksamkeit und Achtsamkeit. Wenn vom Spiegel des Bewusstseins und seinen Bildern gesprochen wird, so dreht es sich im Flow um einen Sprung aus den Bildern in den Spiegel. Das Bewusstsein geht hier von den Wellen in das Meer und kehrt sich von den Erlebnissen zum Erleber selbst.

Der *spürbare Körper* nach Lindemann (2004, S. 104f) greift einen eher phänomenologischen Zugang gegenüber der Flow-Erfahrung auf, er zeigt die sinnliche Wahrnehmung sozial handelnder Individuen. Der Leib mit seinen Sinnesorganen fungiert hierbei als Medium des Zur-Welt-Seins und leibliche Kommunikation als grundlegende Bedingung von Sozialität. Lindemann zeigt, dass mit dem Körpersein eine leiblich-affektive Erfahrung einhergeht. Die Wahrnehmung der eigentlichen Zuständigkeit, des eigenen Hier-Jetzt-Seins, ist spürbar affektiv getönt. Angst, Freude, Schreck, Hunger, Wut, Trauer, Nervosität, Begierde usw. sind Beispiele leiblich-affektiver Erfahrungen.

„Insofern der Körper eine Zweiheit ist, oder Leib und Körper >ineinander verschränkt< sind, hängt die eigenleibliche Erfahrung von dem Körper ab, den man hat.“ (Lindemann, 2004, S. 107)

Körper beziehungsweise Körper-Haben versteht Lindemann als das kulturell geprägte Wissen vom Körper, und dieses Körperwissen prägt die eigenleibliche Erfahrung. Wie ich mich spüre, gibt mir das Wissens vor, das ich vom Körper habe. Lindemann schließt und versichert: Sollte ein Individuum seine Zuständigkeit erleben, indem es den Leib, der es ist, als den Körper erfährt, den es hat, so ist die passive Erfahrung des Leibes durch das alltagsweltlich relevante Wissen über den Körper strukturiert. Die chinesische Medizin arbeitet vor allem mit diesem Körperwissen. Sie setzt ihre Naturgebundenheit, ihre Leiblichkeit in Ordnungs- und Struktursysteme, die mikrokosmisch wie makrokosmisch, Leib wie Geist, Individuum wie Gesellschaft, Leben wie Kosmos genau gleich.

Was interessanterweise, nach frühbuddhistischen Lehren, bei eigenleiblichen Erfahrungen aus dem Bewusstsein verschwindet, verdient besondere Beachtung, weil man im normalen Leben so häufig daran denkt. Eben das eigene Selbstkonstrukt. Die Beschäftigung mit

diesem Konstrukt verbraucht im Alltag enorm viel psychische Energie, welche bei dem Versuch verloren geht, das Selbst in seinen Anhaftungen, Abneigungen und Gedanken an Vergangenheit oder Zukunft, an den Konsum und die Zwänge der Gesellschaft zufrieden zu stellen. Im Zustand zwischen Körper-Haben und Leib-Sein erlebt man den Verlust des Selbst, die Handlungen werden zentriert, der Situation vollkommen angepasst, ohne eine bewusste Anstrengung zu unternehmen. Es ist das Gefühl von Meditation oder Konzentration, die Ausrichtung des Geistes.

„Wenn man nicht mit sich selbst befasst ist, hat man in der Tat die Möglichkeit, die Vorstellung dessen, was man ist, auszuweiten. Der Verlust des Selbstgefühls kann zur Selbsttranszendenz führen, einem Gefühl, dass die Grenzen des Seins ausweitet, das Selbstgefühl verlieren bedeutet nicht, das Selbst zu verlieren und ganz gewiss nicht einen Verlust des Bewusstseins, sondern einen Verlust der Bewusstheit von sich selbst.“ (Csikszentmihalyi, 1993, S. 93-94)

Was daher in expressiven, exzentrischen Augenblicken verloren geht, ist das Selbst, die vermittelnde Größe, welche man zwischen Körper-Haben und Leib-Sein einzuschieben gewohnt ist. Es handelt sich nicht um das Aufgeben des Ichs, sondern vielmehr eine Vorbereitung desselben auf eine höhere Empfänglichkeit und Kraft. Steckt man alle vorhandene psychische Energie in eine Interaktion, wird man zum Teil des Gesamtsystems. Dieses System erhält seine Form durch die Regeln der Aktivität; seine Energie besteht aus der Aufmerksamkeit des Bewusstseins. Bewusstsein schwingt in solchen Momenten, nach neuen physikalischen Erkenntnissen, energetisch am effizientesten. Der Geist harmonisiert, man reduziert die, durch Gesellschaft und eigenen Erlebnissen geprägte Vorstellungswelt, kehrt zurück zum inneren, eigentlichen Wesenskern und verankert sich in sich selbst und damit in alles Vorhandene.

### 1.3) Wu Wei, Nicht-Handeln

„Der Säugling sieht den ganzen Tag lang die Dinge an; ohne zu blinzeln oder zu starren, weil seine Augen auf keinen bestimmten Gegenstand gerichtet sind. Er geht, ohne zu wissen, wohin er geht, und hält inne, ohne zu wissen, was er tut. Er geht in seiner Umgebung auf und gibt sich hier anheim. Das sind die Prinzipien geistiger Hygiene.“ (Watts, 1976, S. 56)

Religionswissenschaftlich muss in der Diskussion der Wahrnehmung, der Körper- und Systembilder auf die malerische Form des taoistisch-chinesischen Denkwesens zurückgegriffen werden. Wie der Hinduismus und der Buddhismus ist der Taoismus, als archaische Bewusstseinsfassung, mehr an intuitiver Weisheit interessiert als an rationalem Wissen. In Erkenntnis der Grenzen und der Relativität des rationalen Denkens ist der Taoismus ein Weg der Befreiung. Im Kontext der chinesischen Kultur bedeutete die taoistische Befreiung im besonderen eine Befreiung von den strikten Regeln der Konvention. Misstrauen gegenüber konventionellem Wissen und Argumentieren ist im Taoismus stärker als in allen anderen Schulen östlicher Philosophie. Es basiert auf dem festen Glauben, dass der menschliche Intellekt niemals das Tao, den Endgedanken, verstehen kann.

Es existiert ein wunderbares Synonym im chinesischen Denken zur Flow-Erfahrung. Dieses Körper- und Lebensbild gilt als eine Art der Passivität, ein Sich-Einlassen, welches nicht zu verstehen ist als Trägheit, Faulheit oder *laissez-faire*. Dieses Prinzip des >Nichthandelns< nennt sich chinesisch **Wu wei**.

*Wei* hat unter anderem die Bedeutung von „sein, tun, machen, üben“ und im Kontext der taoistischen Schriften ist seine Bedeutung eindeutig „zwingen, sich einmischen“. *Wu-wei* als >nicht zwingen< bedeutet also mit dem Stoß rollen, mit der Strömung schwimmen, die

Gezeiten mit der Flut nützen, > sich erniedrigen, um zu erobern<, das Vertrauen auf sich selbst und auf das Geschehene gerichtet.

Wu-wei bezeichnet ein Handeln, das in Übereinstimmung mit der jeweiligen Situation und den natürlichen Gesetzmäßigkeiten erfolgt und deshalb mühelos ist, weil sich die äußere Erfahrung und das Bewusstsein verbinden. Grundbedingung, um Wu-wei praktizieren zu können, ist also weniger eine bestimmte Lebensphilosophie, als vielmehr die Fähigkeit, Situationen objektiv und subjektiv richtig einschätzen zu können. Dies bedingt die Kenntnis der natürlichen Gesetzmäßigkeiten, die dieser Situation zugrunde liegen und die zwanglose Übereinstimmung von Bewusstsein und Handeln. Es gilt, sich selbst und dem Außen vollständig zu vertrauen. Zu beobachten in der chinesischen Anschauung, ist hier der Systemgedanke zwischen Außen und Innen, Individuum, Gesellschaft und Natur. Auch nach der Interpretation Luhmanns und seiner Theorie (2001, S. 213f) ist es eine Welt- und Lebenserfahrung des Menschen, dass er mehreren Systemen zugehört, die ihn unterschiedlich beeinflussen und prägen. Der Mensch orientiert sich am Menschen. Er unterscheidet zwischen seinem „Innen“ sowie einem davon abgehobenen „Außen“ und schätzt die Pflege seines Innenraumes. Das Subjekt Mensch kann danach sich selbst bestimmen und frei über sich verfügen. Die Selbststeigerungsfähigkeit ist, nach Luhmann, nicht nur an das Reflexionsvermögen und individuelle Bewusstseinsleistungen, sondern zugleich an die Prämisse geknüpft, dass der Mensch steigerungsfähig ist. Der Körper wird Leib, er geht über zu einer Verstofflichung des Bewusstseins. So versteht der Verfasser auch Merleau Ponty und sein *ontologisches Prinzip der Wahrnehmung* (1966, 1976). Der Taoismus ist primär eine Lebensökonomie, ein Sparen menschlicher körperlich und geistiger Ressourcen, im Prinzip eine Handlungstheorie mit dem Anspruch der Eigenerfahrung. Er ist spontan, sarkastisch, schmunzelnd, er spielt mit den Gegebenheiten, der taoistische Mensch *weiß*, dass alles fließt.

Die Betonung der Augenblickspräsenz des Handelns liegt, nach der taoistischen Vorstellung, eindeutig auf der Übereinstimmung von Wahrnehmung und Handlung. Das Bewusstsein einer Situation schließt das entsprechende Handeln automatisch mit ein. Es ist weder ein Umweg über ein analytisches Zerlegen der Situation in kausale oder moralische Zusammenhänge noch der Umweg über eine bewusste Willensanstrengung notwendig. Man handelt im Einklang mit der Situation und ihrem natürlichen Gesetzmäßigkeiten.

Nach Mead (1988b, S. 111) ereignet sich der Lebensprozess als Wechselwirkung oder Akt von Organismus und Umwelt. Da zwischen der Umwelt und dem Organismus eine wechselseitige Beeinflussung besteht, kann die Umgebung den Organismus nicht, wie im Behaviourismus deklariert, vollständig determinieren. Der Lebensprozess kommt durch die Interaktion zwischen Umwelt und Organismus zustande und wird dadurch erhalten. Der eigentliche spezifische Unterschied des Menschen im Vergleich zum Tier liegt, nach Mead, in der *Handlung*. Mead bezeichnet die Handlung als ein „Ganzes“.

Damit nach chinesischem Prinzip das Handeln verwirklicht werden kann, bedarf es einer gewissen Reinheit des Geistes, der Seele und des Körpers, sonst stehen dem zwanglosen Handeln Konditionierungen des eigenen Ichs im Weg. Um Wu-wei praktizieren zu können, ist ein Loslassen auch im geistigen und seelischen Bereich nötig. Es ist nötig, eigene Meinungen, Wünsche und Ängste aufzugeben, die im normalen Alltag das vorurteilsfreie und objektive Erfassen von Situationen verhindern und somit auch das mühelose Handeln im Einklang mit der jeweiligen Situation.

Dass solch eine Handlungsweise keineswegs nur passiv sein kann, erscheint einleuchtend. Auch Mead (1988b, S. 112) bezeichnet Wahrnehmung nicht nur als Sinnesreizung, sie setzt eine Aktivität voraus. Die erste Handlungsphase ist sicherlich die Wahrnehmung, doch ist diese Teil der Handlung und zugleich spiegelt sie das Ganze der Handlung wider. Der Prozess des Wahrnehmens ist eine Tätigkeit, welches das gesamte System Mensch, mit all seinen Sinnen – Sehen, Hören, Tasten, Riechen, Schmecken – fordert. Man folgt, taoistisch betrachtet, den natürlichen Prozessen und arbeitet nicht gegen sie. So vermeidet man unnötige Anstrengung und erreicht durch sein müheloses Handeln gleichzeitig größtmögliche Effektivität und Effizienz. Wu-wei praktizieren heißt, die polaren Gesetzmäßigkeiten des

Lebens und die dadurch entstehenden Strukturen und Situationen zu erforschen, sie als Einheit wahrnehmen zu lernen und ihnen in seinem Handeln zu folgen.

Dieses Prinzip wird durch die Parabel von der Pinie und der Weide in tiefem Schnee anschaulich gemacht. Der Ast der Pinie ist starr und zerbricht unter der Last, während der Ast der Weide dem Gewicht nachgibt und der Schnee abgleitet. Man beachte, dass die Weide nicht schlaff, sondern federnd ist, nicht passiv, sondern in Harmonie mit dem Außen. Wu-wei ist daher der Lebensstil eines Menschen, der dem Tao (der unnennbaren Wirklichkeit, dem Gesamtsystem) folgt, und ist in erster Linie als eine Form von Schlauheit und cleverness zu verstehen. Das heißt, man kennt die Prinzipien, Strukturen und Neigungen menschlicher und natürlicher Dinge so gut, dass man im Umgang mit ihnen ein Minimum an Energie verbraucht. Aber diese Intelligenz ist nicht bloß intellektuell. Es ist die >unbewusste Intelligenz< des ganzen Organismus, Leibes und im Besonderen die dem Nervensystem innewohnende Weisheit des Gleichklangs. Wu-wei ist die Vorstellung der Verbindung dieser Weisheit mit dem Weg des geringsten Widerstandes bei allem, was man tut.

„Das Nicht-Handeln ist Ausdruck eines Weltbildes, indem sich Handeln nur durch Spontaneität ergibt. Nicht-Handeln ist daher eine Spielart des Handelns, die in einer nicht geplanten, ungezielten, nicht agitativen und nichts antizipierenden Aktion möglich ist, welche als einzige Form des Handelns dem Status des Tao nahe kommt und auch dessen einziger Ausdruck der Kreativität ist. Dabei entsteht eine Kette von Überordnungen verschiedener natürlicher Tatsachen, die sich vom Menschen bis hin zum Tao und dessen einzig möglicher Wirkung der >Spontaneität< bzw. das >Selbst< ergibt: Das Muster des Königs ist die Erde. Das der Erde ist der Himmel, das des Himmels ist das Tao, das des Tao ist die >Spontaneität<. (Kubny, 2002, S. 144)<sup>2</sup>

Bei der von Bertalanffy (1968) geprägten Systemtheorie handelt es sich um eine völlig neue Denkweise, er definiert Systeme als Gebilde, die aus einer Menge miteinander verknüpfter Elemente bestehen. Sie zeichnen sich durch Vernetztheit und Rekursivität aus. Die charakteristische Gemeinsamkeit lebender Systeme ist ihre *Selbstorganisation (Autopoiese)*. Maturanas und Varelas Erkenntnisbiologie (1987) behauptet, dass Lebewesen zwar durch den selbstorganisierten Aufbau charakteristisch sind, sie unterscheiden sich jedoch durch individuelle unterschiedliche Strukturen: der systemeigenen Logik. Mögliche Veränderungen von Lebewesen sind immer durch ihre systeminterne Struktur determiniert. Das bedeutet auch, dass nur relevant interpretierte Einwirkungen von außen zu einer Strukturveränderung des Systems führen können. Somit gilt: *Alle konstruktiven Systemveränderungen sind auf die Eigenleistung des Systems zurückzuführen*. Dies definiert den Prozess körperlicher und geistiger Gesundheit.

Es ist interessanterweise so, dass kontemplative Taoisten zum Beispiel sitzen und meditieren, aber ohne den egoistischen Zweck der Selbstvervollkommnung. Vielmehr, da sie intuitiv erfasst haben, dass es keinen anderen Weg gibt als den des Tao >treten sie ein in das, vor dem die Dinge nicht fliehen können< (Chuang-tzu). Sie meditieren, weil es ihnen Freude macht – der Fluss des Atems, das Vogelgezwitscher in der Ferne, das Licht auf dem Boden, das Flüstern des Windes, die Stille, das Vertrauen in das Tao. Das ist der Yin-Aspekt des taoistischen Lebens und schließt daher, wenn die Zeit reif ist, den Yang-Aspekt nicht aus; die Freude an der Vitalkraft, so dass Taijiquan, die Kultur der fließenden, schwingenden Körperbewegung, in gleichem Maße geschätzt wird wie das Sitzen und Meditieren. Der Prozess des Wu wei kann dahingehend als gesund bezeichnet werden. Im modernen Krankheitsmodell werden auch die Begriffe Krankheit und Gesundheit systemisch aufgefasst. *Also entspricht der Vorgang des >Nicht-Handelns< einer Gesundheitsoptimierung*. Nach der Systemtheorie ist ein gesundes lebendes System ein lebendes System, welches seine Organisation und Anpassungsfähigkeit aufrechterhalten kann.



Nach dem chinesischen Systembild des Lebens scheinen alle Erfahrungen, alles Bewusstsein aus verschiedenen Spektren von Schwingungen zu bestehen, die so angeordnet sind, dass ihre Extreme (Yin und Yang) Hand in Hand gehen müssen. Wenn man einen Stabmagneten halbiert und meint, man kann ihm damit den Nordpol wegschneiden, muss man feststellen, dass jede Hälfte jetzt einen Nordpol und einen Südpol hat wie vorher. Ein Universum ohne die Polarität von Freude und Schmerz, von Ruhe und Aktivität wäre daher schwer vorstellbar. Wenn wir daher tief in das Wesen menschlichen Fühlens eindringen, dann begreifen wir, dass wir ein Universum ohne diese Polarität gar nicht wollen. In anderen Worten, solange wir eine Erfahrung wollen, die Freude heißt, meinen wir, auch ihr Gegenteil und rufen es dadurch hervor. Deshalb nennen sowohl Buddhisten als auch Taoisten den Weisen einen Menschen, der keine Wünsche hat, obgleich die letzteren auch sagen, dass >seine Freude und sein Zorn so natürlich auftreten wie die vier Jahreszeiten<. Bei einer gesunden Person läuft eine Kette komplexer, selbstregulierender Prozesse ab. Gesundheit als selbstorganisiertes System impliziert, dass sie vom Individuum selbst herstellbar ist.

Wu-wei heißt, mit Erfahrungen und Gefühlen zu „rollen“, so wie sie kommen und gehen, wie ein Ball in einem Gebirgsbach, obwohl es in Wirklichkeit außerhalb der Windungen und Biegungen des Baches selbst keinen Ball gibt. Man vertraut sich und seinen Neigungen, ohne sich überzubewerten. Das heißt >mit dem Augenblick fließen<, aber es stellt sich erst dann ein, wenn man begreift, dass man gar nichts anderes tun kann, weil es keine Erfahrung gibt, die nicht *jetzt* geschieht. Dieses Jetzt-Fließen (*nunc fluens*) ist das Tao selbst, ein System höherer Ordnung, das reine Bewusstsein mystischer Überlieferungen. Wenn das klar geworden ist, verschwinden unzählige Probleme. Denn solange wir glauben, dass wir uns vom Tao unterscheiden, solange wir separieren zwischen Innen und Außen, solange werden zwischen dem >Ich< einerseits und der >Erfahrung< andererseits immer Spannungen herrschen. Keine Tat, keine Gewalt (*wei*) kann diese Spannung aus der Dualität des Wissenden und des Gewussten beseitigen, so wenig, wie man die Nacht fortblasen kann. Allein das Licht oder die intuitive Erkenntnis und die Selbstorganisation des Systems wird diese Dunkelheit auflösen. Lao Tse gibt wieder (1998, S. 216):

„Höre meine Worte! Was den Körper betrifft, so ist es am besten, er geht mit den Dingen. Was die Gefühle betrifft, so ist es am besten, ihnen freien Lauf zu lassen. Wenn du mit den Dingen gehst, vermeidest du die Trennung von ihnen. Wenn du den Gefühlen freien Lauf lässt, vermeidest du Ermüdung.“

Es soll noch einmal betont werden, dass man grundsätzlich nicht den Dingen folgen kann, ohne vorauszusetzen, dass es tatsächlich keine Alternative gibt, da man selbst und die Dinge der gleiche Vorgang ist, das jetzt-strömende Tao. Das Gefühl, dass es einen Unterschied gibt, ist ebenfalls Teil dieses Vorgangs. Nur der Strom existiert und seine Myriaden von Windungen, seine Wellen, Bläschen, Schaum, Wirbel und Strudel, und all das ist das >Selbst<, das bedingt das Sich-Einlassen.

Die Ansichten der chinesisch-taoistischen Systemschau rufen bei vielen Menschen einen wahren Aufruhr von Fragen hervor. Anstatt das Jetzt-Fließende zu erfahren, das alles klären würde, wollen die Menschen jede Art von Rückversicherung, dass es sicher und profitabel ist, so zu handeln, dass diese Erkenntnis als Lebensphilosophie auch funktionieren, sich dieser hohe Einsatz auch lohne. Natürlich tut er dies, sehr wirkungsvoll sogar, wenn man ihm jedoch aus diesem Grund folgt, dann folgt man ihm gerade nicht. Ist die rechte Erkenntnis da, dann tritt die Kraft oder Tugend von *te* spontan hervor, oder wie das Christentum sagen würde, durch göttliche Gnade im Unterschied zur Willenskraft. Indem man erkennt, dass man Teil des Tao ist, manifestiert man automatisch seine Magie – doch Magie sowie Gnade sind Dinge, die niemand für sich in Anspruch nehmen soll. Wie Lao-tze über das Tao selbst sagt: „Wenn Gutes vollbracht ist, dann erhebt es keinen Anspruch darauf oder benennt es“ (1998, S. 56).

#### 1.4) Achtsamkeit, ganzheitliche Wahrnehmung

Um ein Systembild des Lebens auch auf die Beschreibung der gesellschaftlichen und kulturellen Evolution auszudehnen und einem adäquaten körpersoziologischen Bild gerecht zu werden, sollte man sich mit den Phänomenen des Geistes und des Bewusstseins befassen. G. Bateson hat im Buch „Wendezeit“ von F. Capra (1983) vorgeschlagen, Geist und Bewusstsein als ein Systemphänomen zu definieren, welches für lebende Organismen charakteristisch ist, wie auch für Gesellschaften und Ökosysteme. Er stellte eine Liste von Kriterien auf, die in Systemen erfüllt sein müssen, damit Geist in Erscheinung tritt. Jedes System, das diesen Kriterien entspricht, wird imstande sein Informationen zu verarbeiten und die Phänomene zu entwickeln, die man mit Verstand assoziiert – nämlich Denken, Lernen und Gedächtnis. Nach Ansicht von Bateson sind Geist, Verstand und Intelligenz notwendige und unausweichliche Konsequenzen einer gewissen Komplexität, die einsetzt, lange bevor die Organismen ein Gehirn und ein höheres Nervensystem entwickeln.

Das buddhistische Werkzeug des reflektiven Bewusstseins lautet Achtsamkeit. Die buddhistische Lehrmethode verwendet das ungeschulte Alltagsbewusstsein als Grundlage eines unaffektierten Ausgangspunktes und ersucht einen speziellen Habitus – nackte, bloße oder reine Aufmerksamkeit. Definiert als >das klare und zielstrebige Gewahrsein dessen, was in den sukzessiven Momenten der Wahrnehmung gerade *mit* und *in* uns geschieht<sup>3</sup>, bezieht sich die Wachsamkeit auf dieses Bewusstsein, ohne es einer Prüfung zu unterziehen. Ohne etwas ändern zu wollen, handelt es sich um die Umsicht des Denkens, Fühlens und der Körperempfindungen. Man beharrt auf der reinen Erfahrung. Die Prämisse der buddhistischen „Psychologie“ schlechthin benennt diese Art von Aufmerksamkeit als allein schon heilsam, als Werkzeug, durch welches man bei ständigem Üben alle Einsichten der buddhistischen Lehre auch selbst realisieren kann. So mysteriös Literatur über Meditation auch erscheint, so schwer greifbar die Koan der Zen-Meister auch klingen mögen, dem allen liegt nur diese eine entscheidende Anweisung zugrunde, sich selbst aufmerksam zu beobachten. Trotz ihrer Differenzierungen haben alle Schulen des Buddhismus von Sri Lanka bis Tibet diesen einen solidarischen Imperativ: „Merke von Augenblick zu Augenblick genau auf, was genau du gerade in diesem Moment erfährst, und halte deine Reaktion und die bloß sinnlichen Vorkommnisse auseinander“<sup>4</sup>. Dies impliziert die reine Aufmerksamkeit. Die *bloßen* Fakten werden *exakt* aufgenommen und registriert. So kommen die Dinge selbst zu Wort, als sähe man sie zum ersten Mal, und so werden sie von den Reaktionen geschieden.

Batesons Kriterien für das Auftreten des Bewusstseins stehen in enger Beziehung zu den Eigenschaften selbstorganisierender Systeme. In der Tat ist Bewusstsein eine wesentliche Eigenschaft lebender Systeme, >das Wesentliche am Lebendigsein< (Capra, 1983, S. 322). Aus der Sicht der Systemtheorie ist Leben keine Substanz oder Kraft, und Bewusstsein ist kein Ding, das in Wechselwirkung mit der Materie besteht. Leben und Geist sind Manifestationen derselben Gruppierung von Systemeigenschaften, von Prozessen, in denen die Dynamik der Selbstorganisation zum Ausdruck kommt. Dieser Geistesbegriff ist von unerhörtem Wert, will man die kartesianische Trennung überwinden. Damit gleicht sie dem buddhistischen Ansatz. Die Beschreibung von Geist als Organisationsmuster oder Gruppierung dynamischer Beziehungen erinnert an die Beschreibungen der Materie in der Physik. Geist und Materie erscheinen nicht länger als zwei getrennte Kategorien, wie Descartes proklamierte, sondern man kann sie als unterschiedliche Aspekte desselben universalen Geschehens betrachten. Der Prozess bewusster Aufmerksamkeit kann mit einem Mikroskop der Bewusstseinsforschung verglichen werden.

Nach buddhistischer Hermeneutik liegt der Hauptpunkt zu dem Potential an Veränderungen, welche die bewusste Aufmerksamkeit in sich birgt, in der täuschend einfachen Anweisung, die eigenen Reaktionen auf Vorkommnisse von diesen zu trennen. Die meiste Zeit befindet sich der Alltagsverstand im Zustand der Reaktivität, der Verarbeitung von Reizen. Man erachtet dies als selbstverständlich, die automatischen Identifikationen stehen mit den

Reaktionen selten im Widerspruch, und dabei sieht man sich selbst der Außen- bzw. Innenwelt ausgeliefert. Mit Hilfe reiner Aufmerksamkeit verlagert man sich von dieser autonomen Identifikation mit den Gefühlen zu einer Ausgangssituation, von welcher aus ein Abstand gewährleistet ist und Emotionen mit dem gleichen unvoreingenommenen Interesse beobachtet werden wie alle anderen Ereignisse auch. Durch diese Verlagerung des Blickwinkels kann man ein hohes Maß an Freiheit gewinnen.

Die Strategie der Achtsamkeit wird auf dem buddhistischen Weg der geistigen Erkenntnis geradlinig verfolgt. Sie ist Ausgangspunkt jeder Form von Meditation und kumuliert darin, einzig die Objekte der Wahrnehmung verändern sich. Beginnend mit der Ein- und Ausatmung, über die Körperempfindungen, Emotionen, Gedanken, das Bewusstsein an sich und letztendlich die Vorstellung der Ich-Identifikation, all diese Merkmale beinhaltet eine progressive Meditation bis hin zu immer subtileren Phänomenen. Ihr Ziel ist ein Zustand nicht unterscheidender Geistespräsenz, dualistische Einteilungen wie „Betrachter“ und „Gegenstand des Betrachtens“ werden obsolet. Schließlich entbehrt die reine Aufmerksamkeit jegliches Ego-Bewusstsein und ermöglicht die für psychologische geschulte Betrachter so faszinierende Spontaneität, welche von westlichen Psychologen mit der Vorstellung vom wahren Selbst verwechselt wird. Epstein (1998, S. 78) resümiert daher:

„Aus buddhistischer Perspektive entspringen derart authentische Handlungen der reinen Aufmerksamkeit; es besteht kein Grund, ein vermittelndes Agens, das sie ausführt, zu postulieren.“

Das große Thema, welches auch Luhmann (2001, S. 238) in seiner soziologischen Systemtheorie diskutiert, ist die klassische philosophische Frage, wie sich der Mensch in einer Welt unheimlicher Komplexitätssteigerungen noch sinnhaft orientieren kann. Bei Luhmanns psychischen System, welches er dem Körperlichen gegenüberstellt, besteht daher ständig der Zwang, *kompensieren* zu müssen. Das psychische System, das sich autopoietisch im Medium von Bewusstsein bildet, muss sich selbst fortwährend erhalten und ersetzen, weshalb die geschlossene, selbstreferentielle Reproduktion Offenheit erzwingt.

Und es harmonisieren an dieser Stelle abermals buddhistische Logikarbeit und der Systemansatz der Soziologie. Denn eine weitere wichtige Eigenschaft der reinen Aufmerksamkeit, die Offenheit, entspringt nach buddhistischen Lehren der Fähigkeit, alles zu nehmen, wie es kommt. Ein sorgsam geistiger Beobachter arbeitet umfassend, alles um sich wahrnehmend, nicht nur introspektiv. Mit dieser Offenheit schafft er, laut Epstein (1998) ein „perzeptives, intrapsychisches Umfeld zur Kognition von Persönlichem und Privatem“.

Plessner (1975, S. 298) findet den Menschen in einer dreifach strukturierten Welt: Das Lebendige ist der Körper, im Körper (als Innenleben oder Seele) und außerhalb des Körpers als Blickpunkt, von dem aus er beides ist. Ein Individuum, welches positional derart dreifach charakterisiert ist, heißt Person. Und als Person ist er das Subjekt seines Erlebens, seiner Wahrnehmung und seiner Aktion, seiner Initiative.

Nach der buddhistischen Lehre reicht es beispielsweise nicht aus, in die konzentrierte Versunkenheit des ruhigen Geistes während der Meditation zu flüchten. Man sollte eher das betrachten, was die „Vier Grundlagen der Achtsamkeit“ genannt wird. Diese beinhalten, nach buddhistischer Definition, den Körper, die Gefühle, der Geist und die Gedanken und Emotionen, welche auch „geistige Objekte“ oder „mentale Faktoren“ genannt werden. Achtsamkeit bedeutet das Gewahrsein dessen, was in Körper und Geist genau vorgeht, und zwar in dem Moment, wo es geschieht. Dadurch kommt zum Vorschein, wie sehr bei uns Menschen alles im Fluss ist und wie tief der menschliche Geist in Wirklichkeit ist. Die Aufmerksamkeit fordert eine Natürlichkeit gegenüber inneren und sinnlichen Erfahrungen, sie ist unparteilich und nicht urteilend, innerhalb der buddhistischen Lehre prominent als >weder Haften noch Verurteilen<. Das Trennen des reagierenden Selbst von den konkreten Einzelerfahrungen und das bewusste Erleben versetzt den Praktizierenden wieder in die Situation eines Kindes, in einen Zustand interessierter Freimütigkeit. Somit erhalte ich Einsicht in das Wesen der Erfahrung an sich. Laut der westlichen Psychologie kann das Selbst erst in diesem Zustand des Nicht-Reagieren-Müssens anfangen zu sein.

Die momentan adäquateste Sichtweise im Gesundheitswesen und der Gesundheitsdefinition entspricht dem *bio-psycho-sozialen* Krankheitsmodell, das Krankheit und Gesundheit nicht nur auf biomedizinische Mechanismen reduziert, sondern psychische und soziale Dimensionen miteinbezieht. Engel schilderte schon 1977, dass psychische Ereignisse bestätigend oder störend auf organische und/oder soziale Prozesse wirken. Ebenfalls jedoch organische Ereignisse bestätigend oder störend auf soziale und/oder psychische Prozesse wirken. Und dementsprechend soziale Ereignisse bestätigend oder störend auf psychische und/oder organische Prozesse wirken.

Die systemtheoretischen Überlegungen, die den Menschen als ein lebendes, biopsychosoziales System auffassen und sein Funktionieren über seine charakteristische Organisation und die determinierende Struktur erklären, haben folgende abgeleitete zentrale Merkmale (Engel 1977):

- Gesundheit ist vom Subjekt erlebbar
- Erleben bedeutet Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion
- Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion sind ständig ablaufende Vorgänge

Durch achtsame Wahrnehmung erfolgt ein Übergang von der räumlich zur zeitlich gearteten Selbsterfahrung. Etappenweise nähert sich der Mensch, laut buddhistischer Lehre, von der externen Erfahrung her an. Das Gewahrsein von Atmung und anderen Körperempfindungen ist wahrscheinlich die grundlegendste Übung. Vor dem Beobachten der Gefühle, Gedanken, Emotionen oder des Geistes, muss das Gewahrsein auf Atem und Körper fest verankert sein. Psychodynamisch gesehen ist dieser Prozess absolut zwingend, das Verweilen auf den Atem stellt eine einzigartige Gelegenheit dar, die temporäre Dimension in die eigene Erfahrung zu integrieren. Innerhalb des Wandels vom räumlichen zum zeitlichen Selbstgefühl erkennt man, wie weit man eigentlich wirklich von dem entfernt ist, was in der Psychologie als „vorüberziehende Fluidität“ der Alltagserfahrung bezeichnet wird. Denn vor dem Üben der Aufmerksamkeitsschulung arbeitet unser Verstand meist unabhängig von unserem Leib, auf einer anderen Ebene.

Hat man jedoch durch Konzentration ein gewisses Maß an innerer Stabilität erreicht, geht man zur näheren Betrachtung des absolut präsenten Verstandes über und vertieft somit mehr und mehr das Kennenlernen des eigenen Bewusstseins. Achtsamkeit impliziert das Gewahrsein dessen, wie die Gedanken, Gefühle, Bilder und Empfindungen in Körper und Geist ständig wechseln. Statt eine Sichtweise des Selbst als Gebilde oder begrenzter Ort zu fördern, enthüllt die Achtsamkeit eine Dimension der Selbsterfahrung. Bei dieser geht es darum, wie Muster sich vorübergehend kombinieren und deren Anordnung sich ständig weiter entwickeln.

Gerade die Verschiebung der Wahrnehmung auf eine bewusste Reflexion ohne begrenzten Rahmen schildert auch der soziologische Ansatz in der „Idee des ganzen Menschen“.

Laut Plessner (1974, S. 299) bestimmt das Gesetz der Exzentrik die psychische Innenwelt, die im Doppelaspekt von Seele *und* Erleben gegeben ist. Diese Dualität entspricht der Unterscheidung von Körper und Leib. Die Seele ist die Zusammenfassung vorgegebener Eigenschaften und Anlagen, welchen, laut Plessner, das Individuum zunächst relativ ohnmächtig ausgeliefert ist. Das Erleben als der andere Aspekt des Innen verbindet sich mit der Seele dadurch, dass es als jene Fähigkeit erscheint, die anfänglich ohnmächtige seelische Realität zu gestalten. Sämtliche psychische Dispositionen sind *erlebensbedingt* und *erlebnisbedingt*: Wie die Innenwelt doppelt gegeben ist als Seele und Erlebnis, so kann auch beim Erleben eine Doppelheit von Bedingtem und Bedingendem auftreten.

Zu Beginn jeder Meditation geht die buddhistische Bewusstseinsentwicklung von der Prämisse aus, dass die Natur des Selbst in einer räumlichen Metapher zu fassen ist. Man neigt dazu, das Selbst räumlich zu erfahren, als ein Machwerk mit Grenzen, Schichten und einem Zentrum, ähnlich einem Gebäude. >Der Geist ist ein Ort, wo sich alles abspielt< erkennt der Psychoanalytiker Mitchell. Er erklärt weiter, dass >das Selbst etwas an diesem Ort darstellt, das aus Bestandteilen oder Strukturen zusammengesetzt ist< (1993, S. 101).

Die Konsequenz dieser Erfahrung liegt im Glauben an ein inhärentes Selbst, die Tendenz nach einem Kern oder einem wahren Selbst im Mittel der Existenz zu suchen. Epstein schildert dies folgendermaßen (1998, S. 162): „Beginnt man mit Meditation, dominieren die erst räumlichen Metaphern. Das Ich wird gespalten, das beobachtende Selbst praktiziert das Gewahrsein der >Objekte< Körper und Geist. Der Geist wird häufig als ein weiter Raum erfahren, in dem verschiedene Teile des Selbst gedeihen, als eine Höhle, in die man eindringen muss, oder als eine Pflanze, zu deren Wurzeln man vordringen muss“.

Dieses Vordringen von einer räumlichen Imagination des Selbst zu einer temporären wird innerhalb der buddhistischen Lehre als ein unabdingbar notwendiges postuliert. Sobald man die Achtsamkeit entfaltet hat, ist es nicht mehr möglich das Selbst so räumlich zu fassen wie zuvor. Achtsamkeit gilt daher als ein Mainport, als eine Subsummierung einer tiefen Veränderung in der Selbsterfahrung hin zur episodischen Empirie des Internen. Hier betont Epstein noch einmal (1998, S. 155):

„Sobald die Achtsamkeit einmal entfaltet ist, entkommt man dem erbarmungslos dahinströmenden Brausen, das unserer äußeren wie inneren Erfahrung zugrunde liegt, nicht mehr. In der intensiven Übung der Achtsamkeit kommt ein Punkt, von dem aus es mühelos und ungehemmt weitergeht, von dem aus die Erfahrung sich mit Gewahrsein, aber ohne Selbstbewusstsein kontinuierlich entfaltet ... Die Aufmerksamkeit entfaltet die Fähigkeit, sich in den Augenblick zu versenken, und sie macht das Selbstgefühl geschmeidiger, indem sie die ihm eigene Fluidität betont.“

Jede höhere Meditationserfahrung ist im Grunde eine Möglichkeit, das Selbst so zu hinterfragen, dass es immer mehr fundamentale Identifikationen offenbart und immer angenehmere Zustände evoziert. Bei entfalteter Konzentration sensibilisiert der Körper, bei der Praxis wird das Selbst erfahren als ein Fließen, eine dahinstürmende und strömende Gestaltbildung, die sich im Zeitfluss verwandelt. Trotz all seiner Differenziertheit - oder vielleicht auch deswegen - ist das Selbst auch in der westlichen Psychologie noch weitestgehend Theorie. In der kritisch-analytischen Einsichtsmeditation, deren Praxis sich sowohl von den Konzentrations- als auch von den Achtsamkeitsübungen unterscheiden, wird es jedoch deutlich untersucht. Diese Form der Meditation heißt im Sanskrit *Vipassana*, im Tibetischen *shine*, was soviel bedeutet wie Einsicht. Ihr Kennzeichen sind explizite Fragen der Art: Wer bin ich? Was ist die wahre Natur des Selbst? Grundvoraussetzung vor dieser Form der Meditation ist eine Kultivierung von Achtsamkeit und Konzentration als Basis einer fruchtbaren Selbsterforschung. Wird das Selbst auf dem Pfad der Einsicht enträtselt, so weicht die Freude immer dem Schrecken. Werden alle Kräfte der Konzentration und der Achtsamkeit auf die tatsächlichen Erfahrung des Ich gelenkt, entsteht etwas Erstaunliches. Was seit frühester Erfahrung stabil schien, wird nun gänzlich instabil. Die grundlegendsten Selbstgefühle werden auf dieser Stufe der Praxis zuerst diagnostiziert, und je mehr man sie untersucht, umso grotesker kommen sie einem vor. Diese Selbstgefühle verwandeln sich plötzlich in das, was sie ihrem Ursprung nach sind: „*Bloße Bilder*, das Spiegelbild, das sich in der Psyche verselbständigt hat, wird als das gesehen, was es immer war – eine Metapher oder ein Trugbild“ (Epstein, 1998, S. 121).

Der buddhistischen Psychologie entsprechend befreit diese Klarsicht deutlich und erwiesenermaßen. Die diffizilsten Störgefühle wie Zorn, Angst und Selbstsucht basieren auf jener inkorrekten Vorstellung des eigenen Ich. Durchleuchtet man die imaginäre Natur des Selbst global, nimmt man solchen Störungen die Energie. Dies ist als das Ziel aller Ausprägungen buddhistischer Meditation definiert: „die metaphorische Natur des Selbst aufzudecken und so den Kräften die Grundlage zu entziehen, welche die wahre Sicht verdecken“ (Epstein, 1998, S. 121).

Plessner würde an dieser Stelle kontern, dass die in der Innenwelt steckende psychische Wirklichkeit, die „Selbststellung“ des Individuums höchst dynamisch wirkt, was der buddhistische Ansatz gleichermaßen erkennt. Um Plessner wörtlich wiederzugeben (1975, S. 299): „Im Akt der Reflexion, des Aufmerkens, Beobachtens, Suchens, Erinnerns bringt

das lebendige Subjekt auch seelische Wirklichkeit zustande und diese wirkt selbstverständlich auf die zum Objekt gemachte Wirklichkeit ein.“

Dies ist, sowohl sozio-psychologisch als auch buddhistisch, die Kumulation eines langen Prozesses der Selbsterforschung des Bewusstseins. Konzentrationsübungen weiten und verengen die räumliche Sicht des Selbst, indem sie auf Gefühle der Unvollständigkeit fokussieren und zugleich die unendliche Weite des Geistes erschließen. Achtsamkeitsübungen enthüllen die Fähigkeit, sich in den vollkommenen Augenblick zu versenken. Die Einsichtsmeditation bringt die letzten Illusionen der Selbstüberhebung zum Platzen, indem sie sich auf ein Selbst einschießt, das objektiver Überprüfung nicht standhält.

Das letzte Wort soll an dieser Stelle der Dalai Lama haben, das geistige Oberhaupt der Gelugpa-Linie des tibetischen Buddhismus, welche sich gerade durch tiefes Nachdenken, Kontemplation und empirisch-rationale Radikalität auszeichnet:

„Fassen wir noch einmal zusammen: Indem man ethische Disziplin übt, legt man das Fundament für eine mentale und spirituelle Entwicklung. Wenn man darüber hinaus seine Konzentrationsfähigkeit trainiert, macht man den Geist gefügig und empfänglich für höhere Tugenden und bereitet ihn auf eine allmählich höhere Schulung der Weisheit vor. Mit der Fähigkeit, seine Konzentration auszurichten, kann man all seine Aufmerksamkeit und geistige Energie auf ein gewähltes Meditationsobjekt bündeln. Auf der Grundlage eines sehr stabilen Geisteszustandes ist es dann möglich, echte Einsicht in die endgültige Natur der Wirklichkeit zu erlangen. Tiefe Einsicht in die Selbstlosigkeit ist das einzig direkte Mittel gegen Unwissenheit; denn allein die Erkenntnis der Selbstlosigkeit ist imstande, grundlegend falsche Auffassungen von der Wirklichkeit auszulöschen – sowohl die fundamentale Unwissenheit wie auch die übrigen fehlgeleiteten Bewusstseinszustände und leidverursachenden Emotionen, die durch Unwissenheit verursacht werden.“ (1998a, S. 36)

## 1.5) Erleben ist bewusst Sein

Man kann bei allen drei systemorientierten Körper- und Wahrnehmungsmodellen das gleiche Ergebnis beobachten. Wahrnehmung ist die aktive Interaktion des Menschen mit seiner Umwelt. Sie kann unbewusst und halbunbewusst gelebt sein, sie kann auch als Mittel zur Realisationserfahrung genutzt werden und sie kann unter Umständen letztendliches Wissen um das eigene Selbst erschaffen. Systemtheoretisch basiert dabei alles auf grundlegende Organisationsprinzipien, welche in gegenseitiger Wechselwirkung stehen und eine innere Dynamik aufweisen. Die Erfahrungen der äußeren Welt sind in keiner Weise von der erlebenden Person zu trennen, da sie ja diejenige ist, welche die Situation einteilt, obwohl der Urgrund immer derselbe ist. Die Handlung und das Erleben an sich bilden die Verbindung zwischen dem Subjekt und den Objekten, die sinnvolle Tat, die Interaktion und ständige Möglichkeit, die Umwelt zu gestalten und zu kreieren. Mit ihr und den Mitmenschen kontaktiert das Individuum so in Respekt und Achtung, es handelt im wirkenden Sein und lebt im unmittelbaren Moment. Denn „zur Einheit der Sinne kommt der Mensch niemals in bewusster Passivität; er muss sich regen und aktiv werden“ (Plessner, 1974, S. 44).

Wahrnehmung kann im Kontakt zur Außenwelt als eine biologische Tatsache betrachtet werden, stellt aber absolut, philosophisch und religionswissenschaftlich gesehen das höchste Erlebnis und die ständige Erfahrung der Ganzheit des menschlichen Seins an sich dar. Es geht hier noch weiter. Was letztendlich wahrgenommen wird, wird bewusst erlebt. *Bewusstsein und Reflexivität ist der Schlüssel zum menschlichen Erleben*. Leben bedeutet Wachsen und Gedeihen, ein Prozess, eine Handlung ein Geschehen. Leben ist nie statisch, wer lebt, hat Erlebnisse, außen wie innen. Zitiert werden im Folgenden Definitionen von disziplin- und zeitüberschreitenden Gemeinsamkeiten des Erlebnisbegriffs <sup>5</sup>:

- Erlebnisse sind selbstbezügliche „innere“ Ereignisse, die direkt nur der Selbstbeobachtung zugänglich sind. Der Fremdbeobachtung bleiben sie vergleichsweise verborgen.
- Erlebnisse sind subjektiv bedeutsam. Ihre Bedeutung hängt von der eigentümlichen und darum unwiederholbaren Lebensgeschichte dessen ab, der erlebt.
- Erlebnisse sind unmittelbar. Wer ein Erlebnis hat, ist sich dessen Vermittlung durch die ihm eigene, im Laufe seiner Sozialisation erworbene Persönlichkeitsstruktur nicht bewusst.
- Erlebnisse sind un- oder vorbegrifflich. Ihre Modalität ist eher bildhaft-anschaulich oder gar sensomotorisch.
- Erlebnisse sind ganzheitlich. Gemessen an Begriffen haben sie eine überschüssige Bedeutung und lassen sich deshalb weder vollständig begreifen noch mit den Mitteln der diskursiven Sprache erschöpfend kommunizieren.
- Erlebnisse sind leibhaftig. Sie gründen in Affekten.
- Erlebnisse sind gesteigertes Erleben. Zum Erlebnis wird ein Erlebtes, sofern es nicht nur schlicht erlebt wurde, sondern sein Erlebtsein einen besonderen affektiven Nachdruck hatte.
- Erlebnisse sind expressiv. Ihre Affektivität sorgt dafür, dass das Erlebte auf (spontanen oder stilisierten) nonverbalen Ausdruck drängt.
- Erlebnisse sind selbstwertsteigernd. Wer viele Erlebnisse hat, lebt kein banales und triviales Leben.
- Erlebnisse sind evident. Sie drängen sich als unbezweifelbar wahr und richtig auf. Deshalb lässt sich über sie nicht streiten.
- Erlebnisse sind einprägsam. Ihre Affektivität sorgt dafür, dass sie als subjektiv bedeutsam im Gedächtnis bleiben.
- Erlebnisse sind noch keine Erfahrungen. Erfahrung gewinnt nur, wer Erlebnisse verarbeitet, wiederholt Erlebnisse hat, sie kommunikativ reflektiert und dadurch psychosozial integriert.
- Erlebnisse sind unwillkürlich. Man erleidet sie eher, als dass man sie herstellt. Herstellen kann man allenfalls die Bedingungen, welche die Wahrscheinlichkeit erhöhen, dass bestimmte Erlebnisse eintreten.

Wahrnehmung und Erleben sind unmittelbar verknüpft mit Bewusstsein. Ist man in der Lage, seine Wahrnehmungen bewusst zu erleben, dann sind ein gesteigertes Lebensgefühl, eine Ordnung des Bewusstseins, der Lauf des wirklichen Seins und eine die Reduktion auf das Wesentliche das Resultat. Daher ist Bewusstsein als grundlegendes Organisationsprinzip zu bewerten. Die Achtsamkeit und Wachheit auf das ständige Handeln und Denken machen es möglich, in die Tiefe der Eigenerfahrung und Realisation zu gelangen. Die Erkenntnis geht dahin, dass plötzlich aus dem Treiben der modernen geschäftigen Welt das entsteht, was eigentlich das Ziel ist, nämlich ein Einklinken, eine Identifikation und ein Non-Dualismus. Die Schöpfung ist eine Einheit, jeder Mensch ein Bestandteil dieses Ganzen.

## 2) Chronobiologie und Chronopsychologie

Als ein systemisches Erfassungsorgan ist Zeit ein optimaler Messfühler für wiederkehrende und zyklische Ereignisse. Zeitliche Rhythmik bestimmt den menschlichen Körper und seine gesamte Natur, von Geburt bis zum Tod. Tag und Nacht, Jahreszeiten und Evolutionsphasen sind die elementarsten Erfahrungen des menschlichen Leibes. Seit Anfang der Zeitbeobachtung nutzen Menschen die Zeit zur Orientierung. Archaischer Götterglaube, chinesische Wandlungsphasen, Biochemie, Medizin und Evolutionsbiologie haben unterschiedliche Zeitrhythmen auf allen Organisationsstufen des Lebens aufgezeigt. „Vernetzte Interaktionen sind Kennzeichen eines hohen Grades der Komplexität und bestehen im Organismus auf der Ebene der Organe, Zellen und im subzellulären Bereich“ (Mainzer, 1998, S. 55). Viele tausend Zyklen von der molekular-biochemischen Ebene bis zu physiologischen Prozessen der Organe halten die Lebensfunktionen des Organismus aufrecht. Systemtheoretisch gibt es hier Funktionalität und Zusammenwirken unter allen Einzelstrukturen.

Auch Gesellschaften und Kulturen entwickelten ebenso wie Individuen unterschiedliche innere Zeiten ihrer Entwicklung. Die Theorie komplexer Systeme erlaubt auch die Modellierung der Entwicklungsdynamik sozialer und ökonomischer Systeme. Dadurch kann man Einsichten in die Entwicklung zeitlicher Muster innerhalb der menschlichen Gesellschaft mit analytischen Methoden wie in naturwissenschaftlichen Vorgängen erreichen. Zeit in historischen und technisch-industriellen Kulturen erweist sich als Maßstab biologischer und soziokultureller Evolution. Historisch wurden, zur Entstehung von politischen, sozialen und ökonomischen Ordnungen menschlicher Gesellschaft, Zeitvorstellungen aus der Natur übernommen. Später übernahm die Rationalisierung und Technisierung die Aufgabe der Zeitstruktur in der Gesellschaft bis zu dem heutigen Punkt, da anhand der Sendezeit des Fernsehens Zeit gemessen und gewertet wird.

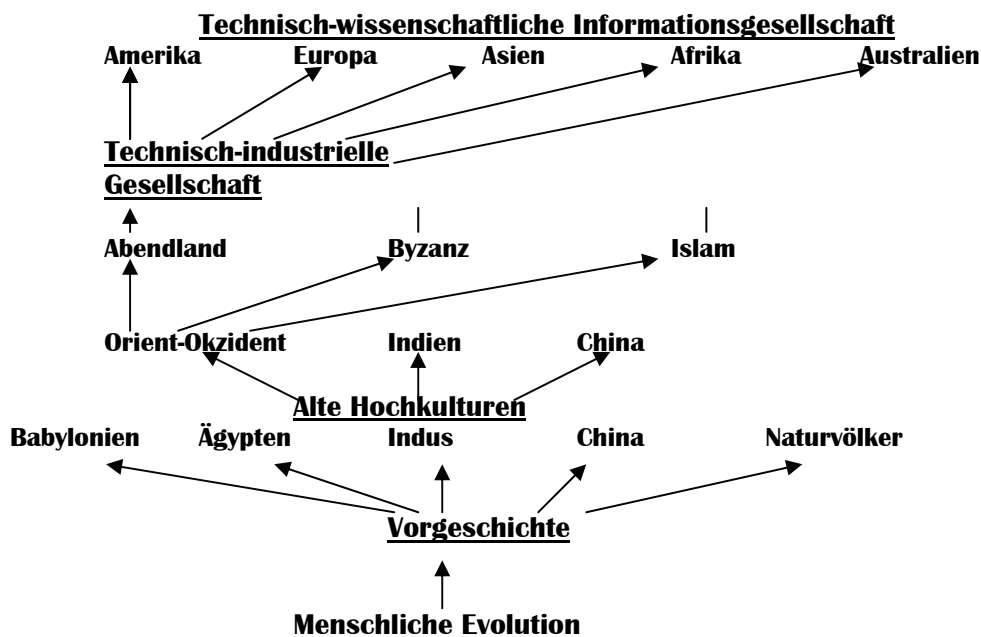


ABBILDUNG: Zeitfeil und kulturelle Evolution

„Kulturen und ihre Institutionen haben offenbar ihre eigenen inneren Systemzeiten, die von der Lebenszeit und dem Zeitbewusstsein einzelner Menschen unabhängig sind. Nachdem die biologische Evolution in den letzten zehntausend Jahren auf die Veränderung des menschlichen Genpools nahezu folgenlos geblieben ist, veränderte Kultur und Technik die menschliche Denk-, Handlungs- und Gefühlswelt in umfassender Weise.“ (Mainzer, 1998, S. 65,66)



Zeitbewusstsein ist ein weiteres hochinteressantes Thema und hängt eng mit der Dynamik von Bewusstseinszuständen des Gehirns zusammen. Die Neurobiologie definiert Bewusstsein als globaler makroskopischer Ordnungszustand von neuronalen Verhaltensmustern, welcher lokale Wechselwirkungen im Neuronennetz des Gehirns entstehen lässt. Das subjektive Zeitempfinden steht hier völlig entgegen. Zeit wird, je nach Bewusstseinszustand, gefühlsunterlegt erlebt, intuitiv erfahren, verlangsamt oder beschleunigt und vor allem eingefärbt durch das Subjekt (nicht Objekt) der Person. Nach Mainzer (1998, S. 56) erfährt der Mensch in der Intuition der Dauer der eigenen Person in ihrem Verlauf durch die Zeit: „Es ist unser Ich, das dauert“. Er verwendet auch Prousts<sup>6</sup> „Eigenzeit“ als subjektive individuelle Lebensvollzüge und den Verlust globaler Zeit. Zeitbewusstsein kann innerhalb holotropher Zustände auch den Verlust des Ich bedeuten, indem man eintritt in die integrative, allumfassende Ordnungsstruktur. Dabei ereignet sich eine Ausweitung des Bewusstseins über die konventionellen Grenzen des Organismus hinaus und dementsprechend in ein umfassendes Identitätsgefühl.

## 2.1) Biowissenschaftliche Rhythmik

Es gehört zu den grundlegenden biologischen Erkenntnissen, dass die zeitliche Ordnung von allem Erscheinenden und auch von Bewusstsein in Form von Rhythmen geschieht. Alle organischen wie mentalen Lebensvorgänge sind nicht nur räumlich geordnet, sondern unterliegen auch einer komplizierten zeitlichen Ordnung, die das Zusammenspiel der verschiedenen Funktionen in sinnvoller Weise aufeinander abstimmt. Die Zeitstrukturen des Lebens entwickeln sich im Einklang mit der Zeitordnung der geophysikalischen und kosmischen Umwelt. Sie sichern damit eine optimale Einpassung der Lebensäußerungen und Verhaltensweisen in die wechselnden Umweltbedingungen.

„Meine Grundvorstellung der physiologischen Lehre beruht auf der Tatsache, dass der größte Teil des Lehrstoffes, der sich auf den Menschen in seiner Ganzheit bezieht, durch Beobachtung, durch Erleben und durch Selbsterleben verstanden und begriffen werden kann. Dies gilt im besonderen Maße für alltägliche Phänomene, wie etwa die unsere Lebensabläufe gliedernden Rhythmen.“ (Hildebrandt et al., 1998, S. 8)

Die Chronobiologie beschäftigt sich ausschließlich mit den Rhythmen und Strukturen außerhalb und innerhalb des Leibes. Sie hat zum Beispiel erfasst, dass in der Gliederung des Organismus entweder die Leistung eines Organs bzw. einer Funktion oder die Sicherung von Ordnung, Bestand und Regeneration im Vordergrund stehen. Beide Ziele sind nicht gleichzeitig möglich, sondern werden in zeitlichen Sequenzen, im Alternieren hintereinandergeschaltet. Dies bedingt eine rhythmische Gliederung, die in allen Größenordnungen gefunden werden kann und mit unterschiedlichen Periodendauern abläuft. Weiter ist das biophysikalische Bewusstseinsverständnis in der Lage, sich chronologischen Rhythmen zu öffnen, um damit unter gewissen Umständen Einblick in die übergeordnete Grundstruktur des kollektiven Ganzen zu erfahren. Durch extreme äußere Umstände oder auch durch „Einsicht“ gelangt der Mensch aus der Alltagswahrnehmung in tiefere Schichten seiner geistigen Struktur und findet sich, bewusst oder unbewusst, in Harmonie mit übergeordneten psychischen Organisationsinstanzen.

Oschütz und Freiwald (1994, S. 173) fassten dies folgend zusammen: „Der Mensch bewegt sich nicht nur in räumlich zeitlichen Umweltverhältnissen, sondern ist selbst ein räumlich zeitlich gegliedertes Objekt. Durch die Mechanismen der Informationsverarbeitung besitzt er die Eigenschaft, die objektiv existierende Raum-Zeit-Dimension widerzuspiegeln, die in Form biorhythmischer Funktionsabläufe in Erscheinung tritt. Biologische Rhythmen sind demzufolge das Produkt der Auseinandersetzung der endogenen Struktur des Organismus mit der Umwelt in seiner phylogenetischen und ontogenetischen Entwicklung.“

Kurt Weis beschreibt in der Einleitung seiner Ausgabe „Was treibt die Zeit“ (1998, S. 11), dass in unserem Kulturkreis Zeit als ein lineares Ordnungsprinzip gilt, welches an der

Existenz der Materie hängt. Zunehmende Zeitsensibilisierung ist ein Symptom für das Fortschreiten unseres Zivilisationsprozesses. Zeit wird als ein Instrument zur Periodisierung genutzt. Ein Ereignis, welches in vorhersehbarem Abstand wiederkehrt, bezeichnet man als reversibel und zyklisch. Beispiele sind Körpertemperatur, Schlafen, Wachen usw.. All diese wiederholt eintretenden Ereignisse lassen sich als zirkuläre Vorgänge bezeichnen – als Zyklus. Die Zeitspanne, die zur Vollendung eines Zyklus erforderlich ist, bezeichnet man als Periode, dargestellt durch den griechischen Buchstaben ( $\tau$ ). Die Periode kann den Bruchteil einer Sekunde dauern oder ein ganzes Jahr. Sie ist die Zeit, die zwischen den Höhepunkten der Körpertemperatur oder des Nachtschlafs vergeht. Die Periode eines Tages beträgt etwa 24 Stunden. Die Frequenz eines Zyklus ist das Reziprok der Periode.

Weis kritisiert jedoch, dass das Wissen des Menschen von der Zeit bei der Erklärung der Welt zunimmt, der Druck, welcher von der Zeit ausgeübt wird, jedoch direkt proportional ist. Zeit dirigiert unseren Alltag, Zeitgeschehen ist berechenbar und analysiert, körperliche Rhythmen erscheinen unter dem Licht einer tickenden Maschine, eines Spielzeugs. Die Schulmedizin zerlegt dabei dieses Spielzeug in seine Bestandteile und entziffert sein Mysterium, raubt ihm dabei aber auch gleichzeitig seine Ganzheit. Weis schildert, dass als folgeträchtigste Wirkung wir bei dem zivilisatorischen Fortschritt und der Ausbeutung von Mensch und Erde vergessen, dass Zeiten der Natur, des Lebens und der unbelebten Materie eigene Faktoren für Entwicklung und Zerstörung sind (1998, S. 10).

Ordnet man die große Zahl der bekannten biologischen Rhythmen nach ihrer Periodendauer, so ergibt sich ein Spektrum, das von Bruchteilen einer Sekunde bis zur Größenordnung von Jahren reicht. Dabei nehmen Komplexität und Umfang der rhythmischen Veränderungen mit der Periodendauer zu. Die kurzwelligen Rhythmen betreffen einzelne Zellen (Nervenaktionsrhythmik) und Gewebe (EEG). Im mittelwelligen Bereich betreffen sie ganze Organe (Herz, Atmung) und größere Systeme (Kreislauf, glatte Muskulatur, Verdauung) und umfassen schließlich im langwelligen Bereich den Gesamtorganismus (Wach-Schlaf-Rhythmus). Betrachtet man diese Einzelkreisläufe systemorientiert als das, was sie sind, so wirkt hier ein phänomenales Wunder in Zusammenarbeit und Synchronisierung. Die chinesische Medizin zum Beispiel hat als Vorstellung vom Körper ein unteilbares System voneinander abhängiger Bestandteile. Die chinesische Anschauung des Körpers ist stets überwiegend funktional und beschäftigt sich mehr mit der wechselseitigen Beziehung zwischen seinen Teilen als mit anatomischer Genauigkeit. Dieser Ansatz steht der modernen System-Theorie offensichtlich näher als das klassische kartesianische Modell.

Im lang und mittelwelligen Bereich können die Rhythmen nach ihren Periodendauern bezeichnet werden (Tages-, Monats-, Jahresrhythmus), weil diese durch synchronisierende Einflüsse konstant gehalten (getriggert) werden oder zumindest bestimmte Frequenzbanden bevorzugen. Im kürzerwelligen Bereich zeigen die rhythmischen Funktionen demgegenüber stärkere Frequenzmodulation, so dass in der Regel die Bezeichnung dieser Rhythmen funktionsspezifisch erfolgt. Das alles ist aber soziologisch-kulturell zu hinterfragen, da die Einteilung der Rhythmen stark kulturspezifisch geprägt ist. So unterschiedlich sind zum Beispiel die Ausgangsdaten und Jahreszahlen der Kalender. In der multikulturell vermischten Welt gibt es etliche Arten der Zeitrechnung. Wenn sich auch politisch und wirtschaftlich die christliche Zeitrechnung durchgesetzt hat, so gelten doch für gesellschaftliche und religiöse Ereignisse je nach Kultur völlig andere Kalender mit anderen Feiertagen, Zyklen, Monats- und Jahresrechnungen.

„Nun ist die menschliche Festlegung der Zeit in zählbare Einheiten wie Wochen, Monate, Jahre und Jahrtausende nicht einheitlich. Die Sieben-Tage-Woche etwa ist von den Babyloniern auf dem Weg über die Juden in das römische Reich, in das Christentum und dann flächendeckend über die Erde gekommen. Andere Kulturen kannten andere Zahlen für die Tage der Woche oder die Abstände zwischen Märkten. In Westafrika nutzten einige Stämme einen Vier-Tage-Rhythmus. In einigen Gegenden Zentralasiens waren fünf Tage üblich. Die Assyrer zählten sechs Tage, die Babylonier sieben, das antike Rom acht Tage.

Das antike Ägypten hatte eine Zehn-Tage-Woche, genau wie der neue Republikanische Kalender der Französischen Revolution, der sich aber nicht durchsetzen konnte.

Viel problematischer und folgenreicher als die Festlegung der Tage pro Woche ist die Festlegung der Tage pro Jahr. Die den Religionskulturen entstammenden Kalender richten sich nach den Gestirnen und waren anfangs wohl alle mondorientiert. Der Mond braucht ungefähr 29,5 Tage, um einen Zyklus seiner Phasen zu durchlaufen. 12 genauer berechnete Monate dauern 354,36706 Tage. Das tropische Jahr der Sonne dauert fast 11 Tage länger, nämlich 365, 242199 durchschnittliche Solartage. Das definiert *unsere Jahreslänge*. (Weis, 1998, S. 19)

Periodendauer:	Bezeichnungen nach der Periodendauer		Funktionelle Bedeutung
1 Jahr	infraannual (mehrfährige Rhythmen)  zirkannual (Jahresrhythmus)	Langwellige Rhythmen	Evolution Populationsschwankung Wachstum – Involution Reproduktion (Fruchtbarkeit – Unfruchtbarkeit)
1 Monat	zirkatrigintan (zirkalunar) (Monatsrhythmus)		
1 Tag	zirkaseptan (Wochenrhythmus)  zirkadian (Tagesrhythmus)  zirkatidal (Gezeitenrhythmus)	Mittelwellige Rhythmen	Regeneration-Heilung Assimilation-Dissimilation Schlafen-Wachen Speicherung-Ausscheidung Aktivierung-Deaktivierung Tonussteigerung-Tonusabnahme (glatte Muskulatur) Kreislauf-Peristaltik Atmung (Einatmung-Ausatmung) Motorik, Fortbewegung Herzschlag (Systole-Diastole) Gehirntätigkeit (EEG) Flimmerorgane Nervenaktionen (Erregung-Erholung) (Depolarisation-Repolarisation der Zellmembran)
1 Stunde	ultradian (mehrstündige Rhythmen)  zirkahoran (Stundenrhythmus)		
1 Minute	(Minutenrhythmus) (10-s-Rhythmus)	Kurzweilige Rhythmen	
1 Sekunde	(Sekundenrhythmus)		
0,001s			

ABBILDUNG: Übersicht über empirisch gefundene, wissenschaftlich geprägte Zeitrhythmen

Die Periode von 24 Stunden lässt die Zeiterfahrung transparent werden und die Abhängigkeit des Menschen von äußerer Rhythmusgebung. Die tagesrhythmischen Schwankungen der Körpertemperatur gehören zum Beispiel zu den frühesten Erkenntnissen der Zeitforschung des menschlichen Leibs. Gleichermaßen ordnen sich Organe in das tagesrhythmische Zeitgeschehen ein. Nach der chinesischen Medizin und ihrer Rhythmik der Organfunktionen besitzt jedes Organ eine sogenannte Maximalzeit, ein Zeitabschnitt, in welchem es die höchste Funktion und Aktivität erreicht. So wird dort beobachtet:

„Der Mensch ist ein Teil des gesamten Kosmos. So wie der Kosmos sich bewegt, so sind auch wir in Bewegung. So wie der Mensch auf Veränderungen reagiert, so reagieren auch unsere Organe, selbst die kleinsten Zellen, auf diese Veränderungen.

Die Gegensätze, die im gesamten Kosmos zu suchen sind, werden durch die Prinzipien Yin und Yang in Worte gefasst. Ohne Gegensätze wäre nichts. Dunkelheit besteht allein dadurch, dass dankenswerterweise Licht vorhanden ist. Würden wir kein Glück kennen, so könnten wir auch kein Unglück empfinden. Ohne die Kenntnis von Krankheit können wir Gesundheit nicht schätzen.

So wie es in der Natur einen Tag- und Nachtrhythmus gibt, so verfügt auch der Mensch über einen solchen, selbst die Organe. Mit Organen sind hier nicht die anatomischen Organe, wie wir sie kennen, gemeint, sondern das gesamte Organsystem mit den dazugehörigen Funktionen, Gelenken, Muskeln, etc. Es gibt Organe, die nachts ihr optimales Niveau

erreichen (z.B. Galle und Leber), und es gibt Organe, die tagsüber ihr optimales Niveau erreichen (z.B. Herz und Pankreas). Dies wird als *Organuhr* bezeichnet. Der Zeitabschnitt, der für ein Organ optimal ist, wird *Maximalzeit* genannt. Sowohl die Zeiten als auch die Reihenfolge liegen fest. (Heesen in Van den Berg, 2000, S. 172,173)

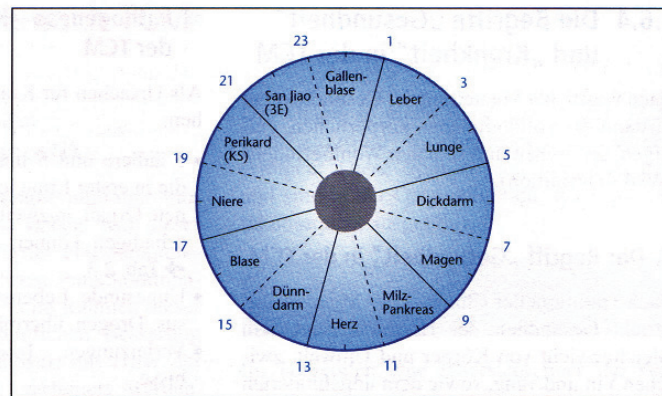


ABBILDUNG: Die Organuhr, ein inneres vegetatives, chronologisches System zur Zeiterfahrung

Alle genannten Rhythmen beziehen sich auf die Erfahrung zeitlicher Parameter biologischen Lebens mikroskopisch wie makroskopisch. Zeit wird erfahren, das Leben als ein Fließen von Komponenten erlebt, die unglaubliche Komplexität und Feinabstimmung des menschlichen Organismus auf seine Außenwelt kommen zum Vorschein. Damit verbindet sich die eigentlich klare Erkenntnis, dass der Mensch und sein vielschichtiges biologisches Sein einen Synergismus mit seiner Außenwelt einzugehen hat, welcher so umfassend und so feinkoordiniert abgestimmt ist, dass seine Einbindung in das Lebenskonzept oberste Priorität besitzt. Das menschliche Bewusstsein hingegen besitzt keine Möglichkeit, in Zyklen eingereiht zu werden. Bewusste Zeiterfahrung ist vollkommen relativ und nicht immer objektiv bewertbar, basiert sie doch auf der jeweiligen Situation und auch der kosmisch-physikalischen und sozio-kulturellen Evolution.

## 2.2) Die Psychologie der Zeitwahrnehmung

Das menschliche Bewusstsein ist in der Lage unter gewissen Umständen die Wahrnehmung von Zeit zu beschleunigen oder zum Stillstand zu bringen. Dieses psychologische Phänomen kann bisher nur teilweise im Rahmen herkömmlicher neurophysiologischer Modelle erklärt werden. Es bildet ein faszinierendes Gebiet für den Bereich der Chronobiologie, da der menschliche Geist in seinen Fähigkeiten jegliche Messmethodik überschreitet, und gar ad absurdum führt. Dennoch kann die Dynamik der Zeitempfindung Gegenstand wissenschaftlicher Beobachtung und Analyse sein, wie die Dynamik anderer Empfindungen. Die *Chronopsychologie* ist dabei, die physiologischen und psychologischen Bedingungen dieser Zustände besser zu verstehen, um daraus Konsequenzen für medizinische, psychiatrische und psychologische Diagnosen und Therapien zu ziehen. Abgesehen von verschiedenen pathologischen Prozessen, welche hauptsächlich mit organischen Auslösern gekoppelt sind, gibt es einen großen Anteil außergewöhnlicher Bewusstseinszustände, für welche die moderne Psychiatrie keinen eigenen Begriff hat. Diese Bewusstseinszustände siedeln sich vor allem im Bereich transpersonaler Erfahrungen an. Damit definieren sich Erfahrungen, welche eine Ausweitung des Bewusstseins über die konventionellen Grenzen des Organismus und der Psyche hinaus bedingen. Gleichermaßen beinhalten sie auch Wahrnehmungen der Umwelt, welche die gewöhnlichen Grenzen der sinnlichen Wahrnehmung überschreiten. Grof und Bennett führten 1992 für diese Art Erfahrung den Begriff *holotrop* ein. „Dieses Kompositum bedeutet wörtlich >auf Ganzheit ausgerichtet< oder >in Richtung auf Ganzheit gehend< (von Griechisch holos, >ganz<, und trepein, >sich richten auf, sich begeben<).“

„Holotrope Zustände zeichnen sich aus durch einen ganz bestimmten Bewusstseinswandel, verbunden mit Veränderungen aller sinnlichen Wahrnehmungen, heftigen und oft ungewöhnlichen Emotionen, sowie tiefgehenden Änderungen in den Denkprozessen. Begleitet sind sie außerdem gewöhnlich von einer Reihe intensiver psychosomatischer Symptome und unkonventionellen Verhaltensweisen. Das Bewusstsein verändert sich qualitativ auf sehr fundamentale Weise. In holotropen Zuständen erleben wir einen Einbruch anderer Seinsdimensionen, der sehr heftig und sogar überwältigend sein kann. Währenddessen jedoch behalten wir zumeist die volle Orientierung und verlieren die Alltagswirklichkeit nicht gänzlich aus dem Blick. Wir erleben gleichzeitig zwei ganz verschiedene Bereiche, haben >jeden Fuß in einer anderen Welt<.“ (Grof, 2000, S. 25)

Beschleunigung und Verlangsamung der Wahrnehmung und des Denkens sind im Bewusstsein beobachtbare und erfahrbare Erscheinungen. Nur in Wirklichkeit geschieht keine tausendfache Geschwindigkeitsveränderung, das heißt keine Umschaltung auf Breitband, sondern nur eine Verschiebung der normalen Wahrnehmungsskala in die eine oder die andere Richtung. Und für so eine Verschiebung braucht man keine proportionale Veränderung der Geschwindigkeit aller physiologischen Prozesse, denn sie ist vom Bewusstsein ausgehend.

Man beobachtet zum Beispiel Effekte der Verlangsamung der Wahrnehmung und des Denkens bei hohen Stressanforderungen. Die vielleicht extremste Form der Verlangsamung ist der Fall in einen Zeitwirbel während einer unerträglichen kognitiven Situation, was manchmal bei Einsatzleitern von Rettungsoperationen während großer Katastrophen beobachtet wird.

Grof beschreibt (2000, S. 25), dass extreme Veränderung der Sinneswahrnehmung ein sehr wichtiger und charakteristischer Aspekt holotroper Zustände ist. Die visuelle Wahrnehmung der Außenwelt wird gewöhnlich drastisch verwandelt. Der Denkprozess wird nicht beeinträchtigt, jedoch unterscheidet sich die Art, wie er arbeitet, erheblich von seinem alltäglichen Funktionieren. Im Schlaf arbeitet das Gehirn ebenfalls in einem vollständig anderen Zeithrhythmus. Im Tiefschlaf ist dieser Rhythmus deutlich verlangsamt, im Traumzustand jedoch intensiver in Bezug auf entfernte Assoziationen, beschleunigt nach Tempo und verdichtet nach der Anzahl der subjektiven Ereignisse, da der Zugriff zum Unterbewusstsein erfolgt. Allerdings stehen Schlaf und Traum auf einer anderen Ebene und gelten als eigenständige Analyseobjekte. Außerdem steht im Rahmen dieses Zusammenhangs die Frage nach der ganzheitlichen Wahrnehmung als Form der Wechselwirkung des Menschen mit der Außenwelt und seine damit verbundene Erfahrung. Im Schlaf ist dieser Austausch fast vollständig unterbrochen, es wird hauptsächlich die erlebte und bewusst wie unbewusst gespeicherte Information des Bewusstseins verarbeitet. Im Zusammenhang dieser Arbeit sollen ausgewählte Faktoren benannt werden, die eine Beschleunigung der kognitiven Aktivität oder den Eindruck von Beschleunigung des inneren Zeitflusses erzeugen:

- Einfluss psychoaktiver Stoffe
- Zeit und das globale Bewusstsein
- Perzeption expliziter und impliziter Ordnung

### **2.2.1) Wahrnehmung unter dem Einfluss psychoaktiver Substanzen**

Es ist bekannt und belegt, dass, angefangen bei der Alltagsdroge Tabak über Alkohol bis zur bewusstseinsverändernden Substanzen, die Wahrnehmung und das innere Zeitgefühl verändern. Wahrnehmung wird intensiviert, subjektiviert und introvertiert. Holotrope Erfahrungen können durch eine Vielzahl an alten und ertümlichen Techniken herbeigeführt werden. Diese Verfahren enthalten zum Beispiel Atemarbeit, Meditation und verschiedene spezielle Formen der Aufmerksamkeit. Unter anderem wird auch mit Schlafentzug, Fasten, und sensorische Isolation gewirkt. Eine besonders effektive, jedoch auch gefährliche Technik ist von jeher der rituelle Gebrauch psychedelischer Substanzen und Pflanzen. In dieser Hinsicht war Stanislaw Grof als Psychiater wesentlicher Vorreiter der Erkundung der

„Landkarte“ des Bewusstseins. Siebzehn Jahre lang hatte Grofs klinische Forschung sich mit Psychotherapie unter Verwendung von psychedelischen Substanzen beschäftigt. Während dieses Zeitraums leitete er etwa dreitausend psychedelische Sitzungen und studierte die Aufzeichnungen über fast zweitausend von seinen Kollegen in Europa und den Vereinigten Staaten geleitete Sitzungen. Später veranlassten die öffentlichen Kontroversen über LSD und die daraus resultierenden gesetzlichen Einschränkungen Grof, diese Praxis psychedelischer Therapie aufzugeben und therapeutische Methoden zu entwickeln, die ähnliche Zustände ohne Verwendung von Drogen herbeiführen (in Capra, 1983, S. 417ff).

Betrachtet man die frühkulturelle Entwicklung menschlicher Bewusstseins erfahrung, so gehören psychedelische Wirkstoffe während religiöser oder spiritueller Rituale seit jeher dazu. Die Einführung solcher Substanzen in die frühe technisch-industrielle Gesellschaft des hauptsächlich westlichen Kulturkreises ist dabei kritisch zu bewerten. Der westliche „zivilisierte“ Mensch nutzte und nutzt solche Pflanzen und Wirkstoffe hauptsächlich im Sinne des Unterhaltungswertes und des Genusstriebes, er ist nicht in der Lage, die potentiellen Möglichkeiten und die eigentliche „Heiligkeit“ dieser Substanzen einzuordnen. So erging es prädestiniert der Tabakpflanze, welche von indianischen Völkern als Gottheit verehrt wurde, und mittlerweile im Automaten an der Ecke zu kaufen ist. Soziologisch betrachtet wird hier ein deutlicher Missbrauch und eine Sinnentwertung solcher Möglichkeiten betrieben. So erklärt K. Weis:

„Schamanenkulturen sind fast immer Kulturen, die den Gebrauch von pflanzlichen Drogen gepflegt und rituell genutzt haben, um so leichter für religiöse Erfahrungen und Heilungszwecke in erweiterte oder sonstige andere Bewusstseinszustände zu gelangen... als LSD als bewusstseinsverändernde Droge in den USA noch nicht verboten war, erschienen in der wissenschaftlichen Literatur immer wieder Berichte über religiöse Erlebnisse und Erfahrungen unter LSD-Einfluss. Spätere ethnomedizinische Texte argwöhnten, in überhaupt allen alten Kulturen seien religiöse Erlebnisse und spirituelle Erfahrungen durch rituell gesteuerten und abgesicherten Drogengebrauch erlangt und gefördert worden.“ (2000, S. 9)

Werden psychedelische Substanzen zur Bewusstseins erweiterung genutzt, entwickeln sie sich zu Verstärkern psychischer Vorgänge, zu „nichtspezifischen Katalysatoren“, welche verschiedene Elemente aus den Tiefen des Unterbewusstseins an die Oberfläche bringen. Dabei rufen sie ungeahnte Möglichkeiten hervor, sie versetzten den Benutzer in psychische Ausnahmezustände, welche sich durch extreme Kreativität, durch Zugänge zum kollektiven Menschsein, zur Erweiterung der rationalen Psyche auf der Ebene transpersonaler Erfahrungen führen. In solchen Zuständen versuchen Maler oder Künstler wie zum Beispiel Van Gogh zu schaffen, und erreichen schöpferische Höhepunkte:



ABBILDUNG: Vincent Van Gogh (\*1853-†1890), „Starry Night“, Saint-Rémy, Juni 1889, Öl auf Leinwand

Die Mehrzahl „ernster“ psychoaktiver Stoffe, bei allen erdenklichen Unterschieden in ihrer Wirkung, sind in einem gleich – sie machen den Ablauf der äußeren Zeit weniger kognitiv, die Zeit erstarrt oder wird irrelevant, die Intensität der inneren Gefühle jedoch wächst. T. de Quincey bemerkte in seinen Experimenten mit Opium eine Illusion riesiger Zeitausbreitung, es schien ihm, als ob er siebzig oder hundert Jahre in einer Nacht verlebte<sup>7</sup>. Das Wissen um die starken Katalysatoren psychoaktiver Substanzen reicht weit zurück, bis an den Anfang der Menschheitsgeschichte. In der chinesischen Medizin gibt es Berichte über psychedelische Pflanzen, die mehr als dreitausend Jahre alt sind.

Es soll unter anderem auch der Gebrauch psychedelischer Pflanzen innerhalb der Psychotherapie diskutiert werden. Rätsch (1996, S. 79) beruft sich auf Grof und schildert, dass Psychedelika am besten als unspezifische Katalysatoren bezeichnet werden, die das allgemeine energetische Niveau im Unbewussten erhöhen und die psychischen und psychosomatischen Vorgänge verstärken. Die Person, der diese Drogen verabreicht werden, erlebt keine >toxische Psychose< - eine chemische Phantasmagorie, die ohne Bezug zu den normalen Funktionsweisen des Geistes ist; sie unternimmt eine phantastische Reise in das geistig-seelische Innere. Somit, Rätsch an gleicher Stelle, machen diese Drogen eine Vielfalt von Phänomenen der unmittelbaren Beobachtung zugänglich, die nichts anderes sind als Exteritorisierungen immanenter Dynamik der unbewussten Psyche, die für die geistig-seelischen Prozesse eine entscheidende Rolle spielen. Es sei daher keineswegs übertrieben, die potentielle Bedeutung der psychedelischen Drogen für die Psychologie und Psychiatrie mit der des Mikroskops für die Biologie und Medizin oder des Fernrohrs für die Astronomie zu vergleichen<sup>8</sup>.

Der Anthropologe Carlos Castaneda (1998, 2000a, 2000b) gibt seine Erfahrung während der Einnahme von halluzinogenen Pflanzen durch seinen Lehrer, den mexikanischen Schamanen Don Juan, weiter. Noch vor ihrem Kontakt mit Europäern haben die Indianer die halluzinogenen Eigenschaften von bestimmten Pflanzen gekannt. Dieser Eigenschaften halber war die Verwendung jener Pflanzen weithin verbreitet, zur Heilung, zur „Hexerei“ und zur Erreichung eines Zustandes der Ekstase. Anthropologisch gesehen wird die Welt an verschiedenen Orten und unter verschiedenen Kulturen anders definiert. Einiges vom Wesen dieser anderen Welten zeigt sich uns in der Logik der dort gesprochenen Sprachen und in den von den Anthropologen aufgezeichneten Mythen und Zeremonien. Castaneda behauptet zu Recht, dass diese Welten trotz aller Unterschiede der Wahrnehmung ihre eigenen inneren Logikwege besitzen. Er versuchte sie von innen her zu erklären. Er verband in seinen Bemühungen die Welt eines Yaqui-Schamanen mit der uns bekannten, die Welt nichtalltäglicher Wahrnehmung mit der Welt alltäglicher Wirklichkeit. Die zentrale Bedeutung des Eintretens in Welten, die sich von der unseren unterscheiden - und somit auch und besonders der Anthropologie - liegt in der Tatsache, dass das Erlebnis uns vor Augen führt, dass unsere eigene Welt auch ein kulturelles Gebilde ist. Durch die Erfahrungen anderer Welten sieht man die eigene so, wie sie ist, und dadurch ist es auch möglich, flüchtig zu sehen, wie die wirkliche Welt - die Welt zwischen dem eigenen kulturellen Gebilde und jenen anderen Welten - tatsächlich sein muss. Darum existieren Allegorie und Ethnographie.

„Für Don Juan bestand die Bedeutung der Pflanzen in ihrer Fähigkeit, im Menschen Zustände merkwürdiger Wahrnehmung hervorzurufen. Zu dem Zweck, sein Wissen zu enthüllen und zu bestätigen, führte er mich zu der Erfahrung einer Reihe jener Zustände. Ich habe sie >Zustände nichtalltäglicher Wirklichkeit< genannt, d.h. nichtalltägliche Wirklichkeit im Gegensatz zur alltäglichen Wirklichkeit des tagtäglichen Lebens. Diese Unterscheidung beruht auf der inhärenten Bedeutung der Zustände nichtalltäglicher Wirklichkeit. Im Kontext von Don Juans Wissen wurden sie als wirklich angesehen, obwohl ihre Wirklichkeit von der alltäglichen Wirklichkeit unterschieden wurde.“ (Castaneda, 1998, S. 21)

Präparate aus diversen Hanfsorten werden von jeher unter verschiedenen Namen (Haschisch, Ganja, Kif, Marihuana) in den orientalischen Ländern, in Afrika und im karibischen Raum zur Entspannung, zum Vergnügen und während religiöser Zeremonien geraucht und eingenommen. Sie waren und sind ein wichtiges Sakrament für so unterschiedliche Gruppen wie die Brahmanen, bestimmte Sufi-Orden, die alten Skythen und

die jamaikanischen Rastafarians (Grof, 2000, S. 350f). W. de la Morte zeichnete die Eindrücke seines Freundes D.P. Anderson über die Wirkung von Haschisch auf:

„Der erste Effekt – und so war es auch in jedem folgenden Fall – bestand in der Veränderung des Zeitgefühls. Die Zeit hat sich so sehr verlängert, dass sie praktisch aufhörte zu existieren ... Aber diese Erstarrung betraf nur die physischen Ereignisse, zum Beispiel meine eigenen Bewegungen und die Bewegungen anderer Menschen; sie betraf nicht Denkprozesse, die, es schien so, ziemlich beschleunigt wurden ... Ich dachte genauso schnell wie im Traum, aber mit einer scharfen und logischen Reihenfolge, die sehr selten in Träumen anzutreffen ist.“ (1932, S. 91)

ABER: Abschließend soll noch einmal kritisch zusammengefasst werden: Das Einbringen der Thematik psychedelischer Pflanzen und Substanzen wird innerhalb dieser Arbeit hauptsächlich auf die Wirkung von Zeitwahrnehmung und Bewusstseinsverschiebung verwendet. Diese Thema interessiert vor allem ethnologisch betrachtet, als ein Weg archaischer Bewusstseinsfassung. *Die heutige Zeit und Welt kann mit solchen Substanzen nicht umgehen*, denn ihr fehlt der ganzheitliche und fast schon heilige Ansatz, welchen Naturvölker als genetische und ontologische Prädisposition mitbringen. Somit möchte der Verfasser der Arbeit, im Atemzug mit Stanislaw Grof, betonen, dass psychedelische Substanzen nur als Verstärker psychischer Vorgänge wirken, unterstützt durch die Tatsache, dass alle dabei beobachteten Phänomene keineswegs einzigartig oder auf psychedelische Experimente beschränkt sind. Viele von ihnen werden bei Meditationsübungen, in der Hypnose und in den neuen erfahrungsorientierten Therapien beobachtet. Buddhistischen Mönchen wurde beispielsweise LSD gegeben, um ihre Wahrnehmung und ihr Erleben zu beobachten. Sie berichteten schulterzuckend, dass sie in diesen „Zuständen“ nichts anderes erlebten als während jeder geistigen Versenkung durch transpersonale Meditationsmethoden. Das Fazit dieses Kapitels formuliert der Soziologe K. Weis treffend in folgenden Sätzen:

„Unseren Zivilisationen fehlt der kulturell und rituell gesicherte Umgang mit Drogen. Stattdessen sind die gesellschafts- und gesundheitsschädigenden Wirkungen, die teilweise unerträglichen Qualen und die gelegentlich tödlichen Fehlleistungen unter Drogeneinfluss viel zu gut belegt. Die Weisheitslehren vieler Kulturen zeigen darüber hinaus, dass Drogen zur Erfahrungssuche ein Abkürzungs- und Kurzschlussweg sind, dessen Ziel man, wenn man gereift ist und seinem Reifungsgrad entsprechend lange geübt hat, auch ohne Drogen erreichen kann. Drogen führen verschiedentlich zu körperlicher und psychischer Abhängigkeit, Änderung des Lebensstils, Asozialität, Realitätsverlust und Selbstmordgefahr. Deswegen sind in unseren Kulturen, die ja technikorientiert und nicht kräuterorientiert sind, Drogen mit Ausnahme von Alkohol und Nikotin verboten.“ (2000, S. 9)

### **2.2.2) Zeit und das globale Bewusstsein**

Transpersonale Erfahrungen bedeuten eine Ausweitung des Bewusstseins über die Individualität des Einzelnen hinaus. Systemtheoretisch ist der Mensch als Individuum nicht vorhanden, denn er kann nur in einer Wechselwirkung zur Gesellschaft beziehungsweise zu allen anderen Individuen existieren. Transpersonalität steht für >überpersönlich<, dementsprechend ist die transpersonale Ebene die Ebene des kollektiven Unbewussten und der damit verbundenen Phänomene, wie es in der Jungschen Psychologie beschrieben ist. Es ist eine Art des Bewusstseins, in der das Individuum sich mit seiner Umwelt als Ganzem verbunden fühlt und die somit mit dem traditionellen Begriff des transzendenten menschlichen Geistes identifiziert werden kann.

Als ein Phänomen muss die Zeiterfahrung des kollektiven Bewusstseins der Menschen in Bezug auf weltbewegende und erschütternde Ereignisse wie zum Beispiel die Anschläge des 11. September 2001 in New York eingestuft werden. Es ist mittlerweile möglich, Schwankungen innerhalb des globalen Bewusstseins wissenschaftlich nachzuweisen und zu



messen (Global Consciousness Projekt der Princeton-Universität), mit Hilfe von so genannten Zufallsgeneratoren.

„Die Wissenschaft bezeichnet Vorgänge als zufällig, deren Verlauf den Gesetzen der Statistik unterliegen.“ (Fosar und Bludorf, 2004, S. 5)

Ein solcher Generator misst zufällige Daten, welche insofern untersucht werden, ob ihr Erscheinen wirklich zufällig war oder aber einer inneren Struktur unterworfen, welche nicht der statistischen Wahrscheinlichkeit entspricht. Ähnlich einem Seismographen werden dabei über einen Zeitraum Schwingungen ermittelt, die das menschliche Gruppenbewusstsein repräsentieren. Zufallsgeneratoren arbeiten mit der Matrix, der impliziten Ordnung, ein „Gerüst oder Schema, welches die Realität aufbaut und erhält und ihr die Möglichkeit gibt, multidimensional zu funktionieren... gleichzeitig relativiert diese Definition den Begriff der Realität, die nichts Absolutes mehr darstellt. Es gibt noch etwas hinter der Realität“ (Fosar und Bludorf, 2004, S. 6).

Als am 11. September die beiden Flugzeuge in die Twin Towers gelenkt wurden, registrierten die Zufallsgeneratoren schon 4 Stunden vor dem Terroranschlag akkumulierende, hohe Ausschläge. Das globale Bewusstsein hat die Abweichung vom „normalen Zufall“ aufgenommen und reagiert. Erstaunlich ist die Vorwarnung, also das Spüren schon vier Stunden im vorab, ohne dass in den Medien von der Schreckensmeldung berichtet wurde. Es handelte sich dabei um Signale aus der drohenden Zukunft, welche vom globalen Bewusstsein gefiltert wurden. Es entstand ein Fehler in der Matrix, Störungen in der Realität. Diese „Impulse aus der Zukunft“ wurden schon innerhalb der Quantenphysik von Physikern wie Richard Feynman und John Wheeler entwickelt und im letzten Jahrzehnt von John G. Cramer (1986) und Fred Alan Wolf (1997) überarbeitet und neu definiert.

Die radikale Neueinstellung der Theorie selbstreferentieller Systeme nach dem soziologischen Systemansatz von Luhmann (2001, S. 294f) erklärt gleichfalls ein solches Phänomen der Informationsweitergabe. Die Theorie selbstreferentieller Systeme behauptet, dass ein Ausdifferenzieren von Systemen (Menschen, Individuen und ihr Bewusstsein) nur durch Selbstreferenz zustande kommen kann, d.h. dadurch, dass die Systeme in der Konstitution ihrer Elemente und ihrer elementaren Operationen auf sich selbst Bezug nehmen. Systeme müssen dabei, nach Luhmann, um dies zu ermöglichen, eine Beschreibung ihres Selbst erzeugen und benutzen; sie müssen mindestens die Differenz von System und Umwelt systemintern als Orientierung und als Prinzip der Erzeugung von Information verwenden können.

Das Beben des menschlichen Bewusstseins vier Stunden (5.00 Uhr morgens) vor dem eigentlichen Ereignis wird nach dem System der Quantenphysik folgendermaßen erklärt: Von dem Zeitpunkt des Attentats um 8.45 Uhr ging eine Quantenwelle aus, und zwar in beide Zeitrichtungen, einmal in die Zukunft und einmal in die Vergangenheit. Rückwärtslaufende Zeitwellen sind in der Wissenschaft nichts gänzlich Neues, die irriige Annahme, sie wären rein mathematische Rechenpositionen wurde durch die Erkenntnis negativer Massen und Antigravitationskräfte im Universum vor einigen Jahren nachgewiesen. Also besitzt die Quantenwelle, welche aus der Zukunft (in diesem Fall der Anschlag gegen 8.45 Uhr) in die Vergangenheit lief, eine physikalische Realität.

Jedoch ging gleichzeitig auch von dem ersten Zeitpunkt (5.00 Uhr) der Wahrnehmung eine Quantenwelle in Richtung Zukunft und Vergangenheit aus. In der Zeit zwischen den beiden Ereignissen (5.00 Uhr bis 8.45 Uhr) kam es zu einer Überlagerung dieser beiden Wellen, es entstand ein Resonanzeffekt und die beiden Wellen bildeten ein stabiles Muster.

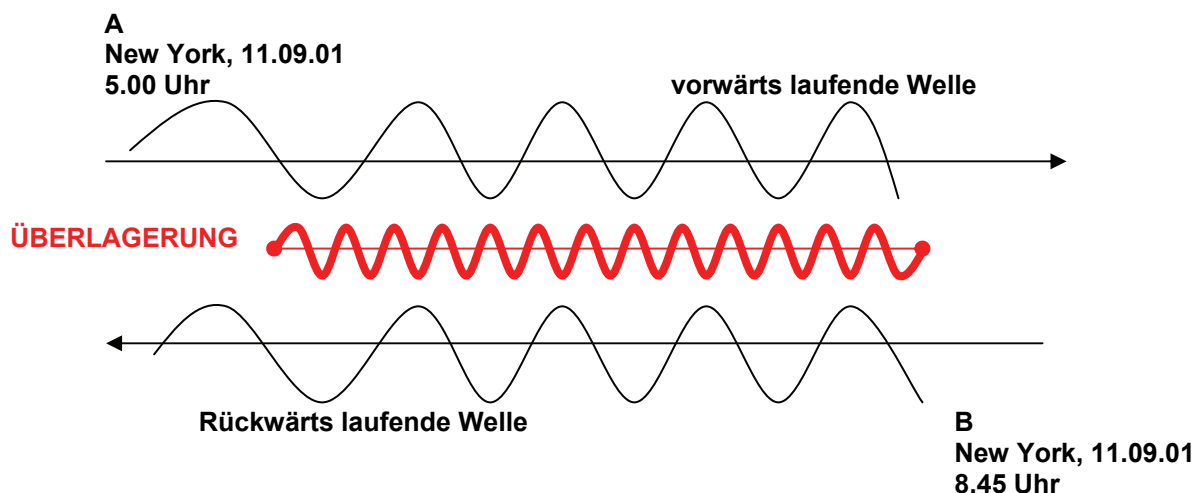


ABBILDUNG: Schematische Darstellung der Quantenwellenausbreitungen der Anschläge am 11.09.2001 in die Zeitrichtungen und der daraus resultierten Überlagerung

„Erst durch die Überlagerung beider Wellen kommt es zu der notwendigen Stabilisierung, die ein Ereignis überhaupt in die Realität treten lassen kann“ (Fosar und Bludorf, 2004, S. 7). Wolf erklärt, dass ein einzelnes Ereignis im Universum niemals wahrnehmbar sein kann. Es wird erst erkennbar dadurch, dass es mit einem zweiten Ereignis in Beziehung tritt (1997). Dies entspricht der Theorie der Polarität (Yin und Yang) und ihrer Symbiose und gegenseitigen Kontrolle innerhalb der chinesischen Systemansatzes: Wenn Yin im Übermaß vorhanden ist, wird Yang schwach sein. In der Beziehung eines Paares hängt das Ausmaß der Passivität des einen Partners von der Aktivität des anderen ab. Jeder Teil eines Yin-Yang-Gleichgewichts kann diesen Zustand durch eine Veränderung beeinflussen und diese Beeinflussung bedeutet immer auch einen Kontakt zum Partner im Sinne einer Waagschale, bei welcher sich auch nicht nur eine Seite allein bewegen kann. Yin und Yang gleichen sich aus.

Damit ein Ereignis also real werden kann, muss es sich erst einen resonanzfähigen Partner in der Vergangenheit suchen, dadurch entsteht seine Transaktion. Bestimmte Fehler innerhalb der Matrix – z.B. Impulse aus der Zukunft – müssen, nach Wolf (1997) existieren, sonst gäbe es keine Erscheinung in der materiellen Welt. Diese Überlagerung wurde im System des kollektiven menschlichen Bewusstsein gemessen und nachgewiesen. Der Auslöser war die Wahrnehmung eines drohenden, emotional höchst schrecklichen Ereignisses, welches die gesamte westliche Menschheit miteinander verband und zu registrieren war. Die Informationsweitergabe innerhalb der unbewussten Empfindung dieses Unglücks besaß eine solch hohe Intensität, dass sie Stunden vor dem eigentlichen Eintreten gemessen werden konnte. Dies gleicht auch dem Überschreiten des rationalen Rahmens psychischer Phänomene nach C.G. Jung. Jung behauptete (in Capra, 1983, S. 407), dass psychische Strukturen nicht nur kausal, sondern akausal miteinander verknüpft seien. Insbesondere führte er den Begriff der Synchronizität für akasale Zusammenhänge zwischen Bildern der Psyche und Ereignissen der äußeren Wirklichkeit ein. Jung sah in diesen synchronisierten Zusammenhängen spezifische Beispiele einer allgemeinen akasalen Geordnetheit von Bewusstsein und Materie. Der Begriff der Ordnung – oder genauer gesagt einer geordneten Verknüpftheit – ist auch eine zentrale Idee der Teilchenphysik, Physiker unterscheiden dabei zwischen kausalen (lokalen) und akasalen (nichtlokalen) Ereignissen. Gleichzeitig werden in zunehmendem Maße Materiestrukturen und Bewusstseinsstrukturen als gegenseitige Spiegelbilder erkannt, was vermuten lässt, dass das Studium der Ordnung in kausalen und nichtkausalen Zusammenhängen eine nutzbringende Methode zur Erforschung der Zusammenhänge zwischen innerer und äußerer Welt sein mag. Genau dies versteht der Verfasser der Arbeit unter der Wechselseitigkeit des Systembildes und unter ihrer Selbstorganisation (Autopoiese).

Der Begriff der Matrix als ein System selbstregulierender Ordnung wird im Laufe der weiteren Arbeit in Zusammenhängen wieder zu finden sein und von verschiedenen Seiten her diskutiert werden. Sowohl innerhalb der buddhistischen Ansicht existiert eine

gleichgeartete Vorstellung von einer Basis (dharmadhātu: die unfassbare essentielle Natur aller Dinge), als auch im Taoismus gibt es das Tao als Matrize (die innere Dynamik, die Essenz des Universums). Aber auch innerhalb der modernen Physik wird mit dem Begriff des Vakuums gearbeitet, der fundamentalen, nicht-lokalen, verbindenden Ebene der Realität. Ihr früher Vertreter ist David Bohm, welcher die Matrix als >implizite Ordnung< klassifiziert.

### 2.2.3) Wahrnehmung expliziter und impliziter Ordnung

Um sich der absoluten Dimension des Bewusstseinsbegriffs anzunähern, muss man sich mit der Ebene beschäftigen, in welcher Subjektivität und Objektivität ineinander übergehen, um schließlich vielleicht eine Ebene der Energie zu finden, die gleichzeitig physikalische und psychische Energie ist <sup>9</sup>. Diese Ebene entspricht in der Körpersoziologie der Auseinandersetzung zwischen Körper-Haben und Leib-Sein, im metaphysischen Ansatz der Gegenüberstellung von Materie und Bewusstsein. Die Wahrnehmung der Welt erfolgt dabei über die Sinne, die bewussten Sinne sind dabei Handlungsinstanzen von Leben. Plessners Aussage, dass der Mensch, „anhand der Sinne ein einmaliger Sonderentwurf der Natur sei“ (1988, S. 277) unterstreicht die Tatsache, dass der Mensch bewusste Sinne hat, und wie er sie hat. Laut Plessner *kann der Mensch seine Sinnlichkeit vergeistigen, er kann den Sinnen einen Sinn geben*.

Es ist derzeit Stand der Wissenschaft, dass die Sinnesorgane keine Objekte, sondern Schwingungen wahrnehmen. Das Gehirn konstruiert aus diesen ständig sich verändernden Schwingungszuständen, durch den Vergleich mit Erinnerungen, stabile Gegenstände, die man wahrzunehmen glaubt. Somit existieren zwei verschiedenen Welten, wie einer der bekanntesten Vakuumtheoretiker und physikalischen Bewusstseinsforscher David Bohm, meint. Sein hier vorgestelltes Modell expliziter und impliziter Wahrnehmung soll sowohl eine konstruktive wie auch eine phänomenologische Betrachtungsweise offerieren. Sie gibt dem Menschen bewusst einen Zugang zur Dialektik von Körper-Haben und Leib-Sein, also eine primär antagonistische Arbeitsmethode mit sekundärer Synthese, welche eine Erkenntnis höherer Art zu gewinnen sucht.

Nach Bohm ist der Alltagsbewusstseinszustand eine „Welt der Objekte“, wie sie auch von physikalischen Instrumenten präsentiert wird. Bohm konfiguriert diese Dimension als die „*explizite Ordnung*“, weil in ihr alles in entfaltetem (lat. explicare), manifestem Zustand vorhanden ist. Hier ist „alles außerhalb alles anderem“; diese Welt „setzt sich aus Einheiten zusammen, die unabhängig voneinander in verschiedenen Bereichen des Raums und der Zeit existieren und durch Kräfte miteinander wechselwirken, die ihr eigentliches Wesen unberührt lassen“ (Bohm, 1985, S. 116). Alles wird als gegenständlich, d.h. dem Selbst entgegenstehend, erlebt. Es herrscht eine Trennung zwischen Mir und Welt, Subjekt und Objekt, Innen und Außen, die Wahrnehmung erscheint dualistisch. Der umgebene Raum ist nur ein leerer Behälter oder eine Bühne für die Objekte, die nicht nur voneinander, sondern auch von ihm getrennt existieren. Nur über diese objektive Dimension macht die Naturwissenschaft Aussagen (und kann sie Aussagen machen), denn nur Separiertes lässt sich messen. Der Mensch hat, um wieder den Gedanken Plessners aufzunehmen (1988), Körper, der Körper definiert seine Exteriorität. Er stellt des Menschen materielle Basis, er trennt den Menschen von allem anderen, er ist instrumentell beherrschbar, er muss funktional als Mittel und Werkzeug eingesetzt werden.

Bohm zufolge existiert, auch wenn nicht messbar, neben dieser Welt der sekundären Wahrnehmung noch eine weitere Dimension, welche in veränderten Bewusstseinszuständen wahrnehmbar ist. Und zwar dann, wenn man zur „*primären Wahrnehmung*“ der reinen Schwingungen vordringt. Bohm bezeichnet sie als die „*implizite Ordnung*“, denn in ihr ist alles in „eingefaltetem, implizitem Zustand“ vorhanden, eine Ordnung, die seiner Ansicht nach dem kosmischen Gewebe von Zusammenhängen auf einer tieferen nichtmanifesten Ebene inhärent ist. Die Verknüpfungen mit dem Ganzen sind dabei nicht von der Lokalität in

Raum und Zeit abhängig, sondern stellen dabei eine völlig unterschiedliche Qualität zur Schau. Er spricht auch von der „*holographischen Dimension*“. Im Gegensatz zu einer gewöhnlichen Photographie fasst jeder Punkt einer holographischen Aufnahme die gesamte Information und Rekonstruktion über das aufgenommene Bild, in jedem Einzelteil ist also das Ganze einbezogen. Ähnlich einer holographischen Platte nimmt man in der impliziten Dimension keine Objekte, sondern Schwingungszustände auf (bei einem Hologramm entsteht das Bild der aufgenommenen Objekte erst wieder, wenn dasselbe Laserlicht wie bei der Aufnahme hindurchgeschickt wird). Dementsprechend ist das, was in der expliziten Ordnung „Gegen-Stand“ ist, in der impliziten Ordnung ein „Zu-Stand“. Die Trennung zwischen Ich und Welt fällt weg, der Betrachter wird zum Teil des Erfassten. Hier existiert kein Standpunkt, keine Perspektive mehr – die gängige Art zu erleben, ist kompensiert. Alles kommuniziert mit allem, weil alles in allem anderen innewohnt. Wenn innerhalb der expliziten Ordnung gilt, dass sich in ihr „alles *außerhalb* alles anderen“ befindet, so muss innerhalb der impliziten Ordnung „alles *innerhalb* alles anderen“ existieren. Es gibt kein gegensätzliches, getrenntes Innen und Außen mehr, nur noch ein einziges Innen. Systemtheoretisch betrachtet bildet die implizite Ordnung das Gesamtsystem, auf welches sich alle Untersysteme beziehen und miteinander wechselwirken. Nach Bohm ist die implizite Ordnung nicht einfach eine Dimension neben der expliziten, sondern eine primäre, höhere Dimension, die die explizite Ordnung – also alle Objekte – in sich trägt. Sie ist die Quelle, die hervorbringende Matrix aller materiellen Erscheinungen; Teilchen und Wellen, Materie und Energie gehen aus ihr hervor und werden auch wieder in sie hinein absorbiert, wie die Wellen auf einem Ozean.

„Zum Verständnis der impliziten Ordnung hält Bohm es für notwendig, dass Bewusstsein als ein wesentliches Charakteristikum, als ein wesentliches Element der Holobewegung anzusehen und in seiner Theorie ausdrücklich zu berücksichtigen. Für ihn sind Geist und Materie voneinander abhängig und korrelieren, jedoch nicht kausal miteinander verbunden. Beides sind sich gegenseitig entfaltende Projektionen einer höheren Realität, die weder Materie noch Bewusstsein ist.“ (Capra, 1997, S. 321)

Sowohl Materie wie Bewusstsein haben, wie Bohm betont, Teil an beiden Ordnungen. So wie „jeder Moment des Bewusstseins einen gewissen expliziten Inhalt hat, der ein Vordergrund ist, und einen impliziten Inhalt, der ein dazugehöriger Hintergrund ist“ (Bohm, 1985, S.179), so hat auch jedes mess- oder beobachtbare Materieteilchen und jede Welle als expliziter Teil einer Ganzheit ihren Hintergrund oder ihre Wurzel in der impliziten Ordnung. Die implizite Ordnung muss als gemeinsame Basis sowohl von Materie (= Objekt, das Betrachtete) wie auch von Bewusstsein (= Subjekt, der Betrachter) angesehen werden. Es ist laut Bischof (1992, S. 45) daher legitim, sie in Bezug zu setzen zu C.G. Jungs „Unus Mundus“. Jung erklärt das Vorhandensein dieser gemeinsamen Wurzel von Materie und Bewusstsein auch durch die immer wieder festgestellte Entsprechung der seelischen und geistigen Grundstrukturen mit denjenigen der materiellen Welt.

Um leib-soziologisch auf Plessners Grundgedanken zurückzukommen (1988, S. 279), ist der Mensch weder allein Leib, noch hat er allein Körper. Die physische Konstitution des Menschen gebietet einen ständigen Ausgleich zwischen Leib-Sein und Körper-Haben, der „Ausgleich“ definiert sich als das Gesamtsystem. Nach der konstruktivistischen Philosophie (vgl. hierzu auch Watzlawick, 1984, Eberspächer et al., 2003) ist Erkenntnis keine Abbildung einer objektiven Wirklichkeit, sondern eine individuelle Konstruktion. Wirklichkeit ist somit nicht vom Beobachter zu trennen, Wirklichkeit wird vom Betrachter konstruiert. Betrachten ist Aktivität, optimalerweise *bewusste* Aktivität. Der Mensch hat dank seiner Reflexivität die Möglichkeit, Bewusstsein zu nutzen um dadurch Erkenntnis zu erzeugen. Selbstorganisation als ein Charakteristikum lebender Systeme impliziert Autonomie. Selbstorganisation verläuft nach systemeigenen Gesetzen und nach systemeigener Logik (oder impliziter Ordnung). Nach konstruktivistischer Erkenntnistheorie erkennt und verarbeitet das System Interaktionen mit der Umwelt immer im Sinne der eigenen Logik, die sich aufgrund einer inneren Dynamik in ständiger Veränderung befindet. So könnte die Struktur eines Systems (Maturana und Varela, 1987, S. 11) einer impliziten Ordnung entsprechen.

FAZIT: Es ist also abschließend zu beobachten, dass das menschliche Bewusstsein und seine Funktionen den Menschen zu einem expressiven Wesen machen, er reagiert mit der Rhythmik seiner Umgebung. „Der Mensch, da exzentrisch gestellt, muss sich vollziehen – und indem er sich vollzieht, drückt er sich aus“ (Plessner, 1975, S. 115). Die Gesamtheit aller Wahrnehmungs- und Erlebnisebenen des Menschen, die Errungenschaften der verschiedenen Phasen der Menschheitsentwicklung, ihre Kollektivität der Erfahrung aber auch ihre Urängste manifestieren sich in einem globalen Gleichklang, welcher die gesamte Rasse Menschheit unbewusst miteinander psychisch verbindet. Es handelt sich hierbei um verschieden subtile Dimensionen der psychischen Realität. Sie sind räumlich–zeitlich gegliedert und schwingend durchorganisiert. Marco Bischof subsumiert, dass „letztlich sich aus diesem Konzept ergibt, dass keine grundsätzliche Trennung von Materie und Bewusstsein mehr erkennbar ist und in guter phänomenologischer Tradition alle Realität, auch die physikalische, als vom Menschen erlebte Welt behandelt wird. Dabei entsteht ein Spektrum von graduellen Zwischenzuständen zwischen den beiden Extremen von Innen und Außen. Es reicht von einem Zustand reinen, unreflektierten Bewusstseins und einem Zustand vollkommener Objektivierung und Entfremdung. In diesem multidimensionalen Realitätsspektrum erscheint der Äther als höhere Dimension und als Innenseite der Materie“ (2002, S. 250). Diesen Ergebnissen mögen noch einige abstrakte Thesen hinzugefügt werden:

- Der Mensch besteht also ebenso aus Wellen wie aus jenem Stoff, welcher als fest bezeichnet wird.
- Was man Objekte und Ereignisse nennt, sind primär die Ergebnisse der Beziehung zwischen diesen Wellen.
- Jeder Mensch ist ein Holoide des kollektiven Menschseins, welcher kollektive Informationen – über die Vergangenheit, die Gegenwart und zum Teil auch über die Zukunft – enthält.
- Jeder Mensch stellt im Grunde einen Kontext dar, eine Verflechtung von kollektiven und universellen Informationen, von einem bestimmten Standpunkt aus betrachtet.
- Das, was man als globalen Rhythmus bezeichnen kann, existiert jederzeit im Wechselspiel, dem lautlosen Pulsschlag zwischen Identität und Holonomie. Er schwingt im Kontext von jedem Menschen, jenseits von Konvention, Sprache und Ich, er ist unter Umständen auch erlebbar.

### 3. Systemansatz und Individualisierung in ganzheitlichen Denktraditionen

Das Ziel dieses Kapitels soll die Perspektive und den systemischen Aufbau von holistischen Philosophien, respektive der Denkweisen der taoistischen wie der buddhistischen Lehre, vorstellen. Es wird ein Einblick in diese Denkwelten gegeben, die weniger auf Untersuchungen und Studien zurückzuführen sind. Sie gründen vielmehr auf Naturerforschung und Selbstbeobachtung des Bewusstseins. In seiner Urform ist der Mensch ein klares Abbild des göttlichen Gedankens, in seinem Unterbewusstsein ist das Wissen der Natur gespeichert. Dieses Wissen kann er durch physische und mentale Techniken erlangen. Der Ordnungsgedanke ist in traditionellen Erkenntnislehren dominierend. Das gesamte Universum, das natürliche wie das gesellschaftliche, befindet sich zum Beispiel, nach dem chinesischen Gedankensystem, im Zustand eines dynamischen Gleichgewichts. Alle seine Komponenten pendeln zwischen den beiden archetypischen Polen Yin und Yang hin und her. Der menschliche Organismus gilt als ein Mikrokosmos des Universums; seine Teile haben eine bestimmte polare Qualität, wodurch der Platz des Individuums in der großen kosmischen Ordnung fest begründet ist. Diese korrelative und dynamische Art des Denkens ist die Grundlage des gedanklichen Systems der chinesischen Anschauung. Das gesunde Individuum und die gesunde Gesellschaft sind integrale Bestandteile einer großen vorgegebenen Ordnung. Erkrankungen werden als Disharmonie auf individueller oder gesellschaftlicher Ebene angesehen. Dieses Modelldenken wurde mittels eines komplexen Systems von Übereinstimmungen und Verknüpfungen dargestellt, was ein wesentlicher Inhalt dieses Kapitels bildet.

Man beachtet ferner in diesen Glaubenssystemen die Prägung durch die tiefe Sehnsucht des Menschen, die Mystik der phänomenalen Welt zu ehren. Man sollte sich als menschliches Wesen der eigentlichen Aufgabe widmen, dem inneren Kern des Seins näher zu kommen. Buddhismus kann zum Beispiel am ehesten mit einer Transformation des Bewusstseins verglichen werden, mit welcher der Geist sich selbst wahrnimmt. Lama Anagarika Govinda betont die Tiefgründigkeit und gleichzeitig introvertierte Empirie des buddhistischen Menschenbildes (1986). Er schildert, dass Buddhismus unter anderem auch ein System der Metaphysik, von innen her gesehen aber – als Ausdrucksform des Erlebens – Empirie sei. Buddha selbst hat Metaphysisches nie abgelehnt, hingegen aber jegliche philosophisch-metaphysische Spekulation verworfen. Er überwand dies auf positive Weise durch Verschiebung der Erfahrungsgrenzen, durch Training, Erweiterung sowie Intensivierung des Bewusstseins. Dadurch wird Metaphysisches zu Empirischem. Zen-Buddhisten sprechen sarkastisch von einem Vergleich mit dem Diebesgewerbe. Alles wird umgewühlt und von oben nach unten gekehrt. Das Bewusstsein dringt bis ins Innerste vor und raubt alle Gedanken und Illusionen hinweg, bis die innere Kammer vollkommen leer ist. Wenn im Herzen alles leer ist, entsteht offene Weite oder ein vollkommen aufnahmebereiter Raum, der das ganze Universum in sich einlassen kann. Heitere, stille Offenheit.

Religiosität und Spiritualität sind der experimentalischen Forschung nicht zugänglich, nicht greifbar und durchleuchtbar, sie sind numinos. Insofern wird hier angestrebt, objektiv die Lehren aus östlichen, ganzheitlichen Erkenntnismodellen zu schildern, als Symbolismus menschlicher Gnosis vor teilweise 3000 Jahren. Die moderne Quantenphysik greift jedoch radikal durch Untersuchung und Wissenschaft in die Idee ganzheitlicher Systeme ein und bettet sie in ein transzendentes Licht. Sie klärt durch ihre Forschung die „bestehende“ Unvereinbarkeit zwischen Geist und Materie. Sie beseitigt durch Einsichten wie dem Komplementaritätsprinzip, in welchem elementare Bestandteile als Teilchen fester Materie, wie auch als immaterielle Wellen erscheinen, jeglichen Dualismus zwischen Materiell und Spirituell. Es entsteht die Ansicht des Metarealismus. Die Basis jedes Körpers sind Wellen und Schwingungen. Alle Elementarteilchen sind Manifestationen eines Feldes, in welchem Materie sowie alle ihre Bewegungen durch etwas wie ein zugrunde liegendes Informationsfeld erzeugt werden. Dessen sind sich Mystiker wie Quantenphysiker bewusst. Die Interpretation kommt auf einer Seite durch tiefe Spiritualität und Bewusstseinsanalyse, auf der anderen Seite durch das Experiment. Das Ergebnis deckt sich.

Um das Komplementärwissen von ganzheitlichen Lehrsystemen zu untermauern, werden Denkschemen und Organigramme sowohl der taoistischen Philosophie als auch des tibetischen Buddhismus herangezogen. Sie werden literaturwissenschaftlich untersucht und strukturiert. In der Diskussion wird der Gesamtfokus auf einen Gleichklang der Darstellungen mit modernen Erkenntnistheorien gerichtet.

### 3.1) Kosmische Geometrie – Das Yi-jing

Die Wissenschaftlichkeit der chinesischen Philosophie lässt sich am besten geometrisch erklären. Die darstellende Geometrie eignet sich dahingehend, weil sie im Mittelpunkt der taoistischen Kultur steht und auch einen starken Einfluss auf die westliche Denkweise hat. Man kann sich zum Beispiel nicht mit dem taoistischen Menschenbild beschäftigen, ohne etwas über das „Yi-jing“, das >Buch der Wandlungen< zu erfahren. Das >Buch der Wandlungen< ist das erste unter den konfuzianischen Klassikern und gilt als ein direkter Einblick in das chinesische Kultur- und Gedankengut. Die Wertschätzung und Autorität, welche es in China Jahrtausende lang genoss, ist vergleichbar mit Schriften anderer Hochkulturen wie der Bibel oder den Veden. Der Sinologe Richard Wilhelm, welcher auch das Tao-te-King ins Deutsche übersetzte, beschreibt in der Einführung seiner Übersetzung zum Yi-jing:

„Das Buch der Wandlungen, chinesisch Yi-jing, gehört unstreitig zu den wichtigsten Büchern der Weltliteratur. Seine Anfänge reichen ins mystische Altertum zurück. Bis auf den heutigen Tag beschäftigt es die Gelehrten Chinas. Fast alles, was in der 3000 Jahre alten Geschichte an großen und wichtigen Gedanken gedacht wurde, ist teils angeregt durch dieses Buch, teils hat es rückwirkend auf die Erklärung des Buches Einfluss ausgeübt, so dass man ruhig sagen kann, dass im Yi-jing die reifste Weisheit von Jahrtausenden verarbeitet ist.“ (Wilhelm, 1970, S. 275)

Das Yi-jing stellt die Frage nach dem Bleibenden im Wandel und nach der Ordnung der Dinge inmitten einer vergänglichen Welt. Es geht in seinem Kern auf den Uranfang der chinesischen Kultur zurück. Ursprünglich war das Yi-jing eine Sammlung von Zeichen zum Zweck des Orakelnehmens. Aus der einfachen Alternative von >ja< und >nein< durch Kombination der diese symbolisierenden einfachen Strichelemente entwickelten sich Zeichen aus 2, 3 und zum Schluss 6 Komponenten. Daraus ergaben sich, bei Berücksichtigung der Position, 8 bzw. 64 verschiedene Möglichkeiten der Antwort. Diese chinesische Systemlehre verdankt ihren multidimensionalen Charakter einem innewohnenden Ordnungsmuster, an dem sich die gesamte chinesische Kosmologie orientiert und prägt.

Man erkennt nach Auffassung des Verfassers klar den Bezug zur modernen Systemtheorie: die chinesische Denklehre besitzt:

- Das Yi-jing ist ein System, ein Gebilde, welches sich durch Vernetztheit und Rekursivität auszeichnet.
- Das Yi-jing ist autopoietisch, es organisiert sich selbst. Zudem ist es definitiv lebendig, denn es ist in ständiger Wandlung.
- Das Yi-jing besitzt eine Struktur, es beinhaltet eine systemeigene Logik.
- Das Yi-jing ist absolut, es definiert Mensch Natur und Kosmos. Daher bildet es ein Gesamtsystem mit unzähligen Untersystemen.

In der Darstellung des Yi-jing handelt es sich um eine kolossale geometrische Form, welche die ganze Welt in symbolischen Elementen wie Bildern, Zeichen und Begriffen widerspiegelt. Sie wird als Weltmodell gesehen. Diese wichtigste chinesische geometrische Form ist das 8-Trigramm, stammend aus dem Yi-jing. Die Symbolik des 8-Trigrammes wird in China als kosmische Geometrie bezeichnet, bestehend aus Yin und Yang. Ein Trigramm ist eine von unten nach oben zu lesende Anordnung von drei Linien, die durchgehend oder unterbrochen sein können.

Die chinesische Philosophie, welche Bewegung und Wandel betont, hat den Begriff von dynamischen Strukturen entwickelt, die im kosmischen Fluss des Tao ständig gebildet und wieder aufgelöst werden. Im Yi-jing wurden diese Strukturen zu einem System von Ursymbolen ausgearbeitet. Die Grundordnung der Strukturen im Yi-jing ist das Zusammenspiel der polaren Gegensätze Yin und Yang. Das Yang wird durch eine durchgehende Linie (—), das Yin durch eine unterbrochene Linie (— —) dargestellt. Alles ist aus diesen beiden Linien aufgebaut. Das urbildliche System des Buches Yi-jing, welches durch die 64 Hexagramme gekennzeichnet ist, hat ein Altmeister der Sung-Philosophie, Schau Yung (in Wilhelm, 1972, S. 11ff), gewöhnlich der Vater der idealistischen Richtung, zum Gegenstand eines Gedankenspiels gemacht. Ihn lockte das stufenweise Fortschreiten der Situation innerhalb des Hexagramms, das durch aufeinanderfolgende, ganze oder geteilte Linien ausgedrückt ist. Er versuchte durch eine Systematisierung dieses Fortschreitens der einzelnen Hexagramme ein neues >natürliches< System aller 64 herzustellen. Das Element seiner Analyse waren eben jene ganzen und geteilten – Yang und Yin – Linien, aus denen er, zunächst bildhaft angeschaut, das einzelne Hexagramm und damit sein neues System der Hexagramme zusammenbaut. Auch Schau Yung geht von der einzelnen Linie aus und gewinnt damit den Grundstrich des Einzelhexagramms und eine Zweiteilung des Gesamtsystems (Wilhelm, 1972, S. 10). Die beiden Pole sind nicht statisch, sondern immer im Wandel. So unterscheidet man auch zwei Zustände der beiden Urelemente, jeweils einen schwachen und einen starken Zustand. Der Schwache wird dabei auch als der Bewegte, in Wandlung begriffene betrachtet. In der symbolischen Strichdarstellung erhält das bewegte, schwache Yang gegenüber dem starken einen Kreis und das bewegte, schwache Yin gegenüber dem starken ein X.

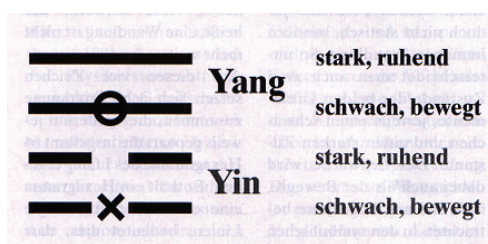


ABBILDUNG: Starkes und schwaches Yang, starkes und schwaches Yin

Diese 4 Zustände können anhand eines Beispiels aus der Natur veranschaulicht werden: Die volle Blüte in der Natur ist eines der Symbole für das starke Yang, die langsam zerfallende stellt demgegenüber das schwache Yang dar. Wenn die Pflanzen sich zur Erde hin zurückgezogen haben, versinnbildlicht dies das starke Yin, und wenn im Frühjahr Pflanzen aus dem Boden kommen, ist das Yin bewegt und schwach, das heißt, eine Wandlung ist nicht mehr weit. Bei einer Kombination von Yin und Yang zu Paaren, erhält man 4 Konfigurationen:

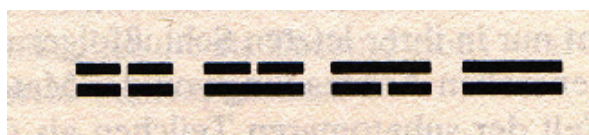


ABBILDUNG: Die 4 möglichen Konfigurationen

Das Einzelzeichen gewinnt dadurch an Komplexität und das Gesamtsystem erhält eine Vierteilung, so Schau Yung (in Wilhelm, 1972, S. 11). Diese 4, zunächst bildhaft hingewetzten Linienkomplexe laden natürlich auch zu einer inhaltlichen Analyse ein; sie wurden das große Yang, das kleine Yin, das kleine Yang und das große Yin genannt, der unterste Strich bestimmte also jeweils ihren Charakter.

Fügt man zu jeder von diesen eine dritte Linie hinzu, ergeben sich 8 >Trigramme<, Schau Yung gelangt dadurch zu einer neuen Anordnung der Trigramme und einer Achtheilung des Gesamtsystems (Wilhelm, 1972, S. 11):



1/8	2/7	3/6	4/5	5/4	6/3	7/2	8/1
quian	dui	li	zhen	xun	kan	gen	kun
Himmel	See	Feuer	Donner	Wind	Wasser	Berge	Erde

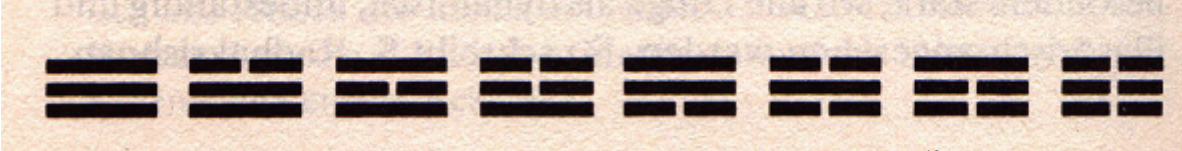


ABBILDUNG: Die 8 Trigramme und ihre Entsprechungen <sup>10</sup>

- Der *Himmel*, das Trigramm mit der allergrößten Energie, wird der schöpferischen Kraft und dem Kopf zugeordnet. Es besteht aus drei Yang-Linien.
- Das dazu polare Trigramm ist die *Erde*, es besteht aus drei unterbrochenen Yin-Linien und beinhaltet Vertrauen, Hingabe und den Abdomen als das Empfangende.
- Das *Feuer* besteht aus jeweils einer Yang-Linie am Rand, was das Licht symbolisiert und einer unterbrochenen Yin-Linie in der Mitte für die Materie, welche das Feuer zum Brennen benötigt. Es steht für Intelligenz, Verletzung und Leidenschaft und wird dem Auge zugeordnet.
- Dem Feuer gegenüber liegt das *Wasser*, es besteht aus einer mittleren Yang-Linie und zwei außen liegenden Yin-Linien. Das Wasser steht für die Ohren und das Hören, die Emotionalität und das richtige Lebensprinzip, bei Widerständen wie das Wasser zu sein, abzuwarten und anzusammeln, um dann über den Widerstand zu gehen.
- Der *Wind* besteht aus zwei oberen Yang-Linien und einer unteren Yin-Linie. Er symbolisiert die sanfte Beharrlichkeit und Flexibilität.
- Sein polarer Gegenspieler ist der *Donner*, mit seiner Impulsivität, der dem Fuß zugeordnet wird. Er besteht aus einer unteren Yang-Linie und zwei folgenden Yin-Linien.
- Der *See* steht für das Sprechen und das Heitere im Leben und wird gezeichnet mit zwei Yang-Linien und einer oberen Yin-Linie.
- Der *Berg* beinhaltet Meditation und die Anhäufung von Wissen und Materie. Zwei Yin-Linien werden überdacht durch eine obere Yang-Linie.

In China repräsentierten die Trigramme alle möglichen kosmischen und menschlichen Situationen. Sie wurden durch ihre Grundcharakteristika mit Bezeichnungen wie „das Schöpferische“, „das Empfangende“, „das Erregende“ etc., mit Bildern aus der Natur und dem menschlichen Leben versehen. Sie stehen für Himmel, Erde, Donner, Wasser, genauso wie für eine Familie mit Vater, Mutter, drei Söhnen und drei Töchtern. Zusätzlich wurden sie mit den Himmelsrichtungen und den Jahreszeiten kombiniert:

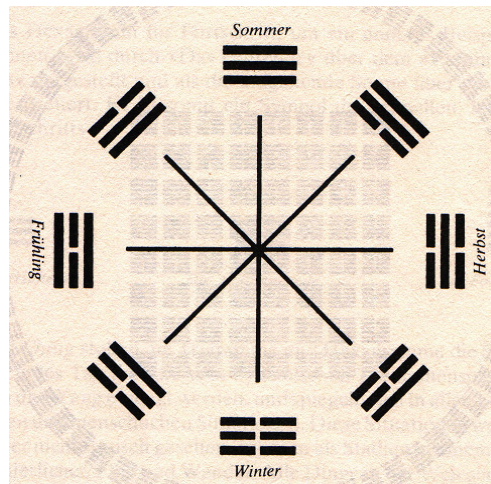


ABBILDUNG: Die 8 Trigramme in der >natürlichen Ordnung<

In dieser Anordnung befinden sich die 8 Trigramme in der >natürlichen Ordnung<, in welcher sie entstanden, um einen Kreis gruppiert. Der Anfang liegt oben (im Chinesischen der Süden), die ersten 4 Trigramme befinden sich auf der linken Seite des Kreises, die zweiten 4 auf der Rechten. Hier wird das hohe Ausmaß der Symmetrie erkennbar: die gegenüberliegenden Trigramme haben Yin- und Yang-Linien vertauscht. Die Trigramme und Hexagramme werden immer von unten nach oben gelesen.

Durch eine Verdoppelung des 8-Trigramm-Kreises entsteht nun das 8-Hexagramm-System. Die 8 Trigramme wurden hier verdoppelt und jedem Trigramm ein weiteres zugeordnet, so dass 8 Trigramm-Paare einen Kreis um das Yin und Yang Symbol bilden. Die jeweils zwei kombinierten Trigramme ergeben ein Hexagramm, welches aus 6 durchgehenden oder unterbrochenen Linien bestehen. Die beiden 8-Trigramm-Kreise sind immer in Bewegung. Im Yi-jing heißt es: das Universum dreht sich, gleichzeitig drehen sich die beiden 8-Trigramm-Kreise auch. Die moderne Physik hat erkannt, dass alle Phänomene in dieser Welt dynamisch zusammenhängen. Dies deckt sich mit der Vorstellung des Yi-jing.

„Die Tendenz der den Menschen umgebenden Natur zur zyklischen Wiederkehr und zu sich ständig vollziehenden Veränderungen, wie dem Wechsel der Jahreszeiten, dem Zu- und Abnehmen des Mondes, oder dem Auf- und Untergang der Sonne, wurde schon früh in den abstrakten Darstellungen des Buches der Wandlungen, mittels der 8 Tri- und 64 Hexagramme als universelles Prognosesystem von Wandlungen beschrieben, und ebenso durch die großen dualen Kategorien Yin und Yang in ihrer Gesamttendenz angezeigt.“ (Kubny, 2002, S. 98)

Das chinesische Bild unter dem Yi-jing-System geht letztendlich von der Vorstellung aus, dass der Mensch sich erfolgreich an die Umwelt anpasst. Es repräsentiert eigentlich die Strukturen der Natur im menschlichen Körper sowie alle anderen menschlichen Situationen und zeigt, wie man in Übereinstimmung mit den Kräften der Natur und der Wirklichkeit handelt. Diese Situationen werden hierbei nicht statisch gesehen, sondern als Stadien in einem kontinuierlichen Fluss. Wie die Symbole der Mathematik besitzen auch die Symbole der Hexagramme den Vorzug, von der Sprache unabhängig und damit universal gültig zu sein. Das Yi-jing überliefert in systematischen Bildern ein kosmisches Grundmuster. Diese Darstellung ist so fundamental und universal, dass ihre Bedeutung weit über den Rahmen der chinesischen Kulturgeschichte hinausreicht.

Die Hexagramme wurden in verschiedenen regelmäßigen Mustern angeordnet, am häufigsten wie in der folgenden Abbildung: ein Quadrat aus 8 mal 8 Hexagrammen und eine kreisförmige Folge in der gleichen Symmetrie wie die Kreisanordnung der Trigramme. Die kosmische Geometrie aller darstellbaren Möglichkeiten.

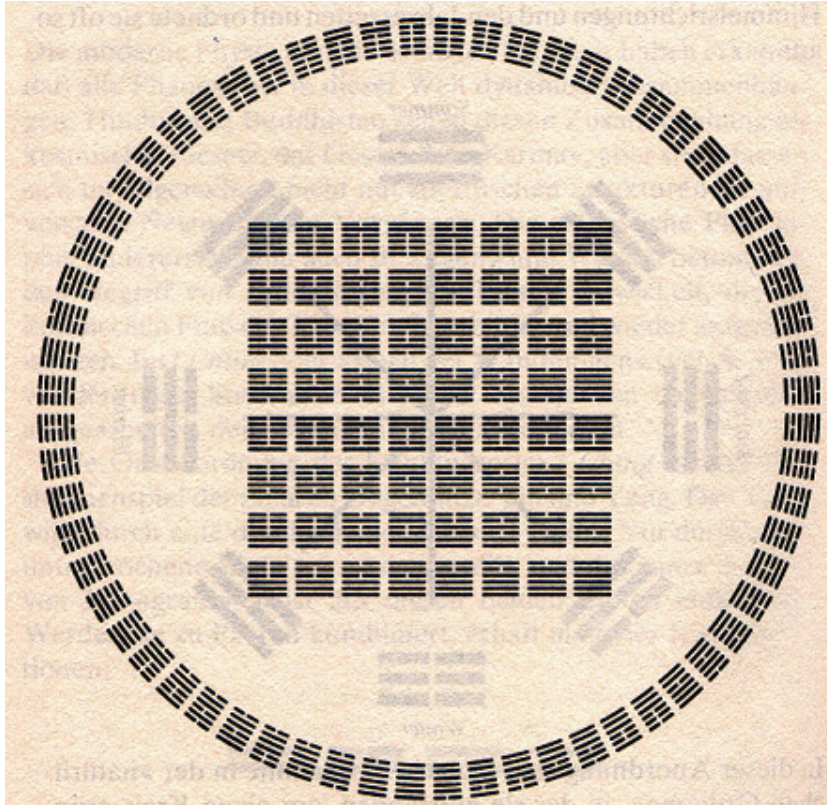


ABBILDUNG: Die 64 Hexagramme

Im Anhang findet sich eine interessante Darstellung zwischen dem Gedankenspiel von Schau Yung und dem Binärcode von Gottfried Wilhelm Leibniz. <sup>11</sup>

### 3.2) Der genetische Code und das Mysterium Yi-jing: ein Metasystem

Die extreme Spezialisierung der westlichen Denkwelt und die damit verbundene geistige Besitzstandswahrung führen offensichtlich zu einer geschlossenen Hermetik und Intransparenz in Wissenschaft und Kultur. Ganz im Gegensatz zur explodierenden Informationsfülle unserer Zeit, stagniert deren Verknüpfung und die komplementäre Vervollständigung von Wissen durch interdisziplinäres Denken und Handeln mit traditionellen Menschenbildern. Selbst die zunehmenden Bemühungen interdisziplinärer Arbeiten scheitern doch oft am Mangel eines hochkompatiblen Transfermodus, um Erkenntniswerte und Erkenntnisverfahren alter Wissenstraditionen wie der chinesischen Philosophie zu übertragen. Beginnt es jedoch dabei extrem interessant zu werden, vergleicht man den genetischen Code mit dem Yi-jing. Die Frucht wäre die eines essentiellen, universellen Codes des „Kleinsten Gemeinsamen Vielfachen“.

Für den französischen Ethnologen Levi-Strauss sind Codes Mechanismen, die Transformationen zwischen 2 Systemen erlauben. Wichtig ist dabei nur, dass sie untereinander kommunizierbar sind, also Verfahren zur schrittweisen Umformulierung von Zeichenreihen für 2 verschiedene Operationen bieten. Ein universeller Code hat demnach die Kompetenz, Eigenschaften auszudrücken, welche verschiedenen Phänomenen gemeinsam sind. Ist also die Vergleichbarkeit und Kompatibilität zweier Systeme, wie die westliche Wissenschaft und die chinesische Philosophie, das Resultat einer fundamental gültigen Codierung, benötigt man eine *metasystemische* Sprache (Panzer, 2004, S. 1). So kann eine strukturell komprimierte Information erneut zu Bedeutung expandieren.

Es scheint sinnvoll, bei der Ermittlung eines solch universellen Codes auf die zwei bereits vorhandenen, elementaren Codierungen der kulturellkomplementären Hemisphären menschlicher Systemisierung zurückzugreifen: Einerseits wird das in Kapitel 3.1

beschriebene Yi-jing als zentrales Strukturwerk der ostasiatischen Genesis herangezogen, andererseits gilt der genetische Code der DNA als Basis biologischer Organisation und wissenschaftlich-westlicher Essentialität.

1953 entwickelten J. Watson und F. Crick ein dreidimensionales Modell (in Richter, 2000, S. 61) des genetischen Codes (Nobelpreis 1962). Sie fanden heraus, dass das genetische Material einen biochemischen Code darstellt, welcher eine Doppelhelix bildet. Der genetische Code enthält die Baupläne für Proteine. Er stellt sozusagen eine Übersetzungsvorschrift dar, wobei jeweils drei aufeinanderfolgende Basen des DNA-Stranges (Basen-Triplett) jeweils eine Aminosäure kodieren. Als Buchstaben der Schrift des genetischen Codes werden folgende vier Basen verwendet: Adenin (A), Thymin (T), Guanin (G), Cytosin (C). Die Sprossen der Helixleiter werden von diesen Basen gebildet. Ein Doppelsequenz dieser Basen würde nur 4 mal 4, also 16 Möglichkeiten offerieren, was definitiv zu wenig wäre. Ein Triplett offeriert 4 mal 4 mal 4 Möglichkeiten, also insgesamt 64 einheitliche Codes der DNA.

Dem gegenüber steht das Yi-jing, mit seinen, wie in Kapitel 3.1 beschriebenen 64 Möglichkeiten der Kombination des durchgehenden Yang (—) und des unterbrochenen Yin (— —).

Dem gesuchten metasystemischen Analogieverfahren kommt demnach neben der interdisziplinären noch eine interkulturelle Bedeutung zu, welche sowohl in der Geisteswissenschaft als auch in der Naturwissenschaft zu finden ist. Man bedenke Hesses Glasperlenspiel (1979) als materielle Grundlage jener kulturellen Zeichen-Lehre. Die Molekularbiologie schlägt vor, das Yi-jing zum besseren Verständnis des genetischen Codes zu nutzen, Heisenberg weiß von der höchsten Fruchtbarkeit komplementären Denkens. Antagonistisch-westliche Prinzipien des >entweder-oder< weichen zunehmend einem asiatisch-polaren >sowohl, als auch< Weltverständnis (Panzer, 2004, S. 2). Während unser Abendland die Natur noch als lineares Problem begreift, hat das ganzheitliche System Asiens die Welt schon immer als nicht-lineare Wirklichkeit gedeutet. Darüber belehren uns heute erneut die Erkenntnisse über komplexe Systeme. Der Sinologe Joseph Needham (1974, S. 157) konstatiert das „gigantische historische Paradoxon, dass die chinesische Kultur zwar selbst nicht die moderne Wissenschaft hervorbringen konnte, andererseits diese aber nicht ohne die Hilfe der charakteristischen Philosophie der chinesischen Kultur zur Vollendung kommen kann“.

Das Yi-jing und der genetische Code verfügen gleichermaßen, systemisch-strukturell betrachtet, über einen analogen Gründungsmodus: 2 komplementäre Einheiten (Yin-Yang und die Basenpaare A/T und G/C) konstituieren zunächst „dreistöckige“ Gebäude (Trigramme/Codons) und in rechnerisch möglichen 64 Ausprägungen semantische (inhaltliche) oder semiotische (Zeichen betreffende) Entitäten (Hexagramme und Aminosäuren). War der formale Aspekt zur Kompatibilität dabei mehr als augenscheinlich, zielt die metasystemische Arbeit seit vielen Jahren auf eine Beglaubigung der inhaltlichen Analogien. Der Aufbau eines stringenten Korrespondenzwerkes propagiert eine metasprachliche Kommunikation. Im Selbstverständnis des Yi-jing, dem „Buch der Wandlungen“, bilden seine Hexagramme 64 sinnbildliche Mikromodelle aller denkbaren Prozesse und Interaktionen. 3000 Jahre empirisch ordnende und prüfende Funktion unterfüttern die „archaische Software“. Die Komplementarität<sup>12</sup>, das inhaltliche Gegensatzverhältnis, ist dem Modell innewohnend. Der genetische Code ist nur über die Funktion seiner Sequenzen, den Genen selbst, zu deuten, die eben auch in der Eigenschaft der Komplementarität stehen, was jedoch gerne übersehen wird. Einerseits sind sie Größen mit fester Funktion in einem gegebenen Organismus oder System (diskret, Teilchen) und andererseits sind sie weder morphologische Einheit, noch haben sie eine Zellstruktur oder Gewicht und Masse. Sie sind ein dynamisches Geschehen, ein zeitliches Kontinuum von Information (Welle, stetig), die im Laufe der Evolution variiert werden kann. Panzer schildert (2004, S. 3), dass die analysierende Genetik dieser Ambivalenz wenig Beachtung schenkt. Wohl aus dem Grund, weil ihr hierzu ein geeignetes Korrespondenzsystem fehlt, das mit dem entwickelten Metasystem beigetragen wird. Dies aber bedeutet den „Einzug der Zeit“ in

die Genetik und mit ihr der Kontext des Vorher-Nachher als ordnende Klammer – gewiß ein Paradigmenwechsel. Die Fusion von Yi-jing und DNA wird zu „Yi-Gene“ (Panzer, 2004, S. 3) verschmolzen, um diesem Prozess Ausdruck zu verleihen. Im Metasystem synthetisieren die Semantik des Yi-jing mit der Semiotik des genetischen Codes. Daraus resultiert eine Schnittstelle, in der sich organisch-biologische und geistig-ideelle Informationen gegenseitig lesen, erkennen und transformieren können.

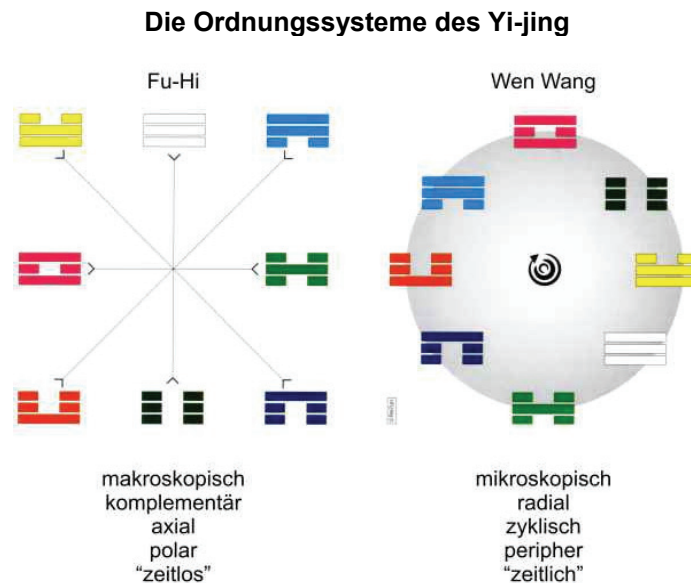


ABBILDUNG: Die 8 Trigramme und ihr „Zeitbezug“

Die „Beweislage“ des Metasystems ist problematisch. Die Auseinandersetzung mit den Naturwissenschaften aber erfordert Regel und Konformität. Können noch die gedanklich-abstrakten Korrelationen zu etwa Evolutionstheorie oder Quantenphysik hergestellt werden, bedarf die experimentelle Prüfung der Unterstützung durch die Informatik. Eine solche Synthese liegt in der Fähigkeit des Metasystems.

Als die Wissenschaft sich auf die leidvolle und weitreichende Spaltung ihrer Ganzheit in „Kopf“ und „Bauch“ einließ, folgte sie der systemumgreifenden Spezialisierung etwa in Hirn und Magen. Zugunsten einer teils überformulierten Identitätssuche unterließ sie die entscheidende Forschung nach dem überpersönlichen Kontext, dem System. Andererseits entwickelte sie selbst einen hochspezifischen Grundsatz von Wahrnehmung und Kognition, der sich auf einer neuen Ebene der Realität etabliert. Ein Metasystem nutzt diesen Modus als Chance zur Auflösung erstarrter Strukturen und Konstitution komplementär-innovativer Systeme. „Keineswegs unter Verlust individueller Kreativität entsteht ein qualitatives Ordnungsverfahren durch Ideenfindung, -formulierung, -realisierung, sowie Kontrolle und Rückkopplung: durchaus eine experimentelle Laborsituation“ (Panzer, 2004, S. 3). Systembildung und Musterinterpretation sind elementare Fähigkeiten des ästhetischen Bewusstseins *und* des naturwissenschaftlichen Befundes. Die Verifizierung traditioneller Intuition und traditioneller Interpretation wissenschaftlicher Hypothesen sind dann kompatibel, wenn das eine das andere notwendig begründet bzw. ihm vorausgeht. Und wenn die Schnittmenge für jeden separat nachvollziehbar, verwertbar und lesbar ist. Dabei müssen die aktionsbegründenden Fragen die gleichen sein, nicht deren Antworten. In alten und neuen Bildwerken und Menschenbildern ist diese Prämisse synthetischen Arbeitens realisiert, ihre Deutung wird zum generalisierenden Vermittler einer ambivalenten Realität, zum Interpretieren einer ganzheitlichen Komposition von Natur und Geist und zum Schöpfer innovativer Konstellationen. Das Metasystem orientiert sich an der Kompatibilität des elementaren Codes und der synthetisierenden Komponenten des Yi-jing. Seine Gültigkeit wird es über den aktuellen Rahmen hinaus weiter zu belegen versuchen, dabei ist die Kooperation mit anderen Disziplinen und souveränen Positionen permanent im Vordergrund. Der dialogische Fundus sind Beiträge zur Evolutionstheorie, zur Theorie von Zeit und Raum,

zum genetischen Paradigmawechsel, zur Bewusstseinsentwicklung und zum interkulturellen Informationstransfer.

„Die Vision und die Perspektive eines Metasystems führen zu komplexen raum-zeitlichen Konzepten, aber auch zu pragmatisch naheliegenden Lösungsangeboten wie zu einem Lexikon der Aminosäuren, der genetischen Sequenz als Klartext oder zu Raumprognosen genetischer Faltungsprozesse. Zudem gelingt in Rückkoppelung zur chinesischen Matrix zunehmend ein Ideentransfer West-Ost über die instrumentelle Ebene hinaus. Dies gilt besonders für einen quantitativ-komplementären Erkenntnismodus von Raum und Zeit. Die synthetisierende Leistung orientiert sich an der Verbindlichkeit unendlicher Vielfalt.“ (Panzer, 2004, S. 4)

### 3.3) Das Tao als Systemlogik

Der systemische Ansatz ganzheitlicher Denkmethoden fundiert auf eine essentiellen Grundannahme. Die Existenz, das Leben, alles Erscheinende sind Teile eines Gesamtsystems, einer Gesamtordnung und einer Selbstorganisation. Diese Selbstorganisation weist eine innere Dynamik auf, einen Logikkern, welcher jedoch rational nicht zu erfassen ist. Er existiert als universeller Hintergrund in jedem Bestandteil, in jeder Manifestation und sprengt in seiner Komplexität und Größe das Fassungsvermögen. Erfahren werden kann eine solche Totalität, z.B. durch Bewegungskünste oder Bewusstseinsverfahren, intellektuell begriffen werden kann sie nicht, sondern nur intuitiv.

„Die vielschichtige Struktur lebender Organismen ist wie jede andere biologische Struktur ein sichtbarer Ausdruck der zugrundeliegenden Selbstorganisationsvorgänge. Auf jeder Ebene besteht ein dynamisches Gleichgewicht zwischen selbstbehauptenden und integrativen Tendenzen und alle Holone agieren als Zwischen- und Relaisstationen zwischen Systemebenen.“ (Capra, 1983, S. 312)

Das *Tao* ist der chinesisch-philosophische Systembegriff, an welchem alle Dinge beteiligt sind. Leben wird als dauerndes Fließen und dauernder Wandel, durchsetzt mit Rhythmen, gesehen. Die Chinesen glaubten außerdem dass es konstante Strukturen in diesem Wandel gibt, die der Mensch beobachten soll. Der sich öffnende Mensch erkennt diese Strukturen und richtet sein Handeln danach aus. Damit wird er eins mit dem Ganzen und lebt in Harmonie mit der Natur. In der metaphorischen Darstellung kann die Schichtung in lebenden Systemen mit einem Baum verglichen werden, dessen Kraft in beide Richtungen fließt. Dabei besteht eine Hierarchie mehrschichtiger Organisationsmuster, welche durch viele verwickelte und nichtlineare Pfade gekennzeichnet sind, auf denen sich Informationssignale und Transferaktionen über alle Ebenen verbreiten. Keine Ebene dominiert innerhalb dieser Hierarchie, welche einer abendländisch starren Herrschafts- und Kontrollpolitik entsprechen würde, alle Ebenen wirken in voneinander abhängiger Harmonie aufeinander, um das Funktionieren des Ganzen zu unterstützen. Die systemeigene Logik nennt sich chinesisch „Tao“.

Das Hauptmerkmal des Ganzen ist die zyklische Natur seiner unaufhörlichen Bewegung und Wandlung. Lao-Tse, einer der wichtigsten chinesischen Philosophen, Verfasser des Tao-te-king, beschreibt dessen Evolution und Involution: „Die Bewegung des Tao ist sein Zurückkehren“ (1998, S. 70). Die Vorstellung von der zyklischen Struktur der Bewegung erhielt durch die Gegenpole Yin und Yang ein definiertes Gerüst. Sie sind die beiden Pole, die den Zyklus des Wandels in seine Grenzen setzen. Es ist erstaunlich, dass zur gleichen Zeit, als der Taoismus seine Weltanschauung entwickelte, die wesentlichen Züge dieser Ideologie auch in Griechenland auftauchte, von einem Mann, dessen Lehre nur in Fragmenten bekannt ist, nämlich Heraklit von Ephesus. Er teilte nicht nur die Betonung des ständigen Wandels, was er durch seine bekannten Worte „Alles fließt“ zum Ausdruck

brachte, sondern auch die Vorstellung, dass alle Wandlungen zyklisch sind. Er verglich die Weltordnung mit einem ewigen Feuer, aufflammend nach Maß und erlöschend nach Maß.

„Hat Yang seinen Gipfel erreicht, zieht es sich zugunsten des Yin zurück; hat Yin seinen Gipfel erreicht, zieht es sich zugunsten des Yang zurück.“ (Lao-Tse, 1998, S. 45)

Nach chinesischer Ansicht werden alle Manifestationen des Tao durch das dynamische Zusammenspiel dieser beiden polaren Kräfte erzeugt. Der dynamische Charakter von Yin und Yang wird durch das alte chinesische Symbol T'ai-chi T'u oder Diagramm des allerhöchsten Prinzips illustriert.

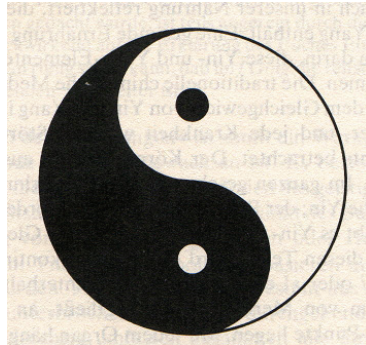


ABBILDUNG: T'ai-chi T'u

Dieses Diagramm ist eine symmetrische Anordnung des dunklen Yin und des hellen Yang, aber die Symmetrie ist nicht statisch. Es ist eine Rotationssymmetrie, die sehr stark eine kontinuierliche zyklische Bewegung eingibt. Das Paar Yin und Yang ist das große Leitmotiv, das die chinesische Kultur durchzieht. >Leben ist die gemischte und aufeinander abgestimmte Harmonie von Yin und Yang<.

Das chinesische Menschenbild arbeitet elementar und umfassend mit dem Begriff Tao. Es schließt die Frage ein, „welchen Wert Leben und Menschen zugemessen werden, worin ihre Aufgabe, ihre Bedürfnisse und ihr Nutzen gesehen werden und wie man glaubt, dass Menschen funktionieren. Menschenbilder [gerade das chinesische] sind kulturell geprägt und werden durch Sozialisation weitervermittelt“ (Weis, 1993, S. 11). Es ist in der jeweiligen Religions- und Kulturgeschichte, im Vergleich der Weltreligionen und der von ihnen beeinflussten Kulturen leicht einzusehen, wie das Konzept vom Wandel als dynamisches Zusammenspiel von Gegensätzen wirkt. Sowohl Heraklit als auch den Taoismus entdeckten, dass alle Gegensätze polar und somit vereinigt sind. Jedes Paar von Gegensätzen existiert als Einheit. Dies ist in der Natur als das Wechselspiel der Jahreszeiten und die Bewegungen von Sonne und Mond, jahreszeitliche Wandlung und die daraus entstehenden Phänomene von Wachstum und Verfall beobachtbar. Das Gleichgewicht symbolisiert sich auch im chinesischen Körperbild, jede Krankheit wird als Störung dieses Gleichgewichts betrachtet.

Die Grundlage der taoistischen Weltanschauung wie der Systemtheorie ist, so gibt es der taoistische Denker Alan Watts wieder (1976, S. 76), dass jedes Geschehen nur in Beziehung zu allem anderen ist, was es ist. Die Erde und das minimalste Teilchen in ihr gehen notgedrungen mit Sonne und Mond im Einklang. „Es bedarf ihrer so sehr wie es seiner eigenen Elemente bedarf, woraus es besteht. Anders herum wäre die Sonne nicht Licht ohne Augen, noch würde das Weltall existieren ohne Bewusstsein, und umgekehrt. Das ist das Prinzip der gegenseitigen Erzeugung“ (Watts, 1976, S. 76). Gugutzer (2004, S. 7) deutet, dass sich die Soziologie des Körper mit der wechselseitigen Durchdringung von Körper und Gesellschaft beschäftigt, dass der menschliche Körper Produkt von Gesellschaft ist. Die Umgangsweise mit dem Körper, das Wissen um die Bilder von ihm sowie das Spüren des Körpers sind von gesellschaftlichen Strukturen, Werten und Normen, Technologien und Ideensystemen geprägt. Gerade die chinesische Medizin ist ein Systemansatz, welche Störungen psychischer und physischer Art als Disharmonie für Körper und Gesellschaft

definiert. Die Faszination chinesischer Medizin ist das gelebte Begreifen der Struktur Körper. Sie nennt die Heiligkeit alles Lebenden und Seienden, welche in so transparenter und unmissverständlicher Form nur im Ideengut der östlich geprägten Denksysteme vorkommt. Watts beschreibt im chinesischen Menschenbild (1976, S. 76) weiter, dass die Harmonie des Universums sich einstellt, wenn alle Dinge ihren eigenen Weg gehen dürfen, da jeder Vorgang auf der Welt sein Eigenes nur in Bezug zu allen anderen verwirklichen kann. Individualität ist untrennbar von Gemeinschaft. Daher ist der eigene Weg jedes Einzelnen der eigene Weg des Gesamtsystems Tao. Man bildet sich vielleicht ein, außerhalb oder getrennt vom Tao zu sein, und meint, dass man ihm entweder folgen oder nicht folgen kann. Aber diese Einbildung selbst gehört zum Strom, denn es gibt keinen anderen Weg als den Weg. Das Tao ist, nach der chinesischen Philosophie, mit Sicherheit die höchste Wirklichkeit und Kraft des Universums, der Grund von Sein oder Nicht-Sein. Chuang-tzu (in Giles, 1972, S. 278) sagt: „Es existiert aus und von sich selbst“. Es ist *sui generis* (selbsterzeugend), *tzu-jan* (so von sich aus) und besitzt die vergessene Eigenschaft Gottes namens >Aseität< - das, was *a* (aus) *se* (sich selbst) ist. Im Tao ist die Gestalt der Ordnung nicht nur frei von äußerlicher Notwendigkeit, sie auferlegt ihr Gesetz auch nicht dem Universum, als wenn das Tao und das Universum getrennt voneinander wären. Kurz, die Ordnung des Tao ist nicht Gesetz.

„Das Tao ist wirklich und nachweisbar, doch untätig und ohne Form. Es kann vermittelt, aber nicht empfangen werden. Es ist erreichbar, aber nicht sichtbar. Es existiert in sich und durch sich selbst. Es war vor Himmel und Erde und wird in alle Ewigkeit sein. Es verlieh den Göttern ihre Göttlichkeit und der Welt ihr Dasein. Es ist über dem Zenit und doch nicht hoch. Es ist unter dem Nadir und doch nicht tief. Obwohl es früher da war als Himmel und Erde, ist es doch nicht aus der Vorzeit. Obwohl es älter ist als das Urälteste, ist es doch nicht alt.“ (Laotse in Watts, 1976, S. 73)

Nach Alan Watts, welcher als Gelehrter und Wissenschaftler mit Größen wie Joseph Needham zusammenkam und welcher innerhalb der taoistischen Philosophie die chinesische Sprache weniger auf ihre präzise Bedeutung, als mehr auf das entfernte Echo einer Denkrichtung untersuchte, ist das Tao der Lauf, der Fluss, das Treiben oder der Prozess der Natur. Er nannte es „Lauf des Wassers“, jedoch mit dem klaren schon zitierten Verweis, dass das Tao nicht mit Worten definiert werden kann und weder eine Idee noch ein Begriff ist. Tao ist der fließende Verlauf der Natur und des Universums; es enthält sein Ordnungsprinzip *Li*, nach Needham seine „organische Struktur“, organische Ordnung im Unterschied zur mechanischen oder gesetzmäßigen Ordnung; und Wasser ist sein beredetes Sinnbild. *Li* ist die asymmetrische, nicht wiederholte, nicht reglementierte Ordnung, welche man im fließenden Wasser findet, in den Formen von Bäumen und Wolken. *Li* ist die systemeigene Logik. Das Tao ist die Grundstruktur der Dinge, aber nicht das erzwungene Gesetz. Han Fei Tzu, ein chinesischer Systemtheoretiker (in Watts, 1976, S. 87) definiert diese Logik:

„Tao ist das, wodurch alle Dinge so sind und in dem alle Ordnungen übereinstimmen. Ordnungen (*Li*) sind das Merkmal der vollendeten Dinge. Tao ist das, wodurch alle Dinge sich vollenden. Daher sagt man, dass Tao dasjenige ist, was Ordnung stiftet. Wenn die Dinge ihre Ordnung haben, dann kann das eine (Ding) nicht das andere sein ... Alle Dinge haben jeweils ihr eigenes Ordnungsprinzip, während das Tao die Ordnungsprinzipien aller Dinge in eines zusammenführt. Daher kann es sowohl das eine als auch das andere sein und ist nicht nur in einem Ding vorhanden.“

Die Taoisten sagen demnach, das Universum als Ganzes ist eine Harmonie oder eine Symbiose von Strukturen, die ohne einander nicht existieren können. Folgt jedes Element seinem eigenen Ordnungsprinzip (*Li*), wird es mit allen anderen Dingen, welche dem ihrigen folgen, in Einklang stehen, nicht weil eine äußere Regel sie dazu zwingt, sondern kraft ihrer gegenseitigen Resonanz und wechselseitigen Abhängigkeit. Den gleichen Gedanken findet



man im buddhistischen Denksystem, als den Begriff der Leerheit oder wechselseitigen Abhängigkeit.

„Das Universum entstand mit uns zusammen; alle Dinge sind mit uns eins.“ (Chuang-tzu in Giles, 1972, S. 58)

Man bedenke das Alter dieser systemischen Schau der Existenz und die gezeigte Übereinstimmung mit dem sozio-psycho-biologischen Wissenschaften. Das chinesische Denken entstammt der archaischen Bewusstseinerfassung, es basiert auf Lévy-Bruhls >partizipatorischem Bewusstsein< (1965). Der heutige selbständige, selbstreferentielle System-Umwelt-Gedanke bedarf der mystischen Teilhabe solcher Menschenbilder. Er vermittelt die nahtlose Einheit mit der Welt, deren ganzheitliche Ansätze auf das Selbst der heutigen Gesellschafts- und Geisteswissenschaften in ihrer Konstitution und ihrer elementaren Operation Bezug nehmen. Man verstehe die Kombination traditioneller Menschenbilder und humanwissenschaftlicher Erkenntnisse intern als gegenseitige Orientierung und als Prinzip der Erzeugung von Information. Eine Kalligraphie als semiotischer Abschluss beendet dieses Kapitel:



ABBILDUNG: Kalligraphie: „Tao“ als Ideogramm

### 3.4) Der buddhistische Individuationsprozess

Das folgende Kapitel setzt sich mit dem Individualisierungsprozess des buddhistischen Menschenbildes im Vergleich zu den sozio-psychologischen Wissenschaften des abendländischen Denkens auseinander. Gegengleich gesetzt, werden diese beiden Denksysteme in sich strukturiert, ihre Quintessenzen werden herausgefiltert und empirisch in phänomenologischer Arbeitsweise miteinander verknüpft. In dem Buch „Ursprungsgeschichte des Bewusstseins“ (1989) zeigt E. Neumann auf, wie man als Individuum die gleichen Entwicklungsstadien durchläuft, aus denen heraus sich die Menschheit kollektiv entwickelt hat. Daher sind die Diskussionen innerhalb dieses Kapitels ebenso soziologischer Natur. Die Intersubjektivität des Menschen, die Erfahrung, dass menschliches Handeln ein soziales ist, konstituieren die Theorien der Erziehungswissenschaften eines Mead innerhalb seiner Definition von Persönlichkeit ebenso wie innerhalb seines Menschenbildes. Gleichmaßen wirkt das viele tausend Jahre alte Forschen buddhistisch-tantrischer Methoden auf den Individualisierungsprozess der heutigen

Zeit und bereitet ein metatheoretisches gesellschaftliches Denken durch transpersonale Einblicke in die Psyche. Aus der Psychologie von Jung kommt dagegen das praktische Wissen, wie man mit den heutigen persönlichen Prozessen der Autonomie innerhalb der Individuation die Verantwortung für das eigene Leben in die Hand nimmt.

Der Begriff der *Individuation* ist in den bisherigen Kapiteln schon aufgetreten und soll als einleitender Gedanke abgegrenzt werden. Der Begriff ist vor allem auf die Arbeit von C.G. Jung und seiner analytischen Psychologie zurückzuführen (1968). Da die westliche Psychologie seit Freud etliche Entwicklungen durchlebt hat und sich ständig verändert, will dieses Kapitel versuchen, sich über das traditionelle buddhistische Menschenbild der analytischen Psychologie zu nähern. Die analytische Psychologie wurde von C.G. Jung begründet, der als Schüler von Sigmund Freud um die Jahrhundertwende Einsichten in die Tiefen der menschlichen Psyche bekam. Im Spannungsfeld zwischen der Freudschen Tiefenpsychologie und der Psychologie seines Schülers Adler suchte Jung seinen Weg. Während Freud und Adler nur sehr spezielle psychische Antriebe betrachteten, versuchte Jung mit seiner Ganzheitspsychologie, den Menschen gesunden zu lassen und ihm ein ausgeglichenes Leben zu ermöglichen.

Das *Menschenbild* C.G. Jungs ist hochinteressant <sup>13</sup>, vergleicht man es mit den Lehren des Buddhismus und synchronisiert man die Inhalte: Der allumschreibende Begriff der menschlichen Psyche ist, nach Jung, das Selbst. Dieses Selbst ist die Ganzheit der menschlichen Psyche und der bewussten und unbewussten Persönlichkeitsteile und strebt eine Harmonisierung der Psyche an. Bewusst ist lediglich das Ich-Bewusstsein und ist somit ein winziger Teil dessen, was die menschliche Persönlichkeit ausmacht. Die Arbeitsmittel des Ichs sind Sinneswahrnehmung und Denken, Fühlen und Intuition. Wesentlich umfangreicher als das Ich-Bewusstsein ist der unbewusste Teil des Menschen, der sich aufspaltet in das persönliche Unbewusste und das kollektive Unbewusste.

Jung beschreibt das Selbst als das Zentrum der ganzen Persönlichkeit und somit die zentrale Steuerungsinstanz, die mit dem Augenblick der Befruchtung der Eizelle wirksam wird und alle Entwicklungsprozesse strukturiert <sup>14</sup>. Die Entwicklungsmöglichkeiten, die im Selbst als Potenz angelegt sind, hängen in ihrer Realisierung von Umwelt und Gesellschaftsverhältnissen ab, besonders aber von der Beschaffenheit des Ich-Bewusstseins. Von seiner Fähigkeit, sich dem Selbst gegenüber zu öffnen, hängt der Verlauf dessen Entwicklung ab. Das Ich ist der bewusste Vertreter des Selbst, sein Auge, mit dessen Hilfe das Selbst sich selbst erkennen kann. Das Selbst kann sich identifizieren mit Tieren, Kristallen und den Sternen. Es ist der Gott in uns.

Nach der Definition von C.G. Jung beschreibt die *Individuation* die allmähliche Ausweitung der Grenzen der persönlichen und sozialen Identität (Breaux, 1991). Individuation heißt, zu dem zu werden, der man wirklich ist, und meint einen Differenzierungsprozess, der die Entfaltung aller Fähigkeiten, Anlagen und Möglichkeiten eines Individuums durch stufenweise Bewusstwerdung und Realisierung des Selbst zum Ziel hat. Gerade der Individuationsbegriff deckt sich absolut mit der Bewusstseinsentwicklung jeder buddhistischen Praktiken, in welchen individuelle und transpersonale Muster integriert werden, um im Ziel, im Erkennen reinstem Bewusstseins, zu gipfeln.

Nach Jung lassen sich zwei große Hauptabschnitte auf dem Weg unterscheiden, die man als Ich-Werdung und Selbst-Werdung bezeichnen könnte <sup>15</sup>. Bei der Ich-Werdung liegt der Schwerpunkt auf der Differenzierung der individuellen Persönlichkeit. Denn in seiner Entwicklung ist der Mensch immer gezwungen, sich seiner sozialen Umgebung anzupassen. Dies geht immer auch auf Kosten von sehr positiven Anlagen, die aber in der Außenwelt nicht gewürdigt oder toleriert werden. Um seine Entwicklung zu schützen, werden die von außen unerwünschten, aber zum Selbst gehörenden, Anlagen negativ „geladen“ und ab diesem Zeitpunkt gemieden und abgewehrt. Was der Mensch nach außen zeigt, wird seine Persona genannt. Eine gesunde Persona ist für das Leben in der Gesellschaft dringend erforderlich <sup>16</sup>.

Für viele Menschen ist mit der Ich-Verwirklichung das Ende der psychischen Entwicklung erreicht. Das Leben spielt sich nur noch in gesellschaftlich vorgegebenen Bahnen ab, das Bedürfnis nach Sicherheit und Ordnung steigert sich. Nur wenige Menschen stellen sich in

der Lebensmitte oder danach, meist aufgerüttelt durch eine Krise oder Not, die bange Frage nach dem, wie es jetzt weitergehen soll. Deswegen ist den meisten Menschen das besondere Anliegen Jungs fremd geblieben. Die Individuation, also die Selbst-Verwirklichung und die Frage nach dem Lebenssinn sind die eigentlichen Anliegen Jungs. Während dieses Vorgangs wird die bisherige Entwicklung der Psyche weitergeführt, wenn auch mit einem umgekehrten Vorzeichen. Es geht nicht mehr darum, mehr und mehr eigene Wesensarten auszuschließen, damit man der Umwelt angenehm ist, es geht vielmehr darum, diesen Vorgang wieder rückgängig zu machen. Das Ich-Bewusstsein geht den leidvollen Weg der Kreuzigung des Ausgespanntseins zwischen den Polaritäten der Psyche. Nun ist es sich der Gegensätze im Leben voll bewusst. Deshalb können die mit einer Individuation auftretenden Leiden nicht vermieden werden. Der Mensch muß die Spannung so lange aushalten, bis eine Vereinigung der Polaritäten auf höherer Ebene möglich wird. Im Eingeständnis der eigenen Hilflosigkeit, Schwäche und Ausgeliefertheit kommt das Ich zu einer demütigen Haltung, in der es sich den schöpferischen und Gegensatz vereinigenden Impulsen des Selbst öffnet. Ziel ist es, die innere Mitte zu finden, einen von Konflikten der Gegensätze unberührte Region der Stille. Dieser Zustand hat nichts überwältigend Großes, Bedeutungsvolles, Heiliges, sondern findet seinen Ausdruck viel eher in schlichten, einfachen Worten. Heitere Gelassenheit, Frieden mit sich selbst, in sich ruhen können, das Leben so nehmen, wie es ist. Das Einlassen auf den Individuationsprozess vermittelt dem Menschen einen Lebenssinn und Lebensfülle.

Nimmt man gerade die letzten Sätze, könnte man auch die Lehren Buddhas sprechen hören. Buddhistische Praxis richtet sich immer auf einen >Rückführungsprozess<, einer Entspannung und Vereinfachung des Bewusstseins, auf „geistige Hygiene“ im Sinne des Erkennens des überpersönlichen Hintergrundes. In höheren tantrischen Lehren gipfelt dies in der Transformation des Bewusstseins. Die Erfahrungsreligion Buddhismus ermöglicht *jedem* Praktizierenden das Erkennen der Verwobenheit (tan = weben) der Welt mit seinen eigenen Handlungen, den inneren Zusammenhang von Ursache und Wirkung. Sie schafft die essentielle Interdependenz von allem, was existiert, auf der Basis reinsten, überpersönlichen Bewusstseins zu erleben.

Bewusstsein steht in direkter Verbindung mit dem Individuum. Meads Theorie des Selbst ist eine Theorie des Selbstbewusstseins, wobei ihn die Genese des Bewusstseins reizte (1988a). Ein gesunder Individualisierungsprozess gibt dem Menschen Selbst-Bewusstsein, „selbst-bewusst“, „identitäts-bewusst“ zu sein heißt, dank der gesellschaftlichen Beziehung zu anderen für seine eigene Identität zum Objekt werden. Meinberg beschreibt (1988, S. 115), dass die rationale Intelligenz den Menschen zur gezielten Lenkung seiner Aufmerksamkeit ermächtigt, die künftigen Folgen seiner Handlungsweisen abzuschätzen, also zu antizipieren. Das buddhistische Menschenbild stellt diese Selbstverantwortung im karmischen Gesetz von Ursache und Wirkung dar. Die Verflechtung sozio-psychologischer Wissenschaften mit dem erkenntnistheoretischen Ausgangspunkt buddhistischer Bewusstseinslehre ist im höchsten Maße befruchtend und verständnis-akkumulierend.

### 3.4.1) Karma und Selbstverantwortung

Der treibende Anstoß, sich wissenschaftstheoretischen Fragen zuzuwenden, resultiert, nach dem Fokus Meads (1988b, S. 100ff), im menschlichen Handeln. Im Handeln bringt sich der Mensch als Mensch hervor. Alle Bemühungen, den Menschen zu begreifen, sich ein adäquates Bild von ihm zu machen, beziehen exorbitant den Aspekt des Handelns mit ein. Das Wort Karma, oder Karman (in Pali Kamma), ist ein Sanskrit Wort aus der Wurzel *kri*, wirken oder handeln. Karma heißt deshalb >Wirkung< oder >Handlung<, aber im Laufe der Zeit wurde das Wort auf die „älteste Lehre“ der Welt, wie Lessing sie bezeichnete, angewandt. Sie kann exoterisch betrachtet werden, in welchem Fall sie bloß das Gesetz des Gleichgewichts von Ursache und Wirkung ist. Eine Tatsache, die jedes wissenschaftliche Laboratorium kennt, nämlich, dass Aktion und Reaktion gleich und entgegengesetzt sind. Esoterisch ist Karma das Gesetz der moralischen Vergeltung, nachdem nicht nur jede Handlung eine Folge hat sondern derjenige, der die Ursache in Bewegung setzt, immer auch

die Wirkung erfährt. Der Mensch ist demnach selbst Träger seiner eigenen Verantwortung. Dieses Gesetz von Verdienst und Schuld, Karma im Sinne des Herrschens eines moralischen Gesetzes, ist nicht spezifisch hinduistisch oder buddhistisch. Es ist fundamental in allen orientalischen und auch westlichen Philosophien vorhanden und wurde auch von Paulus gepredigt:

„Täuschet euch nicht; Gott lässt seiner nicht spotten. Denn was der Mensch sät, das wird er auch ernten.“ (Galater. 6,7, S. 1089) <sup>17</sup>

In den ersten Jahrhunderten des Christentums war es ein grundlegender Glaubenssatz im Westen. Aber am Konzil von Konstantinopel im Jahre 551 n. Chr. erklärten die Kirchenväter die Lehre von der Reinkarnation, von welcher später gesprochen werden soll, als unvereinbar mit dem kommenden Gedankensystem. Mit dieser Lehre verschwand auch das Karma. Walter Evans-Wentz, einer der wichtigsten Pioniere der Erforschung tibetischer Kultur und Religion, benennt dies folgend:

„Die Lehre vom Karma ist wissenschaftlich begreifbar und wird zumindest verstandesmäßig vom durchschnittlichen Abendländer anerkannt, weil er sie unter dem vertrauteren Namen des Gesetzes von Ursache und Wirkung kennt. Hieraus aber vermag weder er noch die abendländische Wissenschaft auf ihre ungeheure, psychologische Bedeutung für die Menschenkenntnis selbst zu schließen. Unsere Wissenschaft gibt wohl zu, dass der Mensch und alle menschlichen Fähigkeiten das Ergebnis von Ursachen sind, aber mit Ausnahme ihrer größten Vertreter, wie Julian Huxley und William James, hat sie noch immer nicht erfasst, was die morgenländischen Denker schon lange wissen, dass der Mensch eben Mensch und gerade der Mensch in seiner jetzigen Form ist als Ergebnis einer scheinbar unendlichen Kette von Ursachen, und dass seine Geschichte unzählbare Millionen von Jahren zurückreicht.

Wenn auch der Abendländer die naturwissenschaftliche Gültigkeit des Gesetzes von Ursache und Wirkung nicht in Frage stellt, so tut er dies doch, sobald es ganz allgemein auf die Psychologie angewandt wird. Damit aber hört er in den Augen des Ostens auf, wissenschaftlich zu sein. Denn in jeder vollkommenen Psychologie ist das Physische vom Psychischen nicht zu trennen.“ (Evans-Wentz, 1997a, S. 64,65)

Der „Symbolische Interaktionismus“ im Sinne Meads macht das Handeln und seine Folgen zur Drehscheibe seines Denkens und entwickelt den Homo Agens. Mead war im beginnenden 20. Jahrhundert erziehungswissenschaftlich tätig, seine Sozialisationsforschung tauchte erst Ende der 60er Jahre auf. Nach Mead (1988b, S. 111ff) kommt der Lebensprozess durch die Interaktion zwischen Umwelt und dem Organismus zustande und wird dadurch gehalten. Das menschliche Handeln ist jedoch etwas Ganzes, kann dabei in Phasen zerlegt werden. Die funktionalen Aspekte des Handelns sind einheitlich, wobei zu beachten ist, dass die Handlungsstadien in sich jeweils den „ganzen“ Akt repräsentieren. Anfänglich steht der Handlungsimpuls, welcher zum Tun motiviert und selektive Reaktionen auf Reize auslöst.

*Wahrnehmung* ist, in Meads Handlungsmodell, die erste Handlungsphase, sowohl Teil der Handlung, als auch schon das Ganze der Handlung selbst widerspiegelnd. Mead postuliert, dass Wahrnehmung immer auch eine Aktivität voraussetzt, er verwendet den Begriff des Homo activus. Die Wahrnehmung ist dabei eine Komponente der Handlung und der Akt im Ganzen. „Eigentümlich ist die Wahrnehmung dem Menschen und nur dem Menschen, der durch sie die Erfahrung der Distanz macht, da das Objekt immerfort in einer räumlich-zeitlichen Entfernung erfahren wird“ (1988b, S. 112).

Die zweite Handlungsphase schildert Mead als *Manipulation*, sie stellt die Kontakterfahrung dar und steht mit der Distanzierung in wechselseitiger Beziehung.

Wahrnehmung und Distanzierungserfahrung sowie Manipulation und Kontakterfahrung gehen, nach Mead, dem *Vollzug* des Aktes, der letztendlichen Handlungsstufe voraus. Manipulation schiebt sich als Bindeglied zwischen Wahrnehmung und Vollzug. Und hier entdeckt Mead die moralische Instanz des buddhistischen karmischen Ansatzes, nennt sie

die *Werteerfahrung*. „Der Vollzug, auf den hin jeder Akt ausgerichtet ist, stellt die Phase dar, in der alle Wert-Adjektive unmittelbare Gültigkeit besitzen. Hier erscheinen Objekte als mir gehörend, als gut und schlecht und indifferent, schön oder hässlich und liebenswert oder schädlich“ (1988b, S. 112).

Dahingehend finden sich das antimechanische Menschenbild Meads und der buddhistische Ansatz karmischer Handlung, denn der Mensch handelt als ein dynamisches Ganzes, bei welchem Reiz und Reaktion nur als funktionale Momente eines einheitlichen Prozesses vorkommen. Darüber hinaus ist der Mensch aktiv, dass heißt, er steht als Individuum unter Individuen gesellschaftlich wechselbedingt der Verantwortung seines eigenen Handelns gegenüber. Er handelt bewusst und verantwortet sein Handeln!

Der Weg, welcher gedankliche Formen zu der Intention der körperlichen Manifestation in der dreidimensionalen Welt führt, folgt einem vorhersagbaren Muster, das in der buddhistischen Philosophie als die Lehre des Entstehens in gegenseitiger Abhängigkeit bezeichnet wird. Danach ist die Kausalität dynamisch oder reziprok. Wirklichkeit ist Wechselwirkung. Für die anthropologische Strukturierung bzw. den Handlungs- und Erkenntnisprozess wird eine zwölfgliedrige in sich geschlossene Kette beschrieben, die diesen Zusammenhang verdeutlicht<sup>18</sup>.

- 1) Als Grundlage aller Situationen steht die *Unwissenheit*, die dualistische Trennung zwischen dem Individuum und der Welt, der Glaube an ein autonomes Selbst.
- 2) Aus Unwissenheit entstehen nun positive, negative oder neutrale *Tendenzen*, es beginnen sich Formen, Impulse aus der dynamischen Leere des Geistes herauszubilden, Motivations- und Handlungsmuster.
- 3) Aus dieser dualistischen Unterscheidung bildet sich der Bewusstseinszustand des *>Ichs<*, das als permanent erscheint. Dieser Zustand kultiviert die Handlungen weiter und wird unterteilt in das Basisbewusstsein und die Tendenzen darin, die durch Handlungen entstehen.
- 4) Dadurch findet menschliche Zeugung statt, die 5 menschlichen Aggregate der *Form*, Empfindung, Gefühle, geistiger Formkräfte und des Bewusstseins treten hervor.
- 5) Aus den 5 Aggregaten entstehen die *Sinnesquellen*, Ursprünge der geistigen Erfahrung, die Tore der Wahrnehmung: Augen, Ohren, Nase, Mund, Tastsinn, und das Bewusstsein, also alle Organe und die dazugehörige Fähigkeit.

Bis zu diesem Punkt war alles, das geschehen ist, die direkte Folge früherer Erfahrungen. Diese Versuche führten dazu, physische Manifestation und die zugehörigen Sinnesfelder in einer bestimmten Weise zu erfahren. Es werden also ebenso wie bei der Betrachtungsweise der psychologischen Wissenschaft der westlichen Welt die grundlegenden physischen, mentalen, emotionalen und spirituellen Anlagen zum Zeitpunkt der Zeugung gebildet.

- 6) Man beginnt in jedem Augenblick, mit der Welt umzugehen. Man nimmt *Kontakt* zur gegenwärtigen Realität auf und beginnt, die weitere körperliche, emotionale und geistige Welt zu schaffen. Das Sinnesbewusstsein trifft auf die äußeren Objekte; die Realitäten werden als Dinge innerhalb von *>mir<* und außerhalb von *>mir<* eingeteilt. Dies ist dann die eigentliche Erfahrung.
- 7) Über diese grundlegende Einteilung und über die Art und Weise hinausgehend, wie man mit den Erscheinungen interagiert, hat man die Gelegenheit weiter einzuteilen. Dieser Punkt wird als *Empfindung* bezeichnet, also der Zeitpunkt, an dem man beginnt, gefühlsmäßige Reaktionen auf die Erfahrungen zu haben, welche man mit den Sinneskräften macht (angenehm, unangenehm oder neutral).

- 8) Mit der Stärke der Unterscheidung entsteht ein *Verlangen*. Auf der Basis der Gefühle erlebt man einen starken, schwachen oder neutralen Bezug zu etwas.
- 9) Aus dem Verlangen entsteht *Ergreifen* in der Bedeutung, dass man sich bemüht, etwas zu bekommen. Wenn man Absichten auf diese Weise konzentriert, schafft man einen Kontext, in dem durch Handlungen sichergestellt wird, dass die Begierden auch befriedigt werden; es gibt dann keine andere Wahl als die Manifestation der Dinge in Übereinstimmung mit den Reaktionen auf Erscheinungen, die auf eigenen Anlagen basieren.
- 10) Der folgende Schritt ist das *Werden* der psychologischen Erfahrung wie auch die physische Geburt, die vorangegangenen Schilderungen wirken in jedem Moment der Existenz, wenn Dinge im Bewusstsein geboren werden und sich auflösen. Man schafft sich also selbst Situationen, mit denen man als unabhängig funktionierendes Wesen zurechtkommen muss. Es ist die Kraft des Karmas, die zur Wiedergeburt führt.
- 11) Anschließend folgt die *Geburt*, die physische Manifestation der Erscheinung und der Gedanken in der Welt.
- 12) Und letztendlich, basierend auf dem Gesetz von Ursache und Wirkung, hat alles, was sich manifestiert, Grenzen, namentlich *Alter und Tod*. Die emotionalen Höhen und Tiefen, die Krankheiten, die man erlebt, die Interaktionen mit der Welt, die den Menschen umgibt, schließlich sogar der Tod – all diese Dinge hat man selbst in Gang gesetzt. Man ist sich vielleicht der Tragweite des Lebens nicht ganz bewusst, aber man kann niemand anderen für die Situation verantwortlich machen, in der man sich befindet.

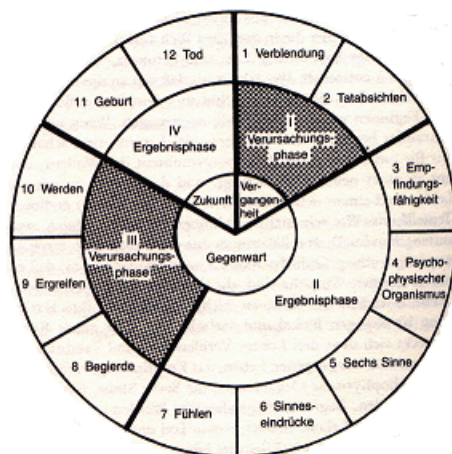


ABBILDUNG: Das abhängige Entstehen

Das abhängige Entstehen ist nicht statisch oder unveränderlich, sondern dynamisch. Es ist ein fortlaufender Prozess, ein ständiger Fluss. Das eine ist die Ursache des Folgenden. Dieses Prinzip des abhängigen Entstehens zeigt, dass alle Phänomene, Gefühle, Erinnerungen und Gedanken des Menschen zusammenhängen, sich gegenseitig hervorrufen und nicht unabhängig existieren. Abhängiges Entstehen, alles Körperliche, Emotionale und Seelische, und Leerheit, das Bewusstsein, sind immer untrennbar. Was hier beschrieben wird, ist der Vorgang des dynamischen Zustandes des Geistes, seine Fähigkeit, jegliche geistigen Regungen, Emotionen, Wünsche, Gedanken und tiefe seelische Zustände zu erzeugen. Dieser Prozess geschieht in jedem Augenblick menschlichen Existierens.

„Der Mensch bevölkert seine Laufbahn im Raum fortwährend mit einer eigenen Welt voll von den Sprösslingen seiner Einfälle, Wünsche, Impulse und Leidenschaften; eine Strömung,

welche jede empfindende oder wahrnehmende Wesenheit, die damit in Berührung kommt, proportional zu ihrer dynamischen Intensität beeinflusst.“ (Sinnott/Humphreys, 1974, S. 36)

Es ist der Mensch, der in seiner Selbstverantwortung Karma erschafft, denn es ist das Resultat seiner Gedanken. Wie in den berühmten Versen des Dhammapada geschrieben steht: „Alles, was wir sind, ist das Resultat dessen, was wir gedacht haben; alles ist auf unsere Gedanken gegründet, es besteht aus unseren Gedanken“ (Cleary, 1997, S. 14). Buddhismus ist kurz gesagt reine Eigenverantwortung, es richtet kein Gott, es lenkt keine externe Macht, der Mensch ist für sein eigenes Handeln verantwortlich. Man merke sich die natürliche Folge, welche sich einstellt, wenn die Harmonie die entsprechende Wirkung verlangt. Das Dhammapada führt den Gedanken weiter:

„Wenn ein Mensch mit einem bösen Gedanken spricht oder handelt, folgen darauf Schmerzen, genau wie das Rad dem Fuß dessen folgt, der den Karren zieht. Aber wenn ein Mensch mit einem reinen Gedanken spricht oder handelt, folgt ihm das Glück, sowie sein Schatten ihm folgt.“ (Cleary, 1997, S. 14,15)

Das Karma schafft nichts, noch plant es. Der Mensch ist es, der plant und Ursachen schafft, und das karmische Gesetz gleicht die Wirkungen aus. Diese Angleichung ist keine Handlung, sondern universale Harmonie, die immer ihre ursprüngliche Lage wieder einzunehmen strebt. Wie ein Zweig, der zu gewaltsam niedergebogen wurde, mit entsprechender Kraft zurückschnellt. Es wird manchmal gesagt, das Karma sei kalt oder herzlos. Das Karma ist weder kalt noch warm. Es *ist*. Wenn das Karma das Gesetz der Harmonie ist, so ist es auch das der Liebe. Wie das Karma

„ist Mitgefühl kein bloßes Attribut. Es ist das Gesetz des Gesetzes, ewige Harmonie.“ (Blavatsky, 1999, S. 138)

Gleichzeitig wird der Zyklus des Entstehens, Werdens und Vergehens als Grundgesetz menschlichen Daseins wiedergegeben, ein Zeitzyklus, welcher laut buddhistischer Lehre so lange angetreten wird, bis sich der Mensch aus den Fesseln seiner Unwissenheit befreit und den Kreislauf der Wiedergeburt durchbricht. Die Wiedergeburt ist innerhalb der buddhistischen Lehre vom menschlichen Standpunkt aus ein untrennbarer Zwilling des Konzeptes des Karmas. In diesem Sinn wird – wie der physische Fortschritt durch erbliche Fortpflanzung – der geistige Fortschritt durch die Wiedergeburt bewirkt. Ursache und Wirkung sind eine untrennbare Einheit, aber in der Illusion der Zeit folgt eines dem anderen. Wie Bhikku Silacara an einer Stelle zum Ausdruck bringt,

„könnte man sogar sagen, dass sie dieselbe Lehre sind, einmal subjektiv und einmal objektiv betrachtet. In anderen Worten ist das Karma latente, zur Zeit nicht manifeste Wiedergeburt, und die Wiedergeburt ist aktiv und manifest gewordenes Karma.“ (in Humphreys, 1974, S. 38)

### **3.4.2) Das Theorem der Wiedergeburt**

„Für jeden, der mit buddhistischer Philosophie vertraut ist, ist es klar, dass Geburt und Tod nicht einmalige Phänomene des menschlichen Lebens sind, sondern etwas, dass sich ununterbrochen in uns vollzieht. In jedem Augenblick stirbt etwas in uns und wird etwas in uns wiedergeboren. Die verschiedenen Bardos (Zustände nach dem Tod) sind nichts anderes, als die verschiedenen Bewusstseinszustände unseres Lebens: der Zustand des Wachbewusstseins, d.h. das normale Bewusstsein eines in der Menschenwelt geborenen Wesens, der Zustand des Traumbewusstseins, der Zustand des Versenkungsbewusstseins, der Zustand des Todeserlebnisses, der Zustand des Erlebens der Wirklichkeit, der Zustand des Wiedergeburtbewusstseins.“ (Govinda, 1997, S. 34,35)

Das Theorem der Reinkarnation bereitet sichtliche Schwierigkeiten im Zusammenhang mit einer sozialwissenschaftlichen Arbeit, muss aber zur Darstellung des buddhistischen Menschenbildes und vor allem zu seinem Individualisierungsprozess herangezogen werden. Die Wiedergeburt des Menschen hält der christlich erzogene Mensch für eine Unmöglichkeit, das Leben ist unvermeidbar letal und durch seine Verdienste in diesem einen Leben erreicht der Mensch das „ewige“ Leben oder die Verdammnis. Der Buddhismus wurzelt in der radikalen Erfahrung der Vergänglichkeit allen Daseins. Von Brück (1993, S. 302) schildert, dass es dabei um den grundlegenden Widerspruch zwischen dem So-Sein der Wirklichkeit und den Bewusstseinsprojektionen des Menschen geht. Er möchte einem eingebildeten Ich Stabilität dadurch verleihen, dass er sich mit wahrgenommenen Dingen und Ereignissen identifiziert. Der Mensch tendiert dazu alles festhalten zu wollen kraft einer Begriffsbildung, welche durch emotional bestimmte Interessen gesteuert wird. Dadurch entsteht ein Selbst- und Weltbild, das zur eigenen Ich-Stabilisierung instrumentalisiert wird. Der Mensch identifiziert sich mit den geronnenen Formen seiner Lebenskraft, mit dem Körper zum Beispiel, der sobald er wahrgenommen wird, immer schon das Vergangene ist. Das ist die fundamentale Unwissenheit, die bindet, unfrei und traurig macht.

„Nach Buddhas Lehre bedeutet der Glaube an die Seele als ewig verkörperte, unveränderliche, unauflösbare und doch unsterblich geistige Wesenheit – auch wenn man logischerweise ihre Präexistenz annimmt – eine Bindung im geistigen Sinn, die den Menschen im nie endenden Kreislauf von Geburt und Tod gefangen hält. Solange der Mensch diesen Glauben nicht durch wahres Wissen überwindet, kann er keine Befreiung erreichen. Denn zur Befreiung, zum Nirvana, findet nur, wer die Grenzen des menschlichen Bewusstseins hinter sich lässt und überweltliches Bewusstsein erlangt.“ (Evans-Wentz, 1997b, S. 21)

Im buddhistischen Menschenbild endet der Lebenszyklus nicht mit dem Tod, es erfolgt eine Übergangsphase von 49 Tagen, bis der Bewusstseinsstrom in das nächste Leben wiedergebirt. Der Tod wird dabei gerne mit einer Türe verglichen, durch welche man aus diesem Leben austritt, und in das nächste Leben eintritt. Für Buddhisten ist dieser Vorgang ein Grundgesetz der Natur, ähnlich dem Tag, welcher in die Nacht übergeht, um dann wieder Tag zu werden. Die Vorstellung der Wiedergeburt gründet auf reiner Naturbeobachtung. Dabei ist jedoch das wichtige an dieser Lehre die *Dynamik des Bewusstseins* an sich. Denn was in so großen Weisheitsbüchern wie dem Tibetanischen Totenbuch beschrieben wird, ist eine Analyse des Geistes zu jedem Moment. Dieser Text ist eine Parabel auf höchster psychologischer Ebene, „die Botschaft ist, dass die Kunst des Sterbens ebenso wichtig ist wie die Kunst zu leben (oder zur Geburt zu gelangen) und dass sie diese ergänzt und krönt; ferner dass das künftige Dasein vielleicht sogar ganz abhängt von einem richtig gemeisterten Tod“ (Evanz-Wentz, 1997b, S. 12).

Der Tod darf nicht nur verstanden werden als der physische Tod des Körpers, in *jedem Augenblick* vergeht etwas im menschlichen Geist, seien es Gedanken, Wahrnehmungen usw. Hier wird die Kraft des menschlichen Bewusstseins geschult, der karmische Prozess, welchen jeder von uns in seinen Händen hält. Der Zyklus geistiger Schöpfungen in der Bewegung des Entstehens, Verweilens und Vergehens, basierend auf nichts anderem als der eigenen, innewohnenden Fähigkeit des Geistes. Meditation lässt die radikale Vergänglichkeit jedes Augenblicks zu. Ist es dem Übenden möglich in diesem Augenblick loszulassen, ist Zeit überschritten und Ewigkeit wird erfahren. Von Brück (1993, S. 302) schildert, dass diese Ewigkeit nicht die unendliche Ausdehnung der Zeit, sondern der zeitlose Raum, der gleichsam unendlich-dimensional und somit null-dimensional ist. So bricht die eigentliche Natur des Bewusstseins hervor. Sie ist ungehindert, spontan, selbst-erleuchtend und wird als absolute Seligkeit erfahren. Sie ist alles und umfasst alles.

Es handelt sich hierbei um die großartige Leistung der buddhistischen Erfahrungsreligion, durch Übungen wie Meditation, das Verinnerlichen und Beobachten des Bewusstseinsstromes zu analysieren. Geistiges Üben schematisiert Fähigkeiten und Energien und erlangt somit Einsichten über das Bewusstsein. Die „Gottheit“ des Buddhismus wohnt in jedem Individuum.



„Die Seele ist es, die aus eingeborener göttlicher Schöpferkraft die metaphysische Aussage macht; sie >setzt< die Distinktionen der metaphysischen Wesenheiten. Sie ist nicht nur die Bedingung des metaphysisch Realen, sondern sie ist es selbst.“ (Jung, 1997a, S. 43)

Das menschliche Bewusstsein ist wahrlich nicht klein, sondern die leuchtende Gottheit selbst. Diese Erkenntnis ist der Zustand der vollkommenen Einsicht, das Endziel buddhistisch geistigen Strebens. Mit dieser unglaublich kraftvollen, befreienden Aussage, mit dieser psychologischen Wahrheit beginnt der Bardo Thödol, das sogenannte „Tibetanische Totenbuch“. Dies ist ein eschatologisches Werk, welches innerhalb der buddhistischen Tradition dem Sterbenden vorgelesen wird, um ihm die Wichtigkeit seiner Situation für das folgende Leben klarzumachen:

„Oh Edelgeborener, höre zu. Jetzt erfährst du die Strahlung des klaren Lichts reiner Wirklichkeit. Erkenne sie. Oh Edelgeborener, dein jetziger Geist, seiner wirklichen Natur nach leer, nicht zu irgendetwas wie Merkmale oder Farbe geformt, natürlicherweise leer, ist die wahre Wirklichkeit, die allgute Mutter. Dein eigener Geist, der jetzt Leere ist, jedoch nicht als die Leere des Nichts zu betrachten ist, sondern vielmehr als reiner Geist, unbehindert, leuchtend, erregend und glücklich, ist das wahre Bewusstsein, der allgute Buddha ... Dein eigenes Bewusstsein, leuchtend, leer und untrennbar von dem großen Strahlungskörper, hat weder Geburt noch Tod und ist das Unveränderliche Licht – Buddha *Amitâbha*.“ (Text des Bardo Thödol, Evans-Wentz, 1997b, S. 170,171)

Der schöpferische Urgrund aller metaphysischen Aussagen ist, laut C.G. Jung, das Bewusstsein als sichtbare und fassbare Erscheinung der Seele. Die >Leere< ist der Zustand vor aller Aussage, vor allem Setzen, die Idee. Die Fülle der unterschiedlichen Erscheinungen liegt noch latent in der Seele.

Diese Erkenntnis, dass der eigene Geist, das eigene Ich in seinem unverhülltem Zustand, also frei von jeglichen Gedanken, Emotionen, Sinnen und Werten ist, stellt die Wahrheit und Wirklichkeit, das So-Sein, dar. Es handelt sich um den „Erleuchtungsbegriff“, das Erkennen des Eigenen. Diese Erkenntnis begegnet dem „Toten“ beziehungsweise dem Meditierenden, als allererster Moment, bevor wieder eingeteilt und schematisiert wird, als klares Urlicht. „Geist muss“, nach Evans-Wentz (1997, S. 23), „hier in dem Sinn eines mikroskopischen Aspekts des makroskopischen Geistes verstanden werden“. Im Zen heißt es: Körper und Geist fallen auseinander. Und zwar nicht nur im Tode, sondern in jeder Erfahrung, der direkten Wesensschau, wie die tiefe nicht-dualistische Geisteserfahrung bezeichnet werden kann. Von Brück führt in seinen „Bildern vom Menschen im Zen-Buddhismus“ (1993, S. 304) diese Gedanken weiter: Was aber ist dann im Zuge der Kontinuität des Bewusstseins das etwas, das den Körper nach dem Tod verlässt? Bekanntlich vergleicht der frühe Buddhismus diesen Prozess mit dem Ausblasen einer Flamme, die verlöscht. Als der Buddha nach dem Schicksal des Erleuchteten nach dem Tode befragt wurde, stellte er folgende Gegenfrage: Was widerfährt der Flamme die ausgeblasen wird? Nach der Kausalitätstheorie des Samkhya-Systems ist die Wirkung in der Ursache immanent, und diese Kausalitätsverknüpfung gilt auch für das Verhältnis von einer Potenz zum Brennen zur Aktualität der Flamme, wie es der Buddhismus denkt. Von Brück schließt, dass nicht die grobstoffliche Manifestationsform, sondern die Lebensenergie auf einer subtileren Realitätsebene von einem Leben durch den Tod hindurch zu einem nächsten Leben übergeht.

Ist man an diesem Punkt angelangt, ist die Lehre des Wiedererscheinens in verschiedenen Existenzen leichter zu verstehen. Das eigene Bewusstsein kann sich weiterentwickeln, fortpflanzen, kann über den begrenzten Zeitraum materiellen Erscheinens existieren. Einfach aus dem Grund, weil es alles ist, weil es jede Erscheinung durchdringt und enthält.

Der westliche Wissenschaftler verlangt den Beweis, die Empirie dieser Aussage, der Monotheist sucht Gott innerhalb dieses Systems. Es soll keine Diskussion über die verschiedenen Glaubensmethoden initiiert werden, vielmehr gilt der Versuch, die

buddhistische Lehre verständlich und transparent zu machen, um hinter ihr die Ganzheitlichkeit ihrer Aussage herauszufiltern. Es soll klar gemacht werden, dass der Mensch und seine Fähigkeit zur Transzendenz seiner eigenen Inhärenz, in der Lage ist, durch die Beobachtung seines Selbst und vor allem seines Bewusstseins, den Mechanismus der Natur zu erkennen. Dies erfolgt nicht auf dem Weg der Beweissuche, sondern auf dem Weg des Verstehens, des Einarbeitens und letztendlich der Überzeugung. Die hier ausgewählte Lehrmethode des Buddhismus ist rein exemplarisch, sie dient als ein Verständnismodell, die eigentliche Wahrheit, die Ganzheit, entbehrt jeglicher Erklärungsversuche.

Wenn in buddhistischen Lehren etwas formuliert wird, so ist dieses formulierte Gehäuse als Wahrnehmungsraster notwendig, um Tiefen und Untiefen des geistigen Spiels zu erkennen, damit der Weg begehbar wird. Dies gilt auch für das Theorem der Reinkarnation. Von Brück zeigt (1993, S. 301), dass das Gehen des Weges aber die Praxis ist und das Theorem der Geh- oder Fahrkunst dient, nicht umgekehrt. *Ein buddhistisches System als solches wäre nicht weniger steril als ein metaphysisch-westliches, wenn es nicht durch die Übungspraxis ständig neu erprobt, aufgesprengt, neu formuliert und letztlich auch zurückgelassen würde.* Buddha selbst verglich seine Lehren mit einem Floß, welches nach dem Übersetzen über den Fluß bedenkenlos zurückgelassen werden kann, denn damit sei seine Bestimmung erfüllt.

### **3.4.3) Die buddhistische Eschatologie im Vergleich mit der Jungschen Psychologie**

Der Hauptaspekt der buddhistischen Hermeneutik, wie im vorhergehenden Kapitel dargestellt, ist die Transformation des Bewusstseins. Dabei werden alle unterdrückten und transpersonalen Faktoren eingebunden, integriert und es entsteht das Erkennen der eigentlichen, ganzheitlichen Natur des Bewusstseins. In der Suche nach den transpersonalen Bereichen der Psyche und einem tieferen Verständnis der Natur des inneren Selbst war C.G. Jung ein Pionier der westlichen Psychologie. Er befasste sich auch mit dem Numinosen. Er wagte sich in den tabuisierten Bereich des Geheimnisvollen und Göttlichen, und seine Psychotherapie entwickelte sich zu einem Weg, Menschen in der Suchen nach ihrer Ganzheit über die engen Grenzen der Ego-Identität hinauszuführen. Jung selbst behauptete von seiner Religionsphilosophie: „Lasst uns Tatsachen, auf die sich alle einigen können, suchen gehen; denn Meinungen, die sich zu totalen Wahrheiten ausgewachsen haben, sind die Quellen nie enden wollenden Streites. – Warum ließt man meine Bücher nicht gewissenhaft? Warum übergeht man die Tatsachen? Man sieht nicht, wie ich für morgen jenes Tatsachenmaterial zusammentrage, das man einmal bitter benötigen wird, wenn man den zukünftigen Europäer noch von etwas überzeugen will“ (Rieländer/Silberer, 1990, S. 2). C.G. Jung betrachtet sich als Empiriker. Als solcher vertritt er den phänomenologischen Standpunkt und betrachtet die Psyche als einzig erkennbare Realität. Religion ist eine das Bewusstsein verändernde Erfahrung des Numinosum. Dahingehend war Jung auch ein Mystiker und kann, gerade in seinen Ausführungen über buddhistische Schriften wie dem Bardo Thödol, als wissenschaftliche Instanz herangezogen werden. Das, was er herausfand, ist eine wertvolle Brücke zwischen dem buddhistischen Tantra und den gegenwärtigen transpersonalen Formen westlicher Psychologie.

Der Bardo Thödol (Tibetisch: bar-do `i-thos-grol), das Tibetanische Totenbuch ist eine der Grundlagen des buddhistischen tantrischen Systems. Unter dem Mantel der Todeserfahrung zeigt es metaphorisch die Dimensionen der Psyche und den Weg der Befreiung auf. Das Totenbuch hat den Sinn, dem Leser in allererster Linie den Primat der Seele klarzumachen, denn das Leben macht einem eher alles andere klar. Im Leben ist man in eine Unzahl von sich stoßenden, bedrückenden Dingen eingezwängt, wo man schon gar nicht dazu kommt, - vor lauter Gegebenheiten -, daran zu denken, wer eigentlich gegeben hat. Aus diesen Gegebenheiten befreit sich der Tote und die Belehrung bezweckt, seine Befreiung zu unterstützen. Setzt sich der Leser selbst an die Stelle des Toten, so zieht er nicht minderen Gewinn aus der Belehrung, indem man nämlich schon durch die ersten Worte erfährt, dass

der Geber aller Gegebenheiten in einem selber wohnt. Eine Wahrheit, die auch Jung (1997a, S. 45) beschreibt, welche „trotz aller Evidenz in den größten sowohl wie in den kleinsten Dingen nie gewusst wird, wo es doch nur zu oft nötig, ja unerlässlich wäre, es zu wissen.“ Insofern ist eine solche Lehre genauso wichtig für den lebenden Menschen, wie ein Wegweiser für den Sterbenden (in mikrozyklischer Hinsicht besteht der Unterschied ohnehin nicht).

„So spricht dieses Buch, obwohl es angeblich für die Toten geschrieben ist, in Wirklichkeit vom Leben. Der Buddha selbst diskutiert nie, was nach dem Tode geschehe, da solche Fragen für die Suche nach der Wirklichkeit hier und jetzt keinen Nutzen hätten. Die Doktrin der Reinkarnation jedoch ... bezieht sich sehr wohl auf dieses Leben, ob sie nun genauso nach dem Tode zutreffen oder nicht. Es wird oft betont, man lese den Bardo Thödol einem Toten zu dem Zweck vor, ihn an das zu erinnern, was er während seines Lebens praktiziert hat.“ (Trungpa, 1998, S. 18)

Jung gibt weiterhin zu bedenken, dass „es vielleicht nicht allzu vielen vergönnt ist, die Welt auch als eine Gegebenheit zu sehen. Es ist wohl eine große und opferreiche Umkehr nötig, um zu sehen, wie die Welt aus dem Wesen der Seele >gegeben< wird“ (1997a, S. 45). Denn es ist natürlich so viel unmittelbarer, auffälliger, eindrücklicher und darum überzeugender, zu sehen, wie es mir zustößt, als zu beobachten, wie *ich* es mache. Wie im Kapitel über Karma beschrieben, ist der ausschließlich Verantwortliche das Selbst, nicht Opfer, sondern Schöpfer seiner Welt. Lehren dieser Art waren immer Gegenstand geheimer Initiationen, zu denen in der Regel ein figürlicher Tod gehörte, der den totalen Charakter der Umkehr symbolisierte. Die Belehrung ist im Grunde nichts anderes als eine Initiation des Toten in die Zustände zwischen den Leben, sogenannte Bardos, wie auch die Initiation der Lebenden nichts anderes ist als eine Vorbereitung auf das Jenseits.

„Das >Jenseits< ist aber zunächst – bei der Initiation der Lebenden – keineswegs ein Jenseits des Todes, sondern eine Umkehrung der Gesinnung, ein psychologisches Jenseits also, christlich ausgedrückt: eine „Erlösung“ aus den Banden der Welt und der Sünde. Die Erlösung ist eine Ablösung und Befreiung aus einem früheren Zustand der Finsternis und Unbewusstheit zu einem Zustand der Erleuchtung, Losgelöstheit, Überwindung und des Triumphes über Gegebenheiten. Insofern ist der Bardo Thödol ein Initiationsvorgang mit dem Zweck, die durch die Geburt verlorene Gottheit der Seele wiederherzustellen.“ (1997a, S. 45)

Aufgeteilt ist der Bardo Thödol in Teile, Zustände, welche dem Toten wiederfahren, sogenannte Bardos. Trungpa (1998, S. 20,21) definiert den Begriff Bardo: >Bar< heißt dazwischen und >do< heißt Insel oder Mal, so etwas wie eine Grenzmarke zwischen zwei Dingen. Ein Bardo stellt eine Lücke dar, es ist nicht nur das Intervall des nachtodlichen Schwebezustandes, sondern auch der Schwebezustand in der Lebenssituation. Der Tod vollzieht sich auch im Zustand des Lebens. Die Bardo-Erfahrung ist Teil unserer grundlegenden psychologischen Struktur. Wir machen immer wieder alle möglichen Bardo-Erfahrungen, Erfahrungen der Paranoia und der Unsicherheit im Alltagsleben. So enthält dieses Buch nicht nur eine Botschaft für jene, die bald sterben oder bereits gestorben sind, sondern auch eine Botschaft für jene, die bereits geboren sind. Geburt und Tod wiederfahren jedermann andauernd, genau in diesem Augenblick.

Die ganze Schilderung der Lehre gründet – mit anderen Worten – auf eine andere Art und Weise, das psychologische Bild des einzelnen Selbst anzusehen, nämlich in der Form einer praktischen meditativen Situation. Die Abfolge des symbolischen Sterbens im Tibetischen Totenbuch erfolgt in drei Bardos:

- Der *Tschikhai-Bardo*: Der Bardo des Augenblicks des Todes: Das Klare im Augenblick des Todes gesehene Urlicht
- Der *Tschönyi-Bardo*: Das Erscheinen der karmischen Schemen
- Der *Sipa-Bardo*: Das klare Von-Angesicht-zu-Angesicht-Setzen im Zwischenzustand, wenn man Wiedergeburt sucht

Das Jungsche Gegenstück zur buddhistischen Individualisierung des Bardo Thödol ist der Begriff des Selbst<sup>19</sup>. „Selbst“ ist ein weltanschaulich neutraler, psychologischer Ausdruck für das, was der Mensch jeweils als höchste Wirklichkeit in sich empfindet. Das Selbst stellt sich dar in Ganzheitssymbolen wie Kreis, Quadrat, Kreuz oder Mandala. Diese Symbole sind von Gottesbildern nicht zu unterscheiden. Mit dem Jungschen Selbst ist die „*psychische Totalität*“ des Menschen, seine Ganzheit gemeint, das Bewusstsein sowohl persönlich wie kollektiv. Das Ziel der *Individuation*, der „Selbst“-Werdung, ist die voll entfaltete und integrierte Persönlichkeit; sie ist Utopie und Postulat. Man kann sich dieses Ziel nicht weit genug denken. „Selbst“-Werdung kann nicht als Persönlichkeitsentfaltung in egozentrischer Hinsicht verstanden werden. Vielmehr bedeutet „Selbst“-Werdung, dass der Mensch seiner Berufung zu entsprechen hat, die er von innen her erfährt. Darunter kann man, nach Jung, durchaus auch die Hinordnung auf ein objektiv transzendentes Du und echte Nachfolge Christi verstehen. Das Selbst ist vom bewussten Ich zu unterscheiden. Es überschreitet dieses unbegrenzt, so dass die Grenzen des Selbst nicht erkannt werden können.

Der Bardo der karmischen Schemen konfrontiert den Toten metaphorisch mit seinen eigenen tiefsten Ängsten und selbstgefertigten Höllen oder Neurosen. Es ist eine Gelegenheit, mit diesen Erfahrungen umzugehen und sie als selbstinitiiert zu entlarven um dadurch Erkenntnis zu gewinnen, oder an ihnen zu scheitern. Mit der Konsequenz, immer wieder auf ähnliche Situationen zu treffen. Dieser Bardo entspräche dem Jungschen persönlichen Unbewussten. Das Unbewusstsein ist der Sammelbegriff für alle Ursachen, die zwar auf unser Handeln wirken, aber durch das Ich-Bewusstsein nicht wahrgenommen werden können. Dabei handelt es sich, nach Jung bei dem persönlichen Unbewussten beispielsweise um Vergessenes, Verdrängtes, um unterschwellig Wahrgenommenes. Das persönliche Unterbewusste beinhaltet abgewehrte Triebe, Fixierungen und Programmierungen, eingespielte Verhaltensabläufe, frühkindliche Prägungen und latente Begabungen (Rieländer/Silberer, 1990, S. 7).

Das kollektive Unbewusste hingegen ist ein Sammelbegriff für die genetisch verankerten Voraussetzungen des psychologischen Funktionierens. Es ist die Gesamtheit der allgemeinen Erfahrungs-, Verhaltens-, und Entwicklungsmöglichkeiten, dem Bereich der Seele, welche tiefgreifend das Individuum mit seinen Mitmenschen und den Steuerungsvorgängen seiner selbst und des Lebens verbindet. So entwickelte Jung den Begriff des persönlichen Unbewussten im Vergleich zum kollektiven Unbewussten (erstmalig 1936):

„Das kollektive Unbewusste ist ein Teil der Psyche, der von einem persönlichen Unbewussten dadurch negativ unterschieden werden kann, dass er seine Existenz nicht persönlicher Erfahrung verdankt und daher keine persönliche Erwerbung ist. Während das persönliche Unbewusste wesentlich aus Inhalten besteht, die zu einer Zeit bewusst waren, aus dem Bewusstsein jedoch entschwunden sind, indem sie entweder vergessen oder verdrängt wurden, waren die Inhalte des kollektiven Unbewussten nie im Bewusstsein und wurden somit nie individuell erworben, sondern verdanken ihr Dasein ausschließlich der Vererbung.

Meine These lautet also wie folgt: im Unterschied zur persönlichen Natur der bewussten Psyche gibt es ein zweites psychisches System von kollektivem, nicht-persönlichem Charakter neben unserem Bewusstsein, das seinerseits durchaus persönlicher Natur ist und das wir – selbst wenn wir das persönliche Unbewusste als Anhängsel hinzufügen – für die einzig erfahrbare Psyche halten. Das kollektive Unbewusste entwickelt sich nicht individuell, sondern wird vererbt.“ (Jung, 1999, S. 46,47)

Viele Aspekte des Verhaltens und der subjektiven Erfahrung hängen vom Unter- bzw. Unbewusstsein ab. Es existieren seelische Momente und Empfindungen, die nie in Worte gekleidet werden können, da sie Aspekte unseres Erlebens und unserer Psyche ansprechen, die nicht sehr viel mit Rationalität zu tun haben und aus tiefen Schichten des gemeinsamen Seins entstammen. Hier werden sämtliche Grenzen überschritten, man findet

sich wieder in dem magischen Theater der Seele, der Vielschichtigkeit unserer (vielleicht vergangenen) Existenzen.

Im Unterbewusstsein ist die Erinnerung der Menschheitsvergangenheit in ihrer Ganzheit und wie es scheint, unvergänglich aufgespeichert. Man könnte diese Formen auch als Kategorien bezeichnen, analog den logischen Kategorien, welche stets und überall vorhandene, unerlässliche Voraussetzungen des Verstandes sind. Nur handelt es sich bei diesen Formen nicht um Kategorien des Verstandes, sondern um solche der Einbildungskraft.

Die Kosmologie des Bardo Thödol basiert auf fünf Urbuddhas. Die erste Vision nach dem klaren Licht, welche dem Sterbenden erscheint, ist die Vision der sogenannten friedlichen Gottheiten, die fünf Tathāgatas oder Dhyāni-Buddhas. Friedlichkeit ist hier im Sinne vollkommenen umfassenden Friedens gemeint, unerschütterlichem, unbesiegbaren Frieden; es ist der friedvolle Zustand, der durch nichts in Frage gestellt werden kann. Dieser hat kein Alter, kein Ende und keinen Anfang. Das Symbol des Friedens wird in der Form eines Kreises dargestellt. Er hat keinen Eingang, er ist ewig.

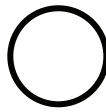


ABBILDUNG: Kreis als Ursymbol

Es existieren, nach dem buddhistischen Körperbild, feinstoffliche Energien innerhalb unserer mikrokosmischen Organisation. Diese gelten als einzelne Form-, Energie- und Intelligenzaspekte der absoluten Ebene, sowohl an Bedeutung, als auch an deren Relativität für den menschlichen Entwicklungsprozess. Es sind dies die allgemeinen geistigen Dispositionen, worunter eine Art von Formen (Platos Formenlehre), nach denen der Geist seine Inhalte ordnet, zu verstehen sind. Deren Vorhandensein kann nicht durch die persönliche Erfahrung geklärt werden und stellt die urtümlichen, angeborenen und vererbten Formen des menschlichen Geistes dar. Die fünf Wurzel-Buddhas nehmen Bezug auf die fünf kosmischen Elemente und folglich auf die fünf Energiezentren (Chakren) der tibetischen buddhistischen Landkarte des psychischen Körpers.

Man könnte diese Formen auch als Kategorien bezeichnen, analog den logischen Kategorien, welche stets und überall vorhandene, unerlässliche Voraussetzungen des Verstandes sind. Nur handelt es sich bei diesen Formen nicht um Kategorien des Verstandes, sondern um solche der Einbildungskraft. Da die Gebilde der Phantasie im weitesten Sinne stets anschaulich sind, so haben ihre Formen den Charakter von Bildern, und zwar von typischen Bildern, welche deshalb auch, in Anlehnung an die Antike, von Jung als Archetypen bezeichnet werden.

„Der Archetypus ist eine Tendenz, Vorstellungen zu erzeugen, die sehr variabel sind, ohne ihre Grundmuster zu verlieren.“ (Jung, 1999, S. 52)

Der Archetyp stellt wesentlich einen unbewussten Inhalt dar, welcher durch seine Bewusstwerdung und das Wahrgenommensein verändert wird, und zwar im Sinne des jeweiligen individuellen Bewusstseins, in welchem er auftaucht. Er ist vergleichbar mit einem Organ der prä-rationalen Psyche und als Strukturverhältnis von der gleichen überraschenden Uniformität wie diejenigen des sichtbaren Körpers. Wie die körperlichen Organe keine indifferenten und passiven Gegebenheiten, sondern vielmehr dynamische Funktionskomplexe sind, die ihr Dasein mit unabweisbarer Notwendigkeit bekunden, so sind auch die Archetypen eine Art psychische Organe dynamischer (Trieb-) Komplexe, welche das seelische Leben im höchsten Maße determinieren.

„Der Begriff des Archetypus, der ein unumgängliches Korrelat zur Idee des kollektiven Unbewussten bildet, deutet das Vorhandensein bestimmter Formen in der Psyche an, die allgegenwärtig oder überall verbreitet sind. Die mythologische Forschung nennt sie „Motive“;

in der Psychologie Primitiver entsprechen sie Lévy-Bruhls Begriff der >représentations collectives< und auf dem Gebiete vergleichbarer Religionswissenschaft wurden sie von Hubert und Mauss als >Kategorien der Imagination< definiert. Adolf Bastian hat sie vor längerer Zeit als >Elementar-< oder >Urgedanken< bezeichnet. Aus diesen Hinweisen sollte deutlich genug hervorgehen, dass meine Vorstellung vom Archetypus – wörtlich einer präexistenten Form – nicht ausschließlich mein Begriff, sondern auch in anderen Wissensbereichen anerkannt und benannt ist.“ (Jung, 1999, S. 46,47)

Genau wie die Instinkte bei Tieren sind auch die kollektiven Gedankenmuster des menschlichen Geistes angeboren und ererbt. Wenn es darauf ankommt, funktionieren sie überall mehr oder weniger auf die gleiche Weise. Emotionen, Gedanken und Empfindungen treten nach demselben Muster zutage und sind auf der ganzen Welt als die gleichen erkennbar. Unser Bewusstsein ist dadurch weitgehend von der Kooperation mit dem Unterbewusstsein abhängig<sup>20</sup>.

„Obwohl solche Reaktionen und Impulse, oberflächlich gesehen, höchst persönlicher Natur zu sein scheinen und daher für ganz individuell gelten, sind sie in Wirklichkeit auf einem vorgeprägten und stets bereiten instinktivem System begründet, das man praktisch überall vorfindet, und das seine universell verständliche Mimik, Gestik und eigene Gedankenformen besitzt. Es liegt ihnen ein Muster zugrunde, das lange bevor sich die ersten Spuren eines reflektierenden Bewusstseins zu zeigen begannen, geprägt wurde.

Man kann die spezifische Energie der Archetypen dann wahrnehmen, wenn man von einem eigentümlichen Gefühl der *Numiosität* ergriffen wird, das sie begleitet, wie eine Faszination oder ein Zauber, der von ihnen ausgeht.“ (Jung, 1999, S. 61,62)

Jung bezeichnete die Archetypen auch als Dominanten des Unbewussten und die Schicht der unbewussten Seele. Aus diesen allgemein verbreiteten dynamischen Formen besteht das kollektive Unbewusste. Die fünf Dhyâni-Buddhas sind daher Archetypen, auf welche in der buddhistischen Meditationspraxis zugegriffen wird. Sie sind nicht als Gottheiten aufzufassen, sondern als subtile Aspekte des Bewusstseins.

„Ob nun ein Etwas subjektiv oder objektiv >gegeben< ist, es *ist*. Und mehr sagt auch der Bardo Thödol nicht, denn selbst seine fünf Dhyâni-Buddhas sind seelische Gegebenheiten, und das eben soll der Tote erkennen, wenn es ihm nicht schon im Leben klar geworden ist, dass seine Seele und der Geber aller Gegebenheiten ein und dasselbe sind. Die Götter- und Geisteswelt ist >nichts< als das kollektive Unbewusste in mir.“ (Jung, 1997a, S. 56)

Freud hat zwar mit seiner Lehre den ersten abendländischen Versuch gemacht, gewissermaßen von unten her jenes seelische Gebiet zu erkunden, welches im Lamaismus dem letzten Teil des Totenbuches, dem Sipa-Bardo oder dem >Zustand der Wiederverkörperung< entspricht. Eine allerdings nur zu berechnete Metaphysikangst hat Freud daran gehindert, in die okkulte Sphäre vorzustoßen. Die Lehren der frühen westlichen Psychologie beginnen also erst dort, wo das Tibetische Totenbuch endet. Ein C.G. Jung ist aber tatsächlich weit über diese Begrenzungen seines Vorgängers hinausgegangen. >Es ist daher gar nicht anders möglich, als dass die Freudsche Voraussetzung mit einer wesentlich negativen Bewertung des Unterbewussten abschließt<. Im Unterbewusstsein ist die Erinnerung der Menschheitsvergangenheit in ihrer Ganzheit und wie es scheint, unvergänglich aufgespeichert.

Weil das Bewusstsein keine Substanz hat, greift der Mensch daher immer wieder zu Mitteln und Wegen, zum Beispiel auf Götter oder Buddhas, den Spiegel der Selbstbetrachtung, des Eigendünkels zu zerbrechen und „hinter“ das Ich zu blicken. Dabei entdeckt man den Reichtum des unbewussten Kollektiven, den zwischenmenschlichen Gemeinsamkeiten. Diesen Mitteln und Wegen sind in ihrer Gestaltung keine Grenzen gesetzt, im Gegenteil, gerade die Kreativität und das hohe Maß an Entwicklungsfähigkeit, Absicht und Gestaltung, die Freude und das Spiel zeichnet diese Art der Selbstdarstellung des Menschen auf unbewusster Ebene aus. >Anima< heißt doch Seele und bezeichnet etwas sehr Wunderbares und Unsterbliches. Seele ist das Lebendige im Menschen, das aus sich selbst

Lebende und Lebensverursachende. „Die Seele verführt die nicht lebenswollende Trägheit des Stoffes mit List und spielerischer Täuschung zum Leben“ (Jung, 1999, S. 29). Sie überzeugt von unglaublichen Dingen, damit das Leben gelebt wird. Die Seele ist nicht dogmatisch, sondern ein natürlicher Archetypus, der in befriedigender Weise alle Aussagen des Unbewussten, des Geistes und der Sprache subsumiert. Man kann sie nicht machen, sie ist immer das Zusammenwirken von Stimmungen, Reaktionen, Impulsen und was es sonst an psychischen Spontaneitäten gibt. Denn schließlich ist das psychische Leben zum größeren Teil ein Unbewusstes und umfasst das Bewusstsein auf allen Seiten.

Darf man also der buddhistischen Bardolehre Glauben schenken, so ist der Zustand nach dem Tode, von welchem sich der christliche Geist unglaubliche Vorstellungen macht, in der Hauptsache als ein absteigender Traumzustand zu sehen, welcher in einer Wiedergeburt endet. Die höchsterreichbare Erscheinung tritt nicht am Ende der Bardos auf, sondern ironischerweise ganz am Anfang derselben. Im Anschluss erfolgt ein Abgleiten von hohen Illusionen in die Trübung des eigenen Bewusstseins, bis zum Eingehen in eine neue physische Geburt. Der geistige Höhepunkt wird am Ende eines Lebens, im Moment des Todes, erreicht. Innerhalb dieser Lehre ist das menschliche Leben die höchste Chance Vollendung zu erreichen.

„Der Bardo Thödol enthält eine menschlich begreifbare Philosophie und spricht zum Menschen und nicht zu Göttern oder Primitiven. Seine Philosophie ist die Quintessenz buddhistischer, psychologischer Kritik und als solche – man kann wohl sagen – von unerhörter Überlegenheit. Der antinomische Charakter jeder metaphysischen Aussage ist die überall vorhandene stillschweigende Aussage des Bardo Thödol, ebenso wie die Idee der qualitativen Verschiedenheit der Bewusstseinsstufen und der durch sie bedingten metaphysischen Realität. Ein großartiges Sowohl-Als-Auch ist der Hintergrund dieses seltenen Buches.“ (Evans-Wentz, 1997b, S. 42)

Der wissenschaftliche Mensch liebt die Klarheit und Eindeutigkeit, deshalb beharren manche zum Beispiel auf der Position >Gott ist<, und manche ebenso intensiv auf dem Standpunkt >Gott ist nicht<. Dem tritt die buddhistische Psychologie mit solchen Aussagen gegenüber: Indem du die Leere deines eigenen Sinnes erkennst als Buddhaschaft und indem du diese betrachtest als dein eigenes Bewusstsein, verharrst du im Zustand des göttlichen Geistes des Buddha!

Sie erfüllt damit die Auffassung eines sinnsuchenden qualitativen Denksystems, denn sie geht vom eigentlichen Denker aus, dem Menschen, welcher ausschließlich selbst in der Lage ist, sein Dasein zu hinterfragen und seinen Schöpfer zu erkennen. Darin spiegelt sich das Prinzip der Selbstverantwortung des buddhistischen Menschenbildes.

### **3.5) Der Metarealismus**

Es ist dem Verfasser selbstverständlich klar, dass die hier dargestellten Denkwelten für den akademisch-wissenschaftlich geprägten Leser teilweise sehr schwer annehmbar sind. Es sind Ordnungsmöglichkeiten entstanden in Zeiten jenseits von Labortechnik, Mikroskop, Quantenphysik u.ä.. Das östliche Denken basiert auf der Beobachtung von Naturprozessen und ihrer Analyse und gleichermaßen der Introspektion des Geistes und des Bewusstseins. Die entstehende Außenwelt, ihre Organismen, Fauna und Flora, Jahreszeiten, Astrologie, all dies sind Wissensgebiete, welche offen zugänglich sind, greifbar, bestehend und materiell. Zyklische Abläufe sind Grundlagen allen Lebens, das ist der Chronobiologie wie chinesischen Denkern vor 3000 Jahren bewusst. Letztere entwickelten um diese Rhythmisierung, diese Rotation sogar eine komplette Medizin und Philosophie. Gleichermaßen basiert das buddhistische Vorstellungsbild der Wiedergeburt allen Lebens, des ständigen Verwandelns auf dem Sachverhalt der Periodisierung. Materie birgt das Gesetz der Veränderung in sich. Die Wissenschaft der modernen Welt kann mittlerweile jedes kleinste Detail, jede Zelle, jedes Atom beobachten und immer tiefer aufgliedern. Mit jeder neuen Studie in der Medizin oder Physik werden noch fundamentalere Einsichten

gewonnen. Doch wo findet sich innerhalb der Chronobiologie und Physiologie das Bewusstsein, der höhere Sinn, oder abendländisch formuliert, Gott? Die Erkenntnisphilosophie der Wissenschaft mag an dieser Stelle als Materialismus bezeichnet werden, im ursprünglichen Wortsinn. Als eine Lehre, welche die ganze Wirklichkeit (einschließlich Seele, Geist und Denken) auf Kräfte oder Bedingungen der Materie zurückführt. Die Welt erscheint hier real. Das Antonym des Materialismus ist der Idealismus. Mit seiner Anschauung der Welt und des Seins aus der Idee, dem Geist, der Vernunft und dem Bewusstsein. Das Sein ist dabei spiritualistisch. Der Buddhismus und der Taoismus nehmen ihr ontologisches Menschen- und Weltbild aus der Erfahrung der Introspektion, der Meditation, der Untersuchung des Geistes und des Bewusstseins.

Die erste Anschauung reduziert das Reale auf eine streng mechanische Dimension, wobei der Geist keine Rolle spielt und im Übrigen keine unabhängige Existenz besitzt. Letztere gibt der Welt eine rein geistige Dimension, das Reale ist nicht zugänglich. Guitton und Bogdanov (1996, S. 154) fragen an dieser Stelle, ob er eigentlich als unabhängige Realität existiert. Es scheint unmöglich, denn es existiert lediglich unsere Wahrnehmung von ihm. Realistisch aber hat die Welt eine objektive, vom Beobachter unabhängige Realität und wir nehmen sie wahr, so wie sie ist. Beide Erkenntnisphilosophien scheinen hier unvereinbar, es bedarf eines symbiotischen Mittelweges. An dieser Stelle, am Ende einer Synthese von Geist und Materie, begegnet man einer Weltsicht, welche sowohl eine ontologische Lehre als auch eine Erkenntnistheorie besitzt. Guitton und Bogdanov (1996) nennen sie *Metarealismus*. Dieser vereint die moderne Physik mit der transpersonalen Psychologie eines Buddhismus und dem Holismus eines Taoismus.

Die Ordnung des Geistes und die Ordnung der Materie sind nicht irreduzibel, so bestätigt zum Beispiel die kausale Interpretation David Bohms<sup>21</sup>, sondern liegen in dem allgemeinen Spektrum, das sich von der mechanischen Ordnung bis zur geistigen Ordnung erstreckt. Wenn der Ursprung von Geist und Materie ein gemeinsames Spektrum ist, wird klar, dass ihr Dualismus auf einer Täuschung beruht, die sich der Tatsache bedient, dass man lediglich die mechanischen Aspekte der Materie und die Ungreifbarkeit des Geistes betrachtet.

Pearce (in Guitton und Bogdanov, 1996, S. 160) sagt, dass der menschliche Geist ein Universum spiegelt, das den menschlichen Geist spiegelt. Daher kann man nicht einfach sagen, dass Geist und Materie koexistieren. Sie existieren *durch einander!* In gewisser Weise ist das Universum im Begriff, durch uns von sich selbst zu träumen. Der Metarealismus beginnt genau in dem Augenblick, wo der Träumer sich seiner selbst und seines Traumes bewusst wird. Damit geht der Weg weiter, denn gerade diese Erkenntnis spiegelt eines der wichtigsten und fundamentalsten Grundgesetze des Universums wieder. Das Komplementaritätsprinzip besagt, dass die elementaren Bestandteile der Materie, wie Elektronen, Entitäten mit doppeltem Gesicht sind. Wie Janus erscheinen sie bald als Teilchen fester Materie, bald als immaterielle Wellen. Diese beiden Beschreibungen widersprechen einander, und dennoch braucht der Physiker sie beide gleichzeitig. Er ist gezwungen, sie so zu behandeln als wären sie gleichzeitig exakt und koexistent. Nach Heisenberg (1973) ist die Komplementarität zwischen dem Teilchenzustand und dem Wellenzustand eindeutig eine Auflösung des kartesischen Dualismus, der Trennung zwischen Geist und Materie. Das eine wie das andere sind einander ergänzende Elemente ein und derselben Realität.

Nichts anderes ist die Substanz eines tantrischen Buddhismus. Dadurch entsteht ein metarealistischer Rahmen, welcher (nach Guitton und Bogdanov 1996, S. 161) folgendermaßen definiert ist:

- Geist und Materie bilden ein und dieselbe Realität.
- Der Schöpfer dieses Universums aus Materie und Geist ist transzendent.  
Die Realität >per se< dieses Universums ist nicht erkennbar.



#### 4. Die chinesische Leibsoziologie und ihre bioenergetische Informationsvermittlung

Wenn über das Wahrnehmen und die Sinne gesprochen wird, muss hier die östliche Philosophie der asiatischen Medizin oder „Traditionellen Chinesischen Medizin“ und der ganzheitliche Ansatz dieses Systems hervortreten. Die Begriffsdefinition „Traditionelle Chinesische Medizin“ ist eigentlich so nicht stimmig. Es ist ein Kunstprodukt, welches für die westliche Welt entstand. Ein Begriff, welcher in den 50er und 60er Jahren dieses Jahrhunderts geprägt wurde im Sinne einer Subsummierung, einer Vereinheitlichung des unglaublich umfangreichen Spektrums asiatischer Heilkunst. Diese Kunst umfasst etliche unterschiedliche Stilrichtungen und Ausprägungen, welche nicht unter einem Begriff zu fassen sind.

Dieses System ist in seiner Weise holistisch, da es in Heilungsprozessen den Menschen in seiner Gesamtheit fassen möchte. Es versucht seine körperlichen Leiden auszubalancieren durch ein Hervorheben oder Ausgleichen einzelner Elemente, aus welchen der Mensch als Bestandteil der Natur besteht und durch die Energie, die ihn mit allem im Raum und Kosmos verbindet <sup>22</sup>.

Das physiologisch-energetische Lehrsystem der chinesischen Medizin erreichte im westlich-europäischem Raum in den letzten Jahrzehnten einen nicht zu unterschätzenden Stellenwert in Hinsicht einer Komplementärmedizin. Der menschliche Körper muss innerhalb der chinesischen Medizin als ein gesellschaftliches Phänomen verstanden werden (vgl. Gugutzer, 2004, S. 6f). Er wurde auf der Basis von Naturbeobachtung erforscht und ist eminent ihren Gesetzen unterworfen. Diese Art und Weise, wie die natürliche Seite des Körpers wahrgenommen, bewertet und gelebt wird, basiert auf der tausende von Jahren alten chinesischen Epoche, Kultur und Gesellschaft. Das folgende Kapitel erstellt dadurch einen soziologischen Zugang zum Körper, aufbauend auf der chinesischen Philosophie und Empirie.

Viele Elemente dieser Denkweise wurden und werden auf ihre Wissenschaftlichkeit geprüft und angewendet, es ergeben sich daraus erstaunliche Ergebnisse. Die chinesische Medizin erstellt somit eine umfassende, den gesamten Organismus als eine Einheit wertende Anschauung. Das Ziel des Kapitels ist die Vorstellung und Konzeption der Systeme, welche innerhalb des menschlichen Körpers im Lehrwesen der altchinesischen Medizin für jede Art von Bewegung verantwortlich sind. Der Vorgang der Wahrnehmung und damit verbunden die Verarbeitung von Informationen im menschlichen Organismus soll hierbei als eine Art „Bewegung“ verstanden werden. Wahrnehmung bezeichnet somit ein Zusammenwirken von Elementen, individuell, gesellschaftlich und kosmisch.

Entgegen der Aussage von Gugutzer (2004, S. 34), dass das Projekt >Soziologie des Körpers< vorrangig in Gesellschaften des westlichen Kulturkreises zu beobachten ist, will dieses Kapitel die chinesische Leibsoziologie im Kontext ihrer kulturellen und ontologischen Vorgehensweise darstellen. Die chinesische Gesundheitslehre ist das Ergebnis einer synthetischen Ansicht, aufbauend auf einer morphologischen Betrachtung des Prinzips der Polarität. Vorherrschend ist dabei die Vorstellung von dem Primat der Informationsenergie, welche von den Chinesen als in einem dauernden Umlauf befindlich beschrieben wird.

Auch im chinesischen Körperbild ist die Phänomenologie die vorherrschend erkenntnistheoretische und methodologische Position. Gleichfalls wird auch hier von der dialektischen Struktur des Körpers gesprochen (Merleau-Ponty, 1966). Der Körper ist wahrnehmbarer und wahrnehmender, sehender und sichtbarer, bewegender und bewegungsempfindender Leib. Der Leib ist Subjekt leiblicher Erfahrungen.

Symbolisiert wird der phänomenologische Ansatz in der chinesischen Physiologie als ein Zusammenwirken verschiedener Organebenen, der Funktionskreise. Der chinesische Leib strukturiert sich in der Anordnung des Meridiansystems, der Gefäß-Nervenstränge, welche eine bioenergetische Trägerfunktion zwischen dem Körperaußen und dem Körperinnen bilden. Damit entsteht ein weitreichendes Informations- und Kommunikationssystem.

Erfahrbar wird der Leib durch Bewegungssysteme wie dem weichen Taijiquan oder dem schnellen und kraftvollen Taekwon-Do.

Die systemtheoretischen Ansätze des chinesischen Denkens wurden schon in früheren Kapiteln dargestellt, innerhalb des folgenden Kapitels interessiert vor allem das chinesische Körperbild. Entsprechend der Diskurse Foucaults (in Gugutzer, 2004) sind chinesische Erkenntnisse eine Menge von Aussagen, die einem gleichen Formationssystem zugehören. Sie enthalten zeit- und kulturspezifische Denkschematas, Deutungsmuster, Kategorien, Ideen, Konzepte und Wissensformen. „Wissenschaftliche Disziplinen wie Psychologie, Medizin, Pädagogik produzieren Wissen, welches entscheidend mitbestimmt, worüber und wie in einer Gesellschaft gesprochen wird“ (Gugutzer, 2004, S. 74).

In der chinesischen Leibsoziologie ist der Körper mit seinen Sinnen ständig präsent, seine Natur ist eine Hauptressource des Menschen, auf sie kann unmittelbar zugegriffen werden. Mit und aus ihr können spür- und sichtbare Wirkungen erzielt, Sicherheit her- und Identität dargestellt werden, wie Bette (1999) in der Einleitung der Arbeit schon zitiert wurde. Die chinesische Medizin hat sich innerhalb ihrer Wissensermittlung explizit, im Rahmen taoistischen ganzheitlichen Denkens, mit dem Leib und seiner Natürlichkeit auseinandergesetzt. Sie gab und gibt dem Menschen eine Sicherheitsquelle, auf welche er jederzeit zurückgreifen kann, welche ihm unmittelbar beisteht, worüber er sich definieren kann. Vor allem weil der Leib ein in der Natur stehendes Medium darstellt und *sich der Mensch seiner Leiblichkeit bewusst werden kann*. In der chinesischen Philosophie fungiert der Leib als eine Schnittstelle zur Welt, insofern die soziale und natürliche Umwelt zuallererst mit den Sinnesorganen, mit den Toren zur Welt wahrgenommen wird. Hochinteressant ist dabei, innerhalb der chinesischen Leibsoziologie, die wechselseitige Durchdringung von Körper, Gesellschaft, Natur, Bewusstsein und Kosmos. Beispielsweise beinhaltet der funktionelle Organbegriff der chinesischen Medizin nicht nur ein einzelnes Organ, sondern eine dazugehörige Farbe, ein dazugehöriges Aroma, eine Wandlungsphase der Natur, ein Element, eine Jahreszeit, ein Sinnesorgan, eine Körperschicht, eine Emotion usw..

Die Erkenntnisse der chinesischen Medizin haben sich mittlerweile durch Effektivitätsstudien und empirische Methoden in den Gebieten der Humanmedizin wie der Orthopädie, der Neurologie oder der Internistik manifestiert und ihren Stellenwert gefunden. Insofern will dieses Kapitel, neben der Kongruenzerstellung zwischen Naturbeobachtung und wissenschaftlicher Erkenntnisgewinnung, anatomische und physiologische Hauptprämissen des ostasiatischen Heilwesens transparent machen. In einem weiteren Schritt werden diese Erfahrungen dem Kenntnisstand der modernen Medizin und Therapie angeglichen. Als Überbau fungiert der Systemansatz der chinesischen Medizin und der Vergleich mit der jungen Körpersoziologie.

#### **4.1) Der energetische Ansatz der chinesischen Medizin: das Qi**

„Wenn man weiß, dass die Große Leere voll von Qi ist, wird einem klar, dass es so etwas wie „Nichts“ nicht gibt.“  
(Kubny, 2002, S. 23)

Ein elementarer Begriff der chinesischen Medizin ist die *Energie Qi*. Der Gebrauch des Begriffes Qi ist innerhalb der Medizin und Philosophie breit gefächert. Dementsprechend vielfältig sind auch die Übersetzungen, welche hierfür im westlichen Sprachraum anzutreffen sind. Qi wird benannt als Luft, Dunst, Gas, Äther, Atem, Wesen, Lebenskraft, lebensspendendes Prinzip oder meistens einfach als Energie.

„Wird Qi jedoch als „Energie übersetzt, so kann dies zu Missverständnissen führen, weil Energie ein exakt definierter physikalischer Begriff ist, und gerade das in der altchinesischen Medizin sicher damit nicht gemeint ist.“ (König und Wancura, 1989, S. 27)

Innerhalb dieses Kapitels soll der Begriff des Qi als Holismus diskutiert werden, als ein Prinzip, welches Strukturen miteinander vereinigt, als ein Bindeglied. Zum umfassenden und auch historischem Verständnis des Begriffes Qi wird auf die vollständige und umgreifende Arbeit von Manfred Kubny >Qi – Lebenskraftkonzepte in China, Definition, Theorien und Grundlagen<, 2002, verwiesen. Die Arbeit ist ein intensives Forschungswerk mit einem Umfang von 5 Jahren. Das Ziel der Arbeit ist, die theoretischen Grundlagen der Vorstellung von Lebenskraft, basierend auf dem Konzept Qi innerhalb der Literatur der traditionellen chinesischen Medizin, der traditionellen chinesischen „Leben-Nähren“ Yangsheng-Literatur und der klassischen chinesischen philosophischen Literatur herauszuarbeiten. Sie werden miteinander verglichen und in einen historischen Kontext gestellt.

Die primäre Schwierigkeit, die sich für das westliche Denken stellt, den Begriff Qi zu verstehen, ist tatsächlich seine Universalität. Im weitesten Sinne verfügt alles, was man mit den Sinnen wahrnehmen kann, über ein gewisses Maß an Qi, das heißt über eine gewisse energetische Qualität. Jede Pflanze, jeder Mensch, jedes Lebewesen und jede Gesellschaft hat genauso „sein Qi“ wie ein Raum oder eine Bewegung. Auch Gedanken und Gefühle haben ihr eigenes Qi, ebenso wie die universellen Bewegungen des Weltalls.

In den Spekulationen über das Qi nahm man an, dass das Universum und das Wachstum und die Wandlung aller Wesen und Dinge eine Funktion von Qi waren. Nachdem die Qi-Spekulationen entstanden waren, wurden sie allmählich zu den maßgeblichen Gedanken der chinesischen Medizin und der Technik des „Leben-Nähren“.

In der Vorstellung der Chinesen ist der gesamte Körper von Qi gefüllt und mit Qi umhüllt und stellt ein komplexes Energiesystem dar. Die chinesische Medizin besagt, dass durch den ununterbrochenen Kreislauf des Qi in den Leitbahnen des Körpers die inneren Organe genährt werden. Der dauernde, ungestörte Fluss des Qi ist die Voraussetzung für Gesundheit.

„So ist Qi eine Kraft, die Umwandlung in Gang setzt und sich dabei selbst von einer Form in eine andere umwandeln kann. Genauso kann auch Qi als energetisches Potential in entsprechenden Formen gespeichert werden. Um diese Funktion wahrnehmen zu können, muss sich Qi innerhalb bestimmter Systeme und Strukturen bewegen und wirken können. Diese Systeme sind innerhalb der Natur zumeist in Form von Kreisläufen oder dynamischen Gleichgewichten organisiert. Qi braucht zwei Pole, zwischen denen eine gewisse Spannung herrscht und zwischen welchen es fließen kann. Auch in einem Stromkreis kann sich die elektrische Energie erst bewegen, wenn zwei Pole vorhanden sind und wenn der Kreislauf geschlossen ist.

Es ist für ein dynamisches Gleichgewicht charakteristisch, dass zwei Pole existieren und dass innerhalb dieses Systems fortlaufend Prozesse ablaufen, die zwar ein Schwanken des Systems in die eine oder andere Richtung nicht ausschließen, die aber grundsätzlich darum bemüht sind, das System im Gleichgewicht zu halten. Die treibende Kraft, die diese Prozesse in Gang hält, ist Qi.“ (Tjoa, 1999, S. 36f)

Qi hat also einerseits einen sehr materiellen und sichtbaren Aspekt, weil es sich fortlaufend in konkreten Formen, Strukturen und Wirkungen manifestiert. Andererseits hat es einen immateriellen, unsichtbaren Aspekt, weil es selbst als greifbare Form nicht existiert (Kaptschuk, 2006).

„Die große Leere kann nur aus Qi bestehen; dieses Qi muss sich verdichten, um alle Dinge zu bilden; und diese Dinge müssen sich wieder auflösen, um wieder die große Leere zu bilden.“ (Chang tsai in Kubny, 2002, S. 378)

Gesellschaftlich gesehen kann Qi, laut der Ideologie des Taoismus, den inneren Ordnungscharakter einer gut funktionierenden Kultur bestimmen und wird als der „Zustand des großen Friedens“ oder „Qi des großen Friedens“ wiedergegeben (Kubny, 2002, S. 169<sup>23</sup>). Wenn dieses „Qi des großen Friedens“ auf ontologischer Ebene dominierend ist, führt es konsequenterweise als Ordnungsfaktor auf gesellschaftlicher Ebene eines Reiches dazu,

dass sich keine Notstände und Ungerechtigkeiten mehr entwickeln. Das „Qi des großen Friedens“ hatte demnach sozial befriedende Kräfte und Wirkungen und schien sich nur zeitlich befristet einzustellen, nämlich genau dann, wenn die Handlungen der Menschen dieses Qi ausdrücken konnten. Es hatte daher auch eine ethische Wirkung auf sozialpsychologischer Ebene. Es sollte sich, nach chinesischer Ideologie (Kubny, 2002, S. 169f), aus drei Komponenten zusammensetzen, die in ihrer Summe das „Qi des großen Friedens“ entweder bewirken oder nicht erreichen können. Die Strukturierung des „Qi des großen Friedens“ in drei Faktoren spiegelt dabei einen Aufbau der Welt dar, der vielfältig Anwendung fand und sich als ontologische Hauptkategorien in Begriffen wie die „drei Wege“ *sandao* immer wieder durchsetzt. In diesem System wurden gesellschaftliche und soziale Beziehungen gesehen zwischen „Himmel, Erde und Mensch“, „Vater, Mutter und Kind“, „Herrscher, Minister und Volk“ und auf abstrakter Ebene „Tao, Wirkkraft und Menschlichkeit“. Nach Auffassung chinesischer Philosophie kann diese Mischung soweit homogen sein, dass sich eine „gegenseitige Durchdringung“ *xiantong* aller drei Komponenten einstellt. Das „Qi des großen Friedens“ erweist sich daher als eine Sublimation von drei unterschiedlichen Faktoren, die gegenseitig auf sich einwirken und in einer Kommunikation miteinander stehen. Der Symbolismus setzt sich strukturell durch alle Bereiche menschlichen Lebens fort. Besonders die Analogien zwischen der Staatsführung oder der Erhaltung eines Reiches als menschlich geschaffenes Großsystem, und der Erhaltung des menschlichen Körpers, als für das menschliche Leben notwendige Kleinsystem, wurden besonders eng formuliert. Gleichsam der Körpersoziologie beschäftigt sich die chinesische Philosophie mit der wechselseitigen Durchdringung von Körper und Gesellschaft (vgl. Gugutzer, 2004, S. 7).

„Wenn sich das Qi verdichtet, wird seine Sichtbarkeit augenscheinlich, so dass es dann die Formen der individuellen Dinge gibt. Wenn es sich verdünnt, ist seine Sichtbarkeit nicht mehr augenscheinlich, und es gibt keine Formen. Kann man bei seiner Verdichtung etwas anderes sagen, als dass dies nur zeitweilig ist? Aber kann man bei seiner Zerstreung vorschnell sagen, dass es dann nicht existiert?“ (Chang Tsai in Kubny, 2002, S. 388)

Qi verbindet daher – ausgedrückt in den Worten der Physik <sup>24</sup> – räumlich begrenzte Materie mit einem unendlich fortsetzbaren, immateriellen Schwingungs- oder Bewegungsmuster. Qi fügt außerdem – ausgedrückt in den Worten der Medizin – eine körperliche Struktur mit ihrer Funktion zusammen. Und Qi paart – ausgedrückt in der chinesischen Philosophie – Yin und Yang. Yin und Yang sind allgemeine Bezeichnungen für die zwei Pole des dynamischen Gleichgewichtssystems, die durch Qi in eine Verbindung treten und erst so ein *Ganzes* ergeben (Kaptschuk, 2006).

Vielleicht liegt hier die Schwierigkeit, die dieses Konzept dem westlichen Denken bereitet. Das westliche Denken ist es gewohnt, in Kategorien fein sauberer Trennungsbegriffe zu sortieren. Der Unterschied zur asiatischen Sichtweise besteht nicht darin, dass der Osten keine unterschiedlichen Begriffe hätte, die er voneinander trennen würde. Der Unterschied besteht darin, dass die Chinesen erkannt haben, dass in der Natur die Wand, die zwei Kästchen trennt, das ist was beide Kästchen gemeinsam haben. Es ist eine andere Sichtweise der Dinge, welche Zusammenhang und gegenseitige Abhängigkeit von Dingen betont. Die zwei Pole Yin und Yang sind nicht unabhängig voneinander, allein können sie nicht existieren, erst wenn sie in Beziehung treten, können sie ihre Aufgaben wahrnehmen.

Qi ist also allgemein formuliert eine Kraft, die verbindet und aktiviert und so Umwandlungsprozesse möglich macht, wobei die Ergebnisse dieser Umwandlungsprozesse als Manifestation des Qi betrachtet werden. Deshalb spielt bei der Betrachtung des Menschen und seiner sozialen Umwelt Qi überall dort eine Rolle, wo es um Bewegung oder Umwandlungsprozesse geht. In der chinesischen Medizin gelten für diese Energie bestimmte Hauptfunktionen. Diese allgemeine Funktion umfasst Bewegung im weitesten Sinne. Bewegungen, die von Qi abhängig sind, sind sowohl physische Aktivitäten – alle willentlichen Aktionen (Gehen, Tanzen, Essen, Sprechen) oder unwillkürliche Körpervorgänge (Atmung, Herzschlag) – als auch geistige Tätigkeiten (Träumen, Denken, Emotion), sowie die Steuerung von Lebensprozessen und Sozialisationsprozessen im Allgemeinen (Geburt, Altern, Revolution, Struktur). Qi ist dabei nicht als die Ursache dieser

Bewegungen zu verstehen, sondern als energetische Qualität der Bewegung. Somit ist Qi nicht von der Bewegung selbst und ihrer Manifestation trennbar. Qi ist im chinesischen Denken keine Metapher, sondern objektiv nachprüfbar Realität. In Übereinstimmung mit den empirischen Lehren Chinas versteht man Qi vorwiegend als „Funktion“<sup>25</sup>:

- Qi schützt den Körper: Qi wehrt pathologische Umwelteinflüsse ab (Wind, Kälte) und verhindert ihr Eindringen in den Körper. Ein gesundes Qi geht also einher mit einem gesunden Immunsystem.
- Qi ist die Quelle von Transformation: Die transformatorische Funktion des Qi ist dafür verantwortlich, dass aufgenommene Nahrung in körpereigene Substanzen umgewandelt wird (Blut, Tränen, Schweiß). In Begriffen der westlichen Medizin ist ein frei fließendes Qi also Voraussetzung für einen gut funktionierenden Stoffwechsel.
- Qi regelt die Bewahrung von Körpersubstanzen und Organen: Auch diese Funktion lässt sich dem Stoffwechsel zuordnen, wobei es sich hier nicht um den erzeugenden Aspekt handelt, sondern um den kontrollierenden.
- Qi wärmt den Körper: Das Aufrechterhalten der normalen Körpertemperatur im gesamten Körper hängt von der wärmenden Funktion des Qi ab.

Der Begriff des Qi ist sehr weit gefasst und vielfach differenziert: eine Definition von Qi, welche zum Verständnis der hier vorliegenden Arbeit hilfreich ist, enthält zusätzlich folgende Aspekte:

- Qi ist das Potential eines Menschen, das zum Aufrechterhalten von Körperfunktionen und für Bewegungen aller Art genutzt wird und das dem Körper zur Verfügung steht, um das dynamische Gleichgewichtssystem des Organismus in jeder Hinsicht zu regulieren.
- Dieses Potential ist nicht statisch. Ständig findet sowohl ein Energiefluss im Inneren als auch ein Energieaustausch mit der Außenwelt statt. Verbrauchte Energie wird abgegeben und neue, unverbrauchte wieder aufgenommen.
- Qi bewegt sich im menschlichen Körper innerhalb von bestimmten Strukturen, die einerseits zwei Pole aufweisen und andererseits als Kreislaufsystem organisiert sind. Beide Bedingungen erfüllt das Meridiansystem.

Zusammenfassend sollen die Arbeitshypothesen von Kubny (2002, S. 15 des Vorwortes) wiedergegeben werden:

- Qi ist als ein fiktives Phänomen physikalisch nicht nachweisbar, verfügt aber über paradigmatische Eigenschaften, die in allen Bereichen des menschlichen Lebens und auch der übrigen belebten Welt Gültigkeit haben.
- Die paradigmatischen Eigenschaften des Qi verfügen in der Welt, der Gesellschaft und im Körper des Menschen über primäre Funktionen der Ordnung.
- Ein Zugriff auf Qi als Lebenskraft (soweit überhaupt ein Zugriff auf eine wie auch immer geartete Lebenskraft möglich ist) ist daher nicht auf mechanistischem Wege, sondern nur auf dem mentalen Wege durch Selbst- bzw. Fremdinduktion möglich.

Wenn Qi auch nur irgendeine Gültigkeit für das Leben des Menschen hat, muss es zwangsläufig alle Bereiche der menschlichen Welt in gleicher Weise betreffen, der Anspruch des Holismus. Diese Notwendigkeit bedingt die „paradigmatischen Eigenschaften des Qi“. Sie gilt sowohl für die Belange eines Körper-Geist-Konzeptes (im Sinne eines menschlichen Mikrokosmos), als auch für die Aufstellung von gesellschaftlichen Ideologien (im Sinne eines menschlichen Makrokosmos), welche die Wirkung des Konzepts von Qi ebenso nachhaltig interpretieren wie qualifizieren können.

## 4.2) Die Leitvorstellung: Yin und Yang

Das Prinzip von Yin und Yang tauchte innerhalb dieser Arbeit schon oft auf und muss als eine Leitidee chinesischen Denkens betrachtet werden. Das Prinzip der Polarität, der

Gegensätzlichkeit ist unmittelbar mit Einheit verknüpft, insofern kann systemtheoretisch von einer Selbstreferenz des Systems Tao gesprochen werden. Zitiert man Luhmann (2001, S. 205), so behauptet „die Theorie selbstreferentieller Systeme, dass eine Ausdifferenzierung von Systemen durch Selbstreferenz zustande kommen kann. Dies geschieht dadurch, dass die Systeme in der *Konstitution ihrer Elemente* und ihrer elementaren Operationen auf sich selbst Bezug nehmen“. Tao ist als das Gesamtsystem zu verstehen, seine Elemente Yin und Yang konstituieren ihre Polarität in gegenseitiger Abhängigkeit (*hsiang sheng*) und nehmen aufgrund dieser auf sich selbst Bezug.

Die beiden Begriffe Yin (☯) und Yang (☰) bezeichnen von der ursprünglichen Bedeutung der chinesischen Ideogramme her nichts anderes als die Schatten und die Sonnenseite eines Berges, Himmel und Erde. Yin und Yang sind, wie schon definiert, zwei gegensätzliche Aspekte einer selbstreferentiellen Einheit. Sie lassen sich nicht voneinander trennen, sondern hängen in ihrem Auftreten und in ihrer Wirkung voneinander ab. Sie repräsentieren die Beziehung zwischen unterschiedlichen Erscheinungsformen derart, dass sie für die gegensätzlichen Pole oder Zustände stehen, welche diese Erscheinungsform annehmen können. Ein treffendes Bild ist das Meer. Das Meer ist die Einheit, das Tao. Um das Meer beschreiben zu können, benötigt man aber mindestens zwei Begriffe; so können die entstehenden Wellen des Meeres betrachtet werden. Die Wellentäler sind Yin, die Wellenberge sind Yang. Trotzdem gehören beide weiterhin der gleichen Einheit an, stehen in Beziehung zueinander, verwandeln sich ineinander, bringen sich gegenseitig hervor und kontrollieren sich. Der Schlüssel zur Beziehung zwischen Yin und Yang wird *hsiang sheng* genannt, beiderseitige Entstehung oder Unzertrennlichkeit (Kaptschuk, 2006).

„Die Begriffe Yin und Yang können also zuerst einmal als Bezeichnungen betrachtet werden, die dazu dienen, die Beziehung der Dinge zueinander und zum Universum zu bezeichnen. In diesem Sinn kann man Yin als Zusammenhang all derjenigen Kräfte verstehen, die von der Erde zum Kosmos ausstrahlen. Wenn die Schattenseite eines Berges als bildliche Darstellung für Yin betrachtet wird, so erscheint es einleuchtend, dass Yin meistens mit Attributen und Assoziationen wie ein kaltes trübes Wetter oder ein wolkenbedeckter Himmel, das Innere, die Quelle, bewahrend, regenerierend, dunkel, Substanz, Potential usw. versehen wird. Yin ist weich und empfangend und kennzeichnet das Weibliche, die Erde. Begriffe wie Funktion, aktiv, sich verausgabend, geistig, hell, warm, trocken, außen, repräsentieren das Bild der Sonnenseite des Berges und werden meistens mit Yang in Verbindung gebracht. Yang ist hart und drängend und kennzeichnet das Männliche, den Himmel.“ (Granet, 1980, S.46f)

Die Definition von Yin und Yang erfolgt zuerst begrifflich: Die Worte Yin und Yang weisen in der chinesischen Sprache auf antithetische und konkrete Aspekte der Zeit und des Raumes hin. Der Ursprung und das erste Erscheinen dieser Prinzipien entstehen aus einem Orakeldokument, die älteste bekannte Darlegung über das Yin und das Yang, dem *Hsi-tz'u*: „I yin, i yang“ (aus Granet, 1980)

Erst das Yin, dann das Yang, } das ist das Tao.  
Hier das Yin, dort das Yang, }

Handelt es sich um gegenseitig ablösende oder bekämpfende Kräfte (oder vorsichtig Prinzipien)? Oder handelt es sich um gegensätzliche und wechselweise wirksam werdende Aspekte? Mit dem Versuch, sofort die Bedeutung des Wortes Tao zu bestimmen, ist jedoch nichts zu erreichen, denn aus dem *Hsi-tz'u* erfährt man nur, dass das Wort auf einen Begriff hinweist, der mit dem Gedanken *i* (Wandlung), *pien* (zyklischer Wechsel) und *t'ung* (gegenseitige Durchdringung) zusammenhängt.

Es finden sich noch weitere derartige Wendungen. Das Tao bildet unter dem Aspekt des *ch'ien* das Männliche und unter dem Aspekt des *k'un* (Granet, 1980) das Weibliche. Die gesamte Überlieferung fasst *ch'ien* und *k'un* als graphische Darstellung des Yang und des Yin auf. Das weibliche Symbol wird mit einer geschlossenen Tür verglichen, es verbirgt sich

und sein Inneres birgt das Embryo. Das männliche Symbol wird mit einer sich öffnenden Tür dargestellt, es greift um sich und stellt sich dar, es bringt hervor und wächst, es wirkt nach außen. Um Lao Tse zu zitieren:

„Einmal geschlossen, ein Mal geöffnet, das ist der Zyklus der Evolution! Ein endloses Kommen und Gehen, das ist die Gegenseitige Durchdringung!“ (1998, S. 124)

Ein Vergleich dieser Formeln miteinander legt die Vermutung nahe, dass die Begriffe Yin und Yang Teil eines vom Gedanken des Rhythmus beherrschten Vorstellungskomplexes sind. Man hat sogar das Gefühl, dass zum symbolischen Ausdruck dieses Gedankens jedes Bild hätte dienen können, welches zwei antithetische Aspekte wiedergibt. Daher rührt auch die Bereitschaft, in jedem Gegensatz eine Antithese von Yin und Yang zu sehen, die offensichtlich das Wesen eines jeden Gegensatzes ausdrückt. „Yin und Yang stimmen zusammen und harmonisieren“. Dieser Autorität ist es zu verdanken, dass dem Paar Yin und Yang jene harmonische Verbindung, jene Gleichklang erzeugende Wirkung zugesprochen wird, die man am Grunde jeder Antithese vermutet und wodurch offenbar alle Gegensätze, aus welchen der Kosmos besteht, reguliert werden (Kapschuk, 2006).

Die gegenseitige Bedingtheit und Wandelbarkeit wird deutlich, wenn das Yin und Yang Paar als Bezeichnung für materielle Struktur einerseits und immaterielle Funktion oder Potential andererseits verstanden wird, wie es schon bei der Beschreibung des Begriffes Qi geschehen ist.

Die Begriffe Yin und Yang drücken aber nicht nur universelle Zusammenhänge aus, sie repräsentieren ebenso eine Weise des Denkens, bei dem alle Dinge als Teile eines Ganzen gesehen werden. Ein einzelnes Phänomen kann niemals von seiner Beziehung zu anderen Phänomenen getrennt werden und kein Ding kann alleine für sich existieren oder beschrieben werden, ähnlich dem buddhistischen Prinzip der gegenseitigen Abhängigkeit.

„Das Yin Yang Prinzip besagt daher, dass das Etwas und das Nichts, das Vorhandene und das Nichtvorhandene, das Feste und der Raum, sowie das Schlafen und das Wachen und das Abwechseln von Seiendem und Nichtseiendem sich gegenseitig bedingen. Woher, so könnte man fragen, weißt du, dass du lebst, wenn du nicht schon einmal tot warst? Wie kann man von der Wirklichkeit oder der Ist-heit reden, wenn nicht im Zusammenhang mit dem polaren Begriff von Leere?“ (Watts, 1976, S. 51)

Hierin war offenbar die Vorstellung beherrschend, dass für den Kosmos als Ganzes, wie auch für seine Details, der Kontrast zweier konkreter Aspekte charakteristisch sei. Betrachtet man diesen Kontrast unter dem Aspekt der Zeitdauer, dann zieht die Vorstellung eines Gegensatzes der Aspekte auch die ihrer gegenseitigen Ablösung nach sich. Darum stellt man sich vor, dass es auf der Welt keine Erscheinung gibt, bei der nicht zwei komplementäre, sich wechselseitig ablösende Erscheinungsformen zusammenwirken, die einen vollen Zyklus (Tao) bilden. Zhou meint, dass ein solches Zusammenwirken sowohl im zeitlichen als auch im räumlichen Bereich stattfindet:

„Sowohl eine räumliche als auch eine zeitliche Anordnung vermag auf den Gedanken des Wechsels hinzuweisen. Die Zusammenstellung aneinander gereihter, ausstrahlender Abschnitte deutet ihn ebenso an wie eine zyklische Folge. Im Allgemeinbewusstsein der Chinesen wird in der Betrachtung niemals zwischen Zeit und Raumabschnitten ein Unterschied gemacht. Dies ist ein weiterer Beweis dafür, dass die Ausdrücke räumliche Bildvorstellungen voraussetzen, die zur Bezeichnung der einzelnen Aspekte des zyklischen Gegensatzes, der einer jeden Gegebenheit zugrunde liegt, benützt werden.“ (1996, S. 362)

Der Aphorismus: „I yin, i yang“ kann für die Formulierung unbeschadet mit „eine Zeit (yin), eine Zeit (yang)“ wiedergegeben werden. Gleichfalls birgt er den Gedanken: „eine Seite (yin), eine Seite (yang)“ (Granet, 1980, S. 167).

Im Taoismus existieren fünf Prinzipien von Yin und Yang <sup>26</sup>:

*Alle Dinge haben zwei Aspekte; einen Yin-Aspekt und einen Yang-Aspekt:*

Deshalb kann die Zeit in Tag und Nacht oder in Zukunft und Vergangenheit unterteilt werden. Der Raum in Erde und Himmel oder in links und rechts. Die Jahreszeiten in aktive (Frühling und Sommer) und inaktive (Herbst und Winter). Lebewesen in männlich und weiblich, das Gewicht in leicht und schwer. Auch die Beschreibung des menschlichen Körpers ist durch diese Yin-Yang-Kategorien möglich. So ist die Körpervorderseite Yin, die Rückseite Yang.

*Jeder Yin- und jeder Yang-Aspekt kann wiederum in Yin und Yang unterteilt werden:*

Das bedeutet im Prinzip nichts anderes, als dass die Regel, nach der alles sein Yin und sein Yang hat, auch für Dinge gilt, die schon einmal als Yin oder Yang bezeichnet worden sind. Die Logik der Yin-Yang-Theorie erlaubt also eine endlose Differenzierung anhand gleich bleibender Begrifflichkeiten, indem sie Beziehungen definiert. So kann Temperatur in kalt = Yin und heiß = Yang unterteilt werden und kalt wieder in eiskalt = Yin und mäßig kalt = Yang.

*Yin und Yang bedingen einander:*

Yin und Yang können nicht getrennt werden. Sie definieren sich als gegenseitig. So kann nicht von Temperatur gesprochen werden, ohne ihre Yin und Yang Aspekte in die Beschreibung mit einzubeziehen. Also ohne die Temperatur als kalt oder warm zu bezeichnen. Genauso wenig ist es möglich, von Höhe zu sprechen, gäbe es keine Tiefe. Die polaren und gegensätzlichen Aspekte einer Sache, die mit den Begriffen Yin und Yang beschrieben werden, hängen voneinander ab.

*Yin und Yang kontrollieren sich gegenseitig:*

Wenn das Yin im Übermaß vorhanden ist, wird das Yang schwach sein. Ist zum Beispiel die Temperatur weder zu kalt noch zu heiß, halten sich Yin und Yang Aspekte gegenseitig unter Kontrolle. In der Beziehung eines Paares hängt das Ausmaß der Passivität des einen Partners von der Aktivität des anderen ab.

*Yin und Yang verwandeln sich ineinander:*

Diese Aussage scheint logisch, wenn man beim Bild der Waagschale bleibt und sich vor Augen führt, dass sehr wohl die Seite der Waagschale, die in einem Augenblick noch unten war, im nächsten nach oben kommen kann. Das Prinzip besagt aber noch mehr. Es stellt eine Formel dar, welche die Natur organischer Prozesse beschreibt. Da sich Yin und Yang sogar in den stabilsten Bewegungen hervorbringen, findet dauernd eine subtile Wandlung von einem ins andere statt. Diese ständige Transformation ist die Quelle aller Veränderung, ein ständiges Geben und Nehmen, welche das Leben an sich kennzeichnet. So folgt auf Einatmung Ausatmung; Zeiten der Aktivität, des Schaffens und Verausgabens müssen zwangsläufig mit Zeiten der Ruhe, der Erholung und des Schlafes abwechseln. Im Idealfall laufen solche Transformationen auf eine sanfte Art und Weise ab und erhalten so die gesunde Balance zwischen den Polen.

Letzteres darf nicht missverstanden werden. Es besagt, dass sich Yin und Yang ineinander verwandeln, doch dieser Übergang findet nicht zeitlich getrennt und nacheinander statt, sondern stetig fließend und gegenseitig. Während Yin sich kontinuierlich in Yang verwandelt, verwandelt sich sein Yang Partner kontinuierlich in Yin.

Das taoistische Symbol des T'ai-chi T'u veranschaulicht diesen stetigen Wandel. Der Kreis, der das Yin-Yang-Zeichen umschließt, symbolisiert die grundlegende Einheit und die Tatsache, das Yin und Yang als zwei Aspekte dieser Einheit aufzufassen sind. Innerhalb des Kreises wird Yin durch den dunkeln schwarzen Teil repräsentiert, während der helle weiße Teil für Yang steht. Yin und Yang halten sich von ihren Anteilen her die Waage, womit der angestrebte Gleichgewichtszustand zwischen Yin und Yang verdeutlicht wird. Dass dieses Gleichgewicht nicht statisch sein kann, sondern dynamisch, legt die geschwungene Linie nahe, welche die beiden Bereiche trennt.



„Das Positive (—) und das Negative (— —) sind Aspekte des *T'ai-chi T'u*, des großen Urgrunds, ursprünglich dargestellt als ein leerer Kreis, *wu chi* (Chaos), obwohl *chi* vorerst die Bedeutung eines Firstbalkens hatte, auf den sich die Seiten des Daches, *yang* und *yin*, stützen. Das Yin Yang Prinzip ist daher nicht ein gewöhnlicher Dualismus, sondern eine explizite Zweiheit, die eine implizite Einheit zum Ausdruck bringt.“ (Watts, 1976, S. 51/52)

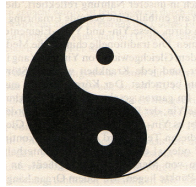


ABBILDUNG: T'ai-chi T'u

„Legt man eine gerade Linie waagrecht an das untere Ende des T'ai-chi T'u und fährt damit langsam nach oben, wird deutlich, in welchem dynamischen Verhältnis Yin und Yang zueinander stehen. Genau in dem Maße, in welchem sich der Anteil von Yang auf der Linie verringert, steigt der Anteil von Yin und umgekehrt.“

Jeweils an der Stelle, an der die Ausdehnung von Yin bzw. Yang seine maximale Breite angenommen hat, erscheint in der Fläche ein kleiner Punkt mit der Farbe des Partners. Damit soll gezeigt werden, dass die Geburt von Yang schon in Yin angelegt ist und umgekehrt. Sobald einer der beiden seine maximale Fülle erreicht hat, wird der andere wieder geboren, denn jetzt muss der Teil, welcher voll ist, abnehmen und der andere kann wachsen. Diese kleinen Punkte im Feld des Partners geben auch einen Hinweis darauf, dass jegliche Erscheinung unvollkommen ist. Es gibt kein absolutes Yin und kein absolutes Yang; alles auch wenn es mit den beiden Begriffen Yin und Yang bezeichnet wird, enthält zumindest im Ansatz auch das Gegenteil.“ (Capra, 1997, S. 111f)

Diese Theorie von Yin und Yang hat das chinesische Denken fast vollständig durchdrungen. Entsprechend dieser Vorstellung entfalten sich die Phänomene und Ereignisse nach einer Art spontaner Kooperation, einer inneren Dynamik, die in der Natur der Dinge liegt. Darum liegt die Betonung der taoistischen Philosophie auch auf dem sich Einpassen in diese natürliche Dynamik der Dinge.

#### **4.3) Die fünf Elemente und ihre Wandlungsphasen – eine emblematische Naturphilosophie**

Das chinesische Denken hat seine Medizin wie Philosophie, Architektur wie Staatslehre auf einer Wissenschaft der Koinzidenz, des Zusammentreffens, aufgebaut. In seinen Texten erscheint daher auch nicht die für das Abendland so typische Frage nach Ursache und Wirkung, sondern die Frage „was womit zusammentrifft“. Diese Frage beschäftigt auch die moderne Physik, denn sie sucht „heute vor allem nach statistisch fassbaren, primären Wahrscheinlichkeiten“ (Jung, 1997, S. 219). Der Unterschied zwischen Serialität und Synchronizität ist der Gedanke des Sinns. Während bei Serialität Zufallsereignisse Muster durch puren Zufall ergeben können, liegt die Essenz der Synchronizität darin, dass das entsprechende Muster für den, der es erfährt, einen Sinn oder einen Wert besitzt. Synchronizitäten spiegeln geistige, innere Prozesse wider und nehmen dabei die Form äußerer Manifestationen an. Die synchronistischen Ereignisse erreichen meist dann ihren Höhepunkt, wenn psychische Muster im Begriff sind, aus dem Unbewussten in das Bewusstsein einzutreten. Aus diesem Grunde stehen Synchronizitäten häufig mit Phasen der Wandlung in Zusammenhang. Es soll daher auf das häufige Zusammentreffen, auf eine jener primären Wahrscheinlichkeiten hingewiesen werden, welche für die moderne Physik in der Statistik, für die Chinesen in ihrer symbolischen Bilderschrift fassbar wird.

„Das assoziative, nicht das logische Denken, das ganzheitliche Beobachten und nicht das Analysieren, die Intuition und nicht allein der Intellekt, können somit die von der modernen Physik geforderten primären Wahrscheinlichkeiten liefern. Dies lehren uns die alten chinesischen Denker, die viele dieser primären Wahrscheinlichkeiten vor vielen Jahrhunderten schon beobachtet und systemisiert haben.“ (König und Wancura, 1994, S. 153)

Aus dem chinesischen Entsprechungdenken entwickelte sich ein „Entsprechungssystem“, welches in Europa als das System der 5 Elemente – besser der 5 Wandlungsphasen – *wu shing* – bekannt ist.

Das Entsprechungssystem der 5 Elemente oder 5 Wandlungsphasen taucht in der altchinesischen Lehre auf, um die physiologischen und pathologischen Veränderungen sowie die Zusammenhänge zwischen menschlichem Körper und Umwelt zu erklären. Auf diese Weise konnten die chinesischen Ärzte in das noch Unverständene, noch Unerklärliche mancher Krankheitsvorgänge eine Ordnung bringen. König und Wancura (1994, S. 154) beschreiben, dass „die zusammen-treffenden, zu-fallenden, also zufälligen Erscheinungen der belebten und unbelebten Natur, die einander im Sinn einer Resonanz entsprechen“ innerhalb des Entsprechungssystems einander zugeordnet werden können.

*Die unterschiedlichen Erscheinungen der belebten und unbelebten Natur entsprechen also einander, weil die Stimmung, die sie auslösen, eine ähnliche, einander entsprechende ist.*

Jedoch, so König und Wancura (1994), weist die Lehre der Wandlungsphasen aber auch darauf hin, dass im wechselnden Kreislauf der belebten und unbelebten Natur, im Vergehen und Entstehen des Lebens eine Gesetzmäßigkeit zu beobachten ist. Das Entstehen, das Wachsen und Sich-Ausdehnen, das Verwandeln und Umwandeln, das Sammeln und Bewahren. Diese Phasen kann man im Leben der Pflanzen, der Tiere und Menschen und ebenso im Wechsel der Jahreszeiten wiedererkennen.

Ein ähnliches Bestreben muss man im Entsprechungssystem der altchinesischen Medizin und Philosophie sehen. Nämlich alle jene Erscheinungen der belebten und unbelebten Natur, der physiologischen und pathologischen Vorgänge im Menschen, die zu einem Element oder einer Wandlungsphase in irgendeiner Zuordnungsweise adäquat sind. Gleichfalls sind diese einander zuzuordnen, um dadurch therapeutische und diagnostische Hinweise zu erhalten (so sind z.B. die Kälte, die Angst, der Rücken, der Nacken, die Niere, der Winter, der Norden usw., zum Element Wasser und zur Wandlungsphase Bewahren zuzuordnen). Diese Zuordnung wird durch assoziatives Denken, durch beobachtendes Denken und durch die praktische Erfahrung verständlich.

Zusammenfassend kann man als das Gesetz einer inneren Resonanz, wonach die Erregung der Eigenfrequenz ein Gleich-Gestimmtsein bewirkt, jenes Gesetz bezeichnen, wonach im altchinesischen Entsprechungssystem Unterschiedliches zueinander in Beziehung gesetzt wird. Capra (1983, S. 294) beschreibt in seinem Systembild des Lebens, dass eine Systemschau wie das chinesische Menschenbild die Welt im Hinblick auf Zusammenhänge und Integration betrachtet. Systeme des Körpers, wie das System Mensch in der Gesellschaft sind dabei integrierte Ganzheiten, deren Eigenschaften sich nicht auf die kleineren Einheiten reduzieren lassen. Statt auf Grundbausteine oder Grundsubstanzen (wie innerhalb der westlichen Schulmedizin) konzentriert sich die Systemlehre auf grundlegende Organisationsprinzipien.

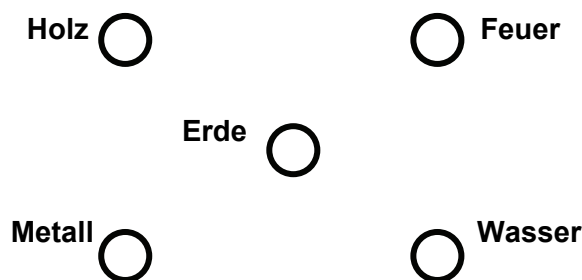
Das chinesische Denken geht von 5 Elementen, bzw. energetischen Wandlungsphasen aus. Diese 5 Elemente sind: Wasser, Holz, Feuer, Erde und Metall. Die östliche Vorstellung von den Elementen steht also im Gegensatz zur westlichen Tradition, die in der Regel von vier Elementen – Feuer, Erde, Luft und Wasser – auskommt. In vielen esoterischen Traditionen symbolisiert die Zahl 5 die rhythmische Bewegung und den dynamischen Austausch in der Natur oder die Gesetzmäßigkeiten der Natur und ihrer Prozesse selbst. Genau in diesem Sinne sind auch die 5 Elemente zu verstehen, nämlich als Phasen des *Wandels* innerhalb natürlicher Entwicklungsprozesse. Diese Prozesse stehen auf allen Ebenen der Natur, des Kosmos und des menschlichen Individuums und der menschlichen Gesellschaft in

Beziehung und Austausch zueinander. Die Kräfte sind wechselseitig in dem Maß voneinander abhängig, dass keine ohne alle anderen existiert, so wie es kein Yang ohne ein Yin geben kann (*hsiang sheng*, die >gegenseitig erzeugende< Ordnung der Kräfte). Bachmann, einer der großen Pioniere der Akupunktur in Europa, hatte diesen Sachverhalt als eine Ordnungstherapie bezeichnet und unter diesem Titel sein Standardbuch publiziert. Dies bedeutet also auch, eine Zuordnung von Erscheinungen im Hinblick auf ein Bezugssystem:

„Sie (die Elemente) symbolisieren verschiedene Ausprägungen und eine qualifizierende Klassifikation auf einer gegebenen Betrachtungsebene. Sie werden emblematisch verwendet, d.h. mit der Bezeichnung Wasser sind einerseits zunächst alle Ausprägungen und Phänomene angesprochen, die dieser Kategorie zugeordnet werden. Die konkrete Bedeutung ergibt sich andererseits aus dem Kontext der Kommunikation und der Betrachtungsebene, im Falle der Funktionskreise der Traditionellen Chinesischen Medizin also [zum Beispiel] die Niere (shen) und die Blase (pangguang). Diese Form erlaubt eine assoziative Zuordnung von Naturphänomenen auf verschiedenen Betrachtungsebenen, sie lässt auch Zusammenhänge herstellen, für die z.B. eine kausale Wirkungsverknüpfung nicht bekannt ist.“ (Bachmann, 2000, S. 3)

Hier spiegelt sich, nach Meinung des Verfassers, das chinesischen Denken als eine frühe Form der Körpersoziologie: Plessners Unterscheidung zwischen Körpersein und Körperhaben ist für die Leibsoziologie bedeutsam. Sie liefert eine anthropologische Begründung für die Verschränkung von natürlichem und kulturell geprägtem Körper (vgl. Gugutzer, 2004, S. 148). Nach Plessner (1988) ist der Mensch als körperliches Wesen sowohl Naturwesen, insofern er leiblich (sein Körper) *ist*, und er ist Kulturwesen, insofern er seinen Körper *hat*. Nach Lindemann (2004, S. 151) kann in dieser Hinsicht der Leib als *Natur* bezeichnet werden. Die räumliche Struktur des Leibes definiert ein universell vorfindbares, kulturübergreifendes beziehungsweise kulturunabhängiges Phänomen. Ähnlich denkt die chinesische Medizin und Philosophie. Der Körper und seine Struktur gilt als eine vollkommene Sicherheitsressource. Er wird dem Menschen gegeben, der Mensch kann ihn instrumentalisieren, er kann ihn aber auch, wie in jeder Leibsoziologie, reflektieren. Und der Leib ist, das ist die Essenz jeder archetypischen Leibsoziologie, nicht nur Bestandteil der Natur, er gehört als System zur Ganzheit Natur. Nichts anderes will die emblematische Naturphilosophie der 5 Elemente und ihrer Wandlungsphasen besagen.

Die Teile des Entsprechungssystems, welche häufig als Elemente bezeichnet werden, aber geeigneter als *das Elementare des Lebens* (König und Wancura, 1994) anzusehen sind, sind Symbole für die belebte und unbelebte Natur. Die Erde steht im Zentrum (dem ursprünglichen System gehorchend). Auf der einen Seite findet sich das anorganische, leblose und immer gleichbleibende Material, das Metall und das Wasser. Dem gegenüber steht das Belebte in der Welt, nämlich Holz und Feuer, insofern als dass man die Wärme gleichsam als ein Charakteristikum der höheren Tiere ansehen kann.



Es ist auch möglich, die Beziehung der ursprünglichen 4 Elemente in Hinblick auf ein altchinesisches Sprichwort zu verstehen, das den Ordnungsweg oder die Reihenfolge von Stein, Pflanze, Tier und Mensch wie folgend beschreibt:

Gott

schläft im Stein	(Metall)
atmet in der Pflanze	(Wasser, Erde)
träumt im Tier	(Erde, Holz)
erwacht im Mensch	(Feuer)

Die Kräfte wurden auch in die Ordnung der >gegenseitigen Eroberung< gebracht. Darin besiegt *Holz* in der Gestalt des Pfluges die *Erde*. Diese erobert durch Deiche und Wälle das *Wasser*. Dieses besiegt durch Löschen das *Feuer*. Dieses verflüssigt durch Schmelzen *Metall*. Dieses wiederum schneidet *Holz*.

Die einzelnen Elemente werden aber, im chinesischen Systembild, nicht als statische Entitäten gesehen, sondern im ständigen Wandel. Ihre 5 *Wandlungsphasen* werden im Folgenden beschrieben, um die Beziehung zwischen ihnen zu kennzeichnen <sup>27</sup>:

► Wandlungsphase Wasser (shui)

Die Wandlungsphase Wasser steht für eine statische Phase der Speicherung und Kontraktion, eine Zeit, die von minimaler Aktivität gekennzeichnet ist. Unter tageszeitlichen Aspekt entspricht Wasser der tiefen Nacht, Mitternacht. Im jahreszeitlichen Ablauf korrespondiert Wasser mit dem Winter und der klimatische Faktor von Wasser ist Kälte. Wasser steht für potentiell, immanentes Wachstum, die spätere Pflanze ist noch ein Samenkorn. Wasser besitzt eine Yin-Qualität.

► Wandlungsphase Holz (mu)

Die rohe fließende Kraft des Wassers geht hier in die organisierte Kraft des Holzes über. Die Wandlungsphase Holz steht für den Übergang aus dem ruhenden, potentiellen Wachstum. Der Same ist reales aufbrechendes Wachstum, die junge Pflanze. Holz kanalisiert somit die Triebkraft des Elementes Wasser und ermöglicht Verwirklichung und Entwicklung, hinsichtlich des Lebenszyklus also die Geburt. Im Tageszyklus der Sonnenaufgang, im Jahreszyklus der Frühling. Als klimatisches Äquivalent wird hierbei mit Holz der Wind kombiniert, welcher sich ebenfalls durch den Wechsel, die Geschmeidigkeit und die mehr oder weniger plötzliche Veränderung der Situation auszeichnet. Holz hat eine Yang-Qualität.

► Wandlungsphase Feuer (huo)

Die aufsteigende, aufbrechende Energie des Holzes schließlich gipfelt in der Expansion des Feuers. Die Wandlungsphase Feuer steht emblematisch für blühendes Wachstum und vollständige Expansion. Die tageszeitliche Entsprechung ist der Vormittag, die jahreszeitliche Entsprechung der Sommer mit seiner vollen Pracht. Es ist die Zeit, in der die Lebensprozesse in der Natur ihren Höhepunkt erreichen und sich die Energie der Sonne an ihrem Gipfelpunkt befindet. Klimatisch entspricht das Feuer der Hitze. Holz besitzt eine Yang-Qualität.

► Wandlungsphase Erde (tu)

Die Wandlungsphase Erde stellt historisch die Mitte und die zentrale Wandlungsphase dar, um die sich die übrigen in einer vierfachen Anordnung gruppieren. In anderen Darstellungen wird sie in den Kreis des somit fünffach gegliederten Zyklus eingereiht. Erde gibt dem Grundbewusstsein des Feuers Form. Die Natur des Elementes Erde ist zu erhalten. Der Prozess, der für die Wandlungsphase Erde zentral ist, ist die Transformation, der Wandel. Um nähren zu können, muss zuerst etwas aufgenommen und – was am wichtigsten ist – umgewandelt und verändert werden. Es handelt sich um eine Zeit, die biographisch dem Übergang ins Erwachsenenalter und der pubertären Phase zugeordnet ist. Unter tageszeitlichen Aspekten entspricht dies dem Nachmittag, unter jahreszeitlichem Gesichtspunkt dem Spätsommer, während in klimatischer Hinsicht eine Assoziation mit der Feuchtigkeit gegeben ist. In der Wandlungsphase Erde stehen Yin und Yang im Gleichgewicht.

► Wandlungsphase Metall (jin)

Wenn die Wandlungsphase Erde das Bewusstsein auf der körperlichen Ebene verankert und gefestigt hat, kommt dem Element Metall die Aufgabe zu, die Erschaffung des Individuums zu vollenden. Es setzt ihm Grenzen und formt das

Individuum. In der Wandlungsphase Metall sind die Stadien angesprochen, die der abgeschlossenen Reifung eines Prozesses zur Ernte entsprechen. Spätnachmittag bzw. Herbst steht für die Ausprägungen unter den vorher genannten Zeitkonstanten, die Trockenheit für den zugeordneten klimatischen Faktor. Metall hat eine Yin-Qualität.

Die 5 Wandlungsphasen stehen in einer innigen und tiefen wechselseitigen Beziehung der gegenseitigen Förderung, wie auch der Hemmung bzw. Kontrolle zueinander (*hsiang sheng*). Jeder Faktor hat einen Antagonisten, jeder Pol wird von einem anderen beherrscht und herrscht gleichzeitig über einen weiteren.

Die Reihenfolge im **fördernden Zyklus**, „**Sheng-Zyklus**“ ist:

Holz – Feuer – Erde – Metall – Wasser;

Die Reihenfolge im **Hemmungszyklus**, „**Ke-Zyklus**“ ist:

Holz – Erde – Wasser – Feuer – Metall.

Der bekannte Sinologe Joseph Needham (1974) interpretiert die 5 Wandlungsphasen nicht materiell, sondern als 5 Eigenschaften der Materie:

<b>Holz</b>	Festigkeit und leichte Bearbeitbarkeit
<b>Feuer</b>	Brennbarkeit, Entwicklung von Hitze
<b>Erde</b>	Fruchtbarkeit
<b>Metall</b>	Schmelzbarkeit
<b>Wasser</b>	Flüssigkeit

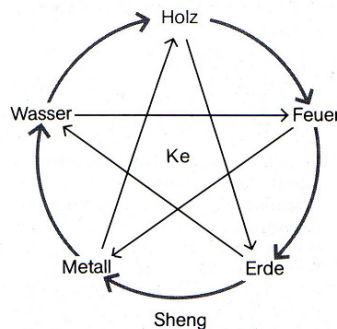


ABBILDUNG: 5 Wandlungsphasen, Sheng- und Ke-Zyklus

Da sich die Wandlungsphasen im zeitlichen Ablauf, besonders augenscheinlich beim Beobachten der Jahreszeiten, in einer bestimmten Abfolge befinden, erscheint die Übersetzung mit 5 Wandlungsphasen adäquat. Die auch immer wieder verwendete Übersetzung „5 Elemente“ greift aus holistischer Sicht zu kurz, da die 5 Elemente in keinsten Weise inhärent zu sehen sind, sondern als 5 Ausprägungen in einer definierten Interaktion und zeitlichen Abfolge gedacht werden müssen.

„Die Beziehung dieser 5 Wandlungsphasen sind nicht inhaltlich beim Wort zu nehmen; vielmehr handelt es sich um abstrakte Symbole, vergleichbar mit algebraischen Symbolen, wie A, B, C oder x und y, die zu einem logischen Entsprechungssystem angeordnet sind. Mit diesem System lassen sich bestimmte empirisch gewonnene Erkenntnisse und Beobachtungen systematisieren und zwar auf ganz unterschiedlichen Gebieten.“ (Pomeranz, Stux, Stiller, 1999, S. 63)

Auf der Grundlage der einzelnen Betrachtungsebene werden die einer bestimmten Wandlungsphase zugeordneten Ausprägungen zusammengefasst. So entsteht ein gedankenverbindender Kontext von Entsprechungsreihen, denen eine gleichartige Qualität zukommt.

Elemente	Richtungen	Jahreszeiten	Klimatische Faktoren	Farben	Entwicklungsstufen
Holz	Osten	Frühling	Wind	Grün	Geburt
Feuer	Süden	Sommer	Hitze	Rot	Wachstum
Erde	Mitte	Spätsommer	Feuchtigkeit	Gelb	Wandlung
Metall	Westen	Herbst	Trockenheit	Weiß	Ernte
Wasser	Norden	Winter	Kälte	Schwarz	Sammlung

TABELLE: Entsprechungssystem der 5 Wandlungsphasen

Diese Entsprechungsreihen umfassen neben makrokosmischen und mikrokosmischen auch solche Ausprägungen, die sich auf den Menschen in seiner Ganzheit und speziell seiner physiologischen Funktionen beziehen. Viele Gegebenheiten und Vorgänge in der Medizin, z.B. die Obliegenheit von inneren Organen, Geweben, Sinnesorganen usw., werden in die 5 Wandlungsphasen eingeordnet.

Elemente	Innere Organe	Hohlorgane	Sinnesorgane	Körperschicht	Gefühl	Geschmack
Holz	Leber	Galle	Auge	Muskel	Zorn	Sauer
Feuer	Herz	Dünndarm	Zunge	Blutgefäße	Freude	Bitter
Erde	Milz	Magen	Mund	Bindegewebe, „Fleisch“	Besorgnis	Süß
Metall	Lunge	Dickdarm	Nase	Haut	Traurigkeit	Scharf
Wasser	Niere	Harnblase	Ohr	Knochen, Gelenke	Angst	Salzig

TABELLE: Klassifizierung nach den 5 Wandlungsphasen

Dieses Categoriesystem erlaubt es dem chinesischen Menschenbild die große Vielfalt leiblicher wie natürlicher Phänomene kombinatorisch nachzubuchstabieren. Es liefert damit ein analytisches Instrumentarium, das es ermöglicht, die Frage nach dem Verhältnis von Natur und Kultur in Hinblick auf den Leib zu beantworten. Ähnlich wie die Leibphänomenologie von H. Schmitz (1968, S. 151), erhebt auch das chinesische Menschenbild den Anspruch, dass diese an kategorialen Gegensatzpaaren (Yin und Yang) festzumachende Struktur der Leiblichkeit ein universelles Phänomen ist. Unabhängig von seiner kulturellen Zugehörigkeit findet sich die Struktur der Leiblichkeit bei jedem Menschen. Wie schon geschildert, ist auf körpersoziologischer Ebene, wie auch auf chinesischer Ideologie der Leib Natur.

#### 4.4) Körperexterieur und Körperinterieur als Totalität

Laut Schmitz Leibphänomenologie (2004, S. 150) lebt der Mensch spürend. Der Leib spürt, während der Körper gespürt wird. Ein wesentliches Merkmal des Leibes ist, Schmitz zufolge, dessen räumliche Strukturierung. Das grundlegende leibliche Kategoriepaar ist der Gegensatz von Enge (Innen) und Weite (Außen).

„Die Momente oder Bausteine dieser Struktur sind die Kategorien des Leiblichen. Ich zähle sie nochmals auf: Enge, Weite, Engung, Weitung, Richtung, Spannung, Schwellung, Intensität, Rhythmus, leibliche Ökonomie (als das Ganze von Intensität und Rhythmus).“ (Schmitz, 2004, S. 150)

Auch das chinesische Leibbild kennt eine Kategorisierung dieser Art. Sie findet ihre Analogie in dem Gegensatzpaar *Biao* und *Li* <sup>28</sup>. Entsprechend der vorher beschriebenen Prinzipien der Funktion Qi, der Polarität von Yang und Yin und der Zuordnung der 5 Elemente (*wu hsing*) und ihrer gegenseitig erzeugenden Ordnung oder Wandlungsphasen (*hsiang sheng*), wird der Bezug zum menschlichen Organismus als Mikrokosmos und gleichzeitiger Träger aller Prinzipien erstellt. Die traditionelle asiatische Medizin koppelt das Körperexterieur (*Biao*) mit dem Körperinterieur (*Li*), beide in Symbiose eine funktionelle Einstimmigkeit – die menschliche Physis – formend. Nach den schon geschilderten Leitvorstellungen und aus topographisch-anthropometrischen Überlegungen heraus besteht der Körper aus einem

Yang-Aspekt (der Körperoberfläche Außen – *Biao*) und aus einem Yin-Aspekt (das Körperinnere Innen – *Li*).

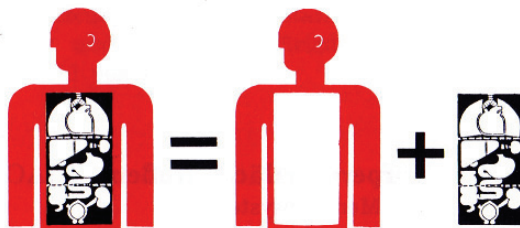


ABBILDUNG: Der Körper, bestehend aus Biao und Li

Der Dualismus einer funktionellen Einheit (Körper) in ein Gegensatzpaar (Körperexterior – Körperinterior) ist repräsentativ für die Denkweise der asiatischen Medizin. Außen und Innen bilden ähnlich wie Yin und Yang, Leere und Fülle, ein Konglomerat. Dessen Einzelteile stehen nicht für sich alleine, sondern beeinflussen sich in einer reziproken Wechselwirkung und ergänzen sich zu einer größeren Einheit. Sie bilden ein wechselseitiges Gefüge und wirken aufeinander ein.

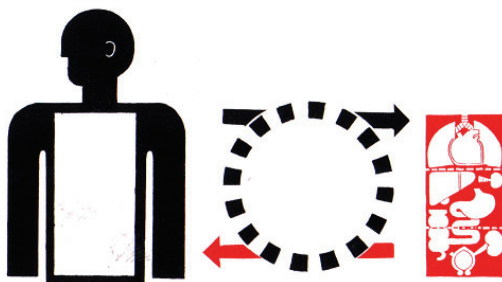


ABBILDUNG: Außen – Biao Meridiane – Jing Luo Innen – Li

Die Nahtstelle zwischen beiden erfolgt, laut der Darstellung von König und Wancura (1989) über das Meridiansystem, d.h. das Jing-Luo-System (Gefäßnervenstrangsystem), welches innerhalb der chinesischen Medizintradition das Körperäußere und das Körperinnere koppelt. Die Begrifflichkeit Meridian bzw. Gefäßnervenstrang wird im Folgenden noch erläutert werden.

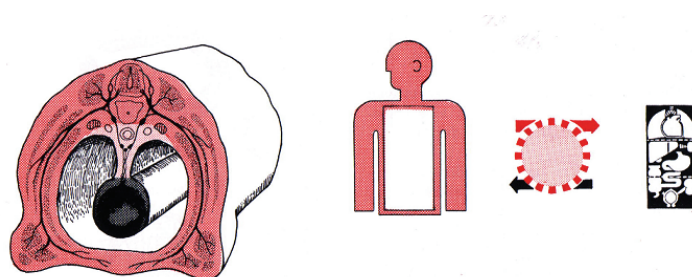


ABBILDUNG: Körperoberfläche Biao und Körperinneres Li verbunden durch das Meridiansystem Jing Luo

Definiert nach König und Wancura (1989) bilden:

- **AUSSEN – Biao:** Haut, Muskeln, Stützapparat mit Bändern, Sehnen, Knochen, Gehirn, Rückenmark und Nerven, d.h. alle Körperteile außerhalb der Leibeshöhle sind Außen – Biao.
- **INNEN – Li:** Die inneren Organe mit ihren Nerven, Gefäßen in den drei Teilen der Leibeshöhle, d.h. alle Körperteile innerhalb der Leibeshöhle sind Innen – Li.

„Dabei wirkt die Körperoberfläche auf das Körperinnere. Das Körperinnere projiziert sich auf die Körperoberfläche.“ (Skriptum der Hochschule für traditionelle chinesische Medizin, 1974 in König und Wancura, 1989, S. 44)

Von der Körperexteriorität Außen – Biao wirken therapeutische Maßnahmen oder Reize auch auf andere Teile der Körperoberfläche und auf das Körperinnere. Die Körperinteriorität – Li spiegelt sich auf der Körperoberfläche – Biao, d.h. Krankheiten von inneren Organen treten an der Körperoberfläche auf.

Diese eigentliche Zweiheit ist in keinem Fall als Dualismus zu sehen, denn definitiv wirken Körperexterieur und Körperinterieur aufeinander ein. Gugutzer (2004, S. 146) definiert die Dialektik von Plessners Zweiheit Haben und Sein. „Mit der Zweiheit des Körpers ist kein Dualismus, keine Trennung in zwei Körper gemeint (allenfalls im analytischen Sinne), sondern eine Dualität, dass heißt eine Einheit aus zwei komplementären Perspektiven, vergleichbar den zwei Seiten einer Medaille“. Der Verfasser versteht das chinesische Biao-Li-Prinzip sicher nicht nur auf der rein anatomisch-physiologischen Ebene, sondern ebenfalls auf einer sozio-psychologischen Ebene. Wie Plessner postuliert auch das chinesische Menschenbild ein ausgesetztes Verhältnis zu seiner Umwelt. Einerseits (vgl. Gugutzer, 2004, S. 147) ist der Mensch aufgrund seiner organischen Ausstattung - vergleichbar mit dem Tier - >zentrisch positioniert<, somit raumzeitlich an das Hier und Jetzt gebunden. Andererseits ist der Mensch in der Lage, diese raumzeitliche Gebundenheit >hinter< sich zu lassen und außer sich zu sein. Diese humanspezifische Form der Umweltbeziehung resultiert aus der Eigenart des Menschen, seinen eigenen Körper zu haben. Der Mensch lebt in jedem Moment seines Daseins in dieser Zweiheit. Er muss unaufhörlich eine Balance zwischen dem Sein im Körper (Yin) und dem Haben des Körpers (Yang) herstellen. Die physiologischen Möglichkeiten sind daher in keiner Weise zu trennen von dem >Leib-Sein<, denn durch diese Reflexionsfähigkeit kann der Mensch eigenaktiv Balance bzw. Gesundheit erstellen. Dahingehend ist die chinesische Philosophie ein ganzheitliches Wirkungsgebiet, was auch im folgenden Kapitel über die „organischen Funktionskreise“ ersichtlich wird.

„Im weiteren Sinne besagt die ganzheitliche Anschauung [des chinesisch medizinischen Modells] auch, dass dieses System ein integraler Bestandteil umfassender Systeme ist, was wiederum bedeutet, dass der individuelle Organismus sich in ständiger Wechselwirkung mit seiner physischen und gesellschaftlichen Umwelt befindet, ständig von der Umwelt beeinflusst wird, aber auch seinerseits auf sie einwirken und sie verändern kann.“ (Capra, 1983, S. 355)

#### **4.5) Die Funktionskreise: Organe und Organisationsinstanzen**

Das menschliche Körpersystem ist innerhalb der chinesischen Medizin ein hochkomplex verschaltetes Gesamtsystem, dessen sämtliche Teile miteinander verbunden und voneinander abhängig sind. Die Körperoberfläche besteht in der traditionellen Vorstellung aus 5 Schichten, welche jeweils eine anatomische Struktur oder eine Organeinteilung in sich fassen und mit welchen sie in Austausch stehen. Die Schicht wiederum ist einem *Funktionskreis* zugehörend – *Zang* – für welchen sinnbildlich ein inneres Organ steht.

„Die Vorstellungen der traditionellen Medizin hinsichtlich der physiologischen Vorgänge im Körper werden analog den mikro- und makrokosmischen Vorgängen und Abläufen ebenfalls in fünffacher Weise klassifiziert, wobei Entsprechungen zu den übergeordneten, oben genannten Wandlungsphasen bestehen. Das System der Zang-Fu formuliert die Vorstellungen der Physiologie der traditionellen Medizin als Konglomerat verschiedener Organfunktionen, zusammengefasst als Funktionskreise. Diese Funktionskreise und ihre verschiedenen Aspekte sind im Rahmen der chinesischen Medizin in der inneren Medizin besonders wichtig.“ (Bachmann, 2000, S. 4)



Die 5 Schichten differenzieren sich im Einzelnen (vgl. hierzu König und Wancura, 1989, S. 97):



ABBILDUNG: Die 5 Körperschichten

Es folgt die Zuordnung jeder Schicht zu ihren entsprechend gekoppelten Funktionsorganen und Meridianen:

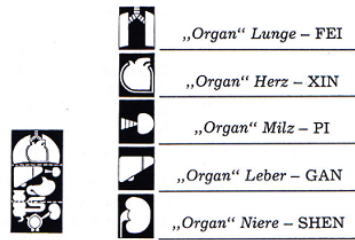
Körperexterieur (Biao) und Schichten	Körperinterieur (Li) Innere Organe mit Funktionen	Die zugeordneten Meridiane
Haut, Haare, Schweißdrüsen und Hautgefäße	dem „Organ“ <b>Lunge</b> , der Atmung und der Ausscheidung von Endstoffen	Lungen-Gefäßnervenstrang (Yin) und Dickdarm-Gefäßnervenstrang (Yang)
Subcutis mit Gefäßen und Nerven	dem „Organ“ <b>Herz</b> , dem kardialen System und der Vaskularisation	Herz-Gefäßnervenstrang (Yin) und Dünndarm-Gefäßnervenstrang (Yang)
Muskeln	dem „Organ“ <b>Milz</b> , der Nahrungsaufnahme und dem Umbau	Milz-Gefäßnervenstrang (Yin) und Magen-Gefäßnervenstrang (Yang)
Sehnen (Nägel)	dem „Organ“ <b>Leber</b> , dem Stoffwechsel und der Speicherung	Leber-Gefäßnervenstrang (Yin) und Gallenblasen-Gefäßnervenstrang (Yang)
Knochen	dem „Organ“ <b>Niere</b> , der Aktivierung und Ausscheidung der Flüssigkeit	Nieren-Gefäßnervenstrang (Yin) und Blasen-Gefäßnervenstrang (Yang)

TABELLE: Die 5 Schichten, die Funktionsorgane und ihre Gefäßnervenstränge

Das Körperinnere – Li – ist, ebenso wie die Oberfläche des Körpers – Biao -, wie im vorangegangenen Kapitel schon dargestellt, ein Teil des Konglomerates Körperexteriorität – Körperinteriorität. Ein wesentlicher Bestandteil der chinesischen Medizin ist die Lehre von Zang-Fu, den „Funktionsorganen“ im Körperinneren, ihrer nervalen Verbindung zur Körperoberfläche und den wahrgenommenen Veränderungen durch ihre Funktion. Die Grundlage dieses Systems bilden somit direkt vom Menschen wahrgenommene und subjektiv empfundene, reflektorische, oberflächliche Abweichungen von der Norm. Für die Konstitution des Körpers stehen die inneren „Organe“ Zang-Fu, welche nicht nur als innere Organe im streng anatomisch separierenden Sinn verstanden werden dürfen.

„Die Lehre der Zang-Fu beruht auf Gesetzen, welche durch Beobachtung einer wechselseitigen Beeinflussung zwischen der Tätigkeit innerer Organe und der Körperoberfläche entstanden sind. Über die Meridiane Jing Luo besteht eine Verbindung zwischen den Zang-Organen und Fu-Organen untereinander sowie von diesen zur Körperoberfläche.“ (Skriptum der Hochschule für traditionelle chinesische Medizin, 1974 in König und Wancura, 1989, S. 99)

Die altchinesische Medizin zählt unter dem Begriff Zang-Fu nicht nur echte, substanzielle, innere Organe, sondern auch den Widerschein ihrer Funktionskreise an der Körperoberfläche mit allen daraus entstehenden Zusammenhängen und Entsprechungen.



Das Körperinnere – LI (linke Seite) besteht aus den fünf inneren „Organen“ ZANG (rechte Seite).

ABBILDUNG: Das Körperinterieur

Gleichfalls haben alle inneren Organe laut chinesischer Lehre eine psychische Dimension (vgl. Wendling, 1999, S. 41). Die chinesische Medizin ordnet jedem Yin-Organ eine seelische Dimension zu. Zum Beispiel:

- **Lunge:** Körperseele
- **Herz:** Verstand und Gemüt
- **Milz:** Intellekt
- **Leber:** Wanderseele
- **Niere:** Willenskraft und Gedächtnis

Dreh- und Angelpunkt, sozusagen Koordinator der Seele, ist das Shen. Mit Shen ist sowohl Verstand als auch Gemüt gemeint. Die Grundlage des Shen ist die Essenz (Niere). Der Niere ist die Essenz (*Zhi*) zugeordnet. *Zhi* bedeutet Willenskraft und Gedächtnis. Das Prinzip des Shen ist die Ordnung der Gedanken, während das *Zhi* sozusagen die ordnende Kraft darstellt. Zusammen führen Shen und *Zhi* dazu, dass das Individuum sowohl fühlen und erkennen kann als auch Informationen behalten und einen Willen entwickeln kann. Mit anderen Worten ermöglichen sie es dem Individuum, gemäß der chinesischen Lehre (Wendling, 1999, S. 41), seine Informationen zu ordnen, zu speichern und nach dieser Ordnung zu handeln. Interessant ist auch das Konzept der Wanderseele. Die Wanderseele steht in Verbindung mit dem allgemeinen Reich der Ideen, Konventionen und Archetypen der Gesellschaft. Ähnlich dem abendländischen Philosophien postuliert das chinesische Denken ein Reich der Ideen, Platos Formenlehre gehört ebenfalls zu dieser Weltanschauung.

Die chinesische Medizin denkt in Funktionskreisen vergleichbar mit der heutigen Regulationsphysiologie. Jeder Funktionskreis wird von einem inneren Organ symbolisiert, nach welchem er auch benannt wird. Er ist somit einem ganzen Komplex gleich, namentlich einem Organ zugeordnet. Unterschieden wird also zwischen dem anatomischen inneren Organ Zang und dem erweiterten Organ Zang Xiang. *Xiang* bedeutet Erscheinungsbild oder Symbol, welches auch das Auftreten seiner inneren physiologischen Bestimmung an der Körperoberfläche umfasst. Dies beinhaltet den Betätigungskreis Zang, mit allen seinen Entsprechungen in der In-Welt und Um-Welt, die Beziehung zwischen einem Organ, seinen reflektorischen Dermatomen bzw. Myotomen, einer Emotion, einer subjektiven Empfindung (Wärme, Kälte, Zugempfinden), einer Essenz usw..

Nach altchinesischer Lehre unterscheidet man 2 Arten von „inneren“ Organen:

Die 5 Bewahrer ZANG	Jedem Zang-Organ wird ein Fu-Organ zugeteilt. Es besteht somit eine Zuordnung von	Die 6 Sammler FU
Herz – XIN	zu	Dünndarm – XIAO CHANG
Lunge – FEI	zu	Dickdarm – DA CHANG
Leber – GAN	zu	Gallenblase – DAN
Milz – PI	zu	Magen – WIE
Niere – SHEN	zu	Blase – PANG GUANG
(Perikard)	zu	3 Erwärmer – SANJIAO

TABELLE: Der Zusammenhang zwischen den Zang- und den Fu-Organen

„Die Basis der altchinesischen Lehre ist das große empirische Wissen über reflektorische Beziehungen, deren Kenntnis eine wirkungsvolle Möglichkeit eröffnet. Darüber hinaus stellen die umfangreichen Beobachtungen über wechselseitige Beziehungen zwischen Körperinnerem und Körperoberfläche eine Bereicherung der naturwissenschaftlich denkenden westlichen Medizin dar.“ (König und Wancura, 1989, S. 113)

Die chinesische Medizin subsumiert alle Teile des menschlichen Körpers als ein einheitliches Ganzes. Angrenzend gibt es auch zueinander parallele Zusammenhänge zwischen dem menschlichen Organismus und seiner arteigenen Umwelt. Übereinstimmungen diesbezüglich werden durch die schon erwähnten 5 Elemente expliziert.

Ein kategorisches Entsprechungssystem stellt die Interiorität dar, der Körper des Menschen, also sein Soma und seine Psyche, gefolgt von der Exteriorität, das Milieu des Menschen. Bezogen auf den menschlichen Körper nahm man an, dass 5 „innere“ Organe Zang in Analogie zu den 5 Elementen als Basis für ein Korrespondenzsystem gelten.

UM-WELT						IN-WELT				
5 Aromata	5 Farben	5 Wandlungsphasen	5 äußere Faktoren	5 Jahreszeiten	5 Elemente	5 Organe ZANG	5 Organe FU	5 Öffner GUAN	5 Organ-systeme	5 innere Faktoren
sauer	blau-grün	entstehen	Wind	Frühling	Holz	Leber	Gallenblase	Auge	Sehnen	Zorn
bitter	rot	wachsen	Wärme	Sommer	Feuer	Herz	Dünndarm	Zunge	Gefäße	Freude
süß	gelb	umwandeln	Feuchtigkeit	Spät-Sommer	Erde	Milz	Magen	Mund	Muskeln	Sorge
herb	weiß	aufnehmen	Trockenheit	Herbst	Metall	Lunge	Dickdarm	Nase	Haut	Trauer
salzig	schwarz	bewahren	Kälte	Winter	Wasser	Niere	Blase	Ohr	Knochen	Angst

TABELLE: Gesamtübersicht des Entsprechungssystems

Die auf die 5 Elemente zurückzuführenden Klassen gehen auf die Betrachtung von Naturphänomenen und dem natürlichen Entwicklungsprozess zurück. Evolution und Involution, Entstehung, Wachsen, Umwandeln, Absorption und Konservation allen Lebens. Sie sind emblematisch in einem Zyklus folgender Teilphasen zu sehen, sowohl im mikroskopischem als auch im makroskopischem Aspekt.

Der Körper des Menschen wird somit in einzelne Organe, Funktionen, Schichten, Sinnesorgan usw. segmentiert. Ebenso wie entsprechende Übereinstimmungen zwischen dem menschlichen Körper und seiner natürlichen Umwelt bestehen, werden Identitäten zwischen einzelnen „Teilen“ des Soma und zwischen diesem und seiner Psyche gefunden.

#### 4.6) Das System der Gefäßnervenstränge und der Vergleich zur Faszienstruktur

Das vorangegangene Kapitel über Körperschichten leitet über zum System der Meridiane oder Gefäßnervenstränge. Der Meridian ist in den Ansichten der chinesischen Medizin als eine morphologisch-energetische Trägereinheit des Qi zu betrachten. Die Meridiane bilden ein körperweites Netz, durch welches alle Einheiten mit „Energie und Informationen“ versorgt sind. Die Definition des Meridianbegriffs geht weit über einen rein physiologischen Vorgang hinaus, in den Meridianen fließen die Informationen der Natur und ihrer Elemente. Der Körper selbst ist, nach chinesischer Vorstellung (siehe vorangegangenes Kapitel), eingegliedert in ein Funktionssystem zwischen Um-Welt und In-Welt. Das chinesische

Menschenbild ist daher unabdingbar ganzheitlich. Es folgt die Definition des Meridianbegriffs und ihre Auslegung als Gefäßnervenstrang:

Meridiane heißen auf Chinesisch „JING LUO“. Ein Meridian ist eine gedachte longitudinale Leitlinie an der Körperoberfläche. Nach Kubiena et al. (1999, S. 8) wird JING LUO übersetzt „mit >Kanäle<-Körperaktivitäten regulierende Akupunkturlinien, gesehen als ein Netz von Energie- und Blutkanälen mit darauf verteilten Akupunkturpunkten.“

Es ist interessant zu beobachten, dass man, beim Vergleich einer großen Anzahl chinesischer Akupunkturbücher, unter Jing Luo den Gefäßnervenstrang zu verstehen hat. Die Übersetzung der Jing Luo wie in der westlichen Medizin verbreitet als Leitweg, Energiebahn oder Kanal ist in diesem Verhältnis nicht korrekt. König und Wancura diskutieren in ihrem Basiswerk (1989), dass der Irrtum sicherlich mit aus der Tatsache resultiert, dass zwei „JING“ existieren, ähnlich ausgesprochen und gleich geschrieben, jedoch in ihren chinesischen Schriftzeichen unterschiedlich und dementsprechend auch in ihrer Bedeutung. In allen seriösen chinesischen Akupunktur-Fachbüchern wird Jing Luo ausnahmslos mit einem Radikal geschrieben. Im offiziellen chinesischen Wörterbuch Xin Hua Zi Dian (1975, in König und Wancura, 1989) wird das Schriftzeichen folgendermaßen übersetzt: Jing: „bedeutet in der traditionellen Medizin das im Inneren des menschlichen Körper befindliche Blutgefäßsystem.“

Die Übersetzung von Jing als Leitweg, Bahn oder Energiekanal ist gleichfalls inkorrekt wie die Ausführungsbestimmung dieser Jing als nichtgreifbare, rätselhafte Bahnen im Körper. Der Irrtum geht auf die Deutung chinesischer Akupunkturliteratur durch französische Sinologen zurück (König und Wancura, 1989):

经

径

1. JING mit diesem Radikal bedeutet:  
„das im Inneren des menschlichen  
Körpers befindliche Blutgefäßsystem.“

Dieses Schriftzeichen wird in der  
chinesischen Akupunkturliteratur bei  
Jing Mai und Jing Luo angeführt.  
Luo heißt „netzartige Verbindung.“

2. JING mit diesem Radikal bedeutet:  
„Weg, Bahn, Kanal.“

Dieses Schriftzeichen wird in der  
chinesischen Akupunkturliteratur bei  
Jing Mai und Jing Luo *nicht angeführt*.

*FAZIT: „Nach Ansicht von Lehrern an der Hochschule für traditionelle Medizin in Peking ist unter dem Meridiansystem JING LUO das Gefäßnervenstrang-System zu verstehen.*

Also: Arterien, Venen, Lymphgefäße, Gefäßnerven, vegetative und sensible Nerven, wobei dem sympathischen Geflecht der Gefäße eine ganz besonders wichtige Rolle zukommt. Dies steht in Übereinstimmung mit der schon 1974 publizierten Annahme, dass das sympathische Gefäßnervensystem die materielle Basis der Akupunkturwirkung darstellt.“

Im weiteren Verlauf der Arbeit wird, zur Klärung und bekannten Verwendung für den Begriff >Meridian<, selbiger als übergeordnete Nomenklatur verwendet. Handelt es sich jedoch um einen bestimmten Meridian (z.B. „Lungenmeridian), wird die Übersetzung >Gefäßnervenstrang< angewandt. Damit soll auf die konkrete Bedeutung des Begriffes Meridian, wie eben geschildert, verwiesen werden.

## FASZIEN

Nun wird vom Verfasser versucht, ein Fundament des Körpermodells zu bilden und dessen Gewebe durch das ganzheitliche Verständnis von Gewebe als ein durchgehendes Netz und der Interaktion des Gewebes mit anderen Körpersystemen zusammenzuführen. Mit dem System der Faszienstrukturen im menschlichen Körper entsteht vielleicht ein Brückenschlag zwischen dem anatomisch-mechanischen Körpermodell im Vergleich mit dem energetischen Netz der Gefäßnervenstränge aus der asiatischen Medizin.

Faszien sind per Definition von de Morree und Liam (in Myers, 2001, S. 26): „Im Körper um Muskeln oder um Muskelgruppen einer Extremität umhüllende, bindegewebige Vliese.“ Also entfällt das Modell nur isolierter Elemente wie Muskeln mit Ansatz und Ursprung, denn es entsteht eine Verbindung. Faszien werden also weiter definiert als „bindegewebige Strukturen, die eine kontinuierliche Umhüllung innerhalb des Körpers darstellen.“ Im körpertherapeutischen Ansatz existieren letztendlich diese Umhüllungen aber nicht nur für Muskeln, sondern auch für alle Bänder, Gefäße, für Knochenhäute usw.. Die Strukturen enthalten Sensoren und Nervenfasern, welche im ständigen Austausch mit dem ZNS stehen, also miteinander „kommunizieren“.

Begonnen werden muss wohl mit einer geräfften Erklärung über den Körper mit seinen Einzelgeweben und dem dazwischenliegenden Bindegewebe. Das Bindegewebe besteht aus seinen spezialisierten *Zellen* und weiteren extrazellulären Bestandteilen, der *Matrix*. Zusätzlich mit dem Versorgungssystem der *Kapillaren* des Blutkreislaufs entsteht hierdurch eine Trias, die Grundlage aller mehrzelligen Organismen. Die Kapillaren versehen das Bindegewebe mit sauerstoff- und nährstoffreichem Blut, die Zellen werden also über das Bindegewebe versorgt. Die Funktion jeder Körperzelle ist also im besonderen Maße von Aufbau und Funktion der Matrix abhängig. Die Komponenten der Matrix sind kollagene Fasern, elastische Fasern, Grundsubstanz, Wasser und nicht-kollagene Proteine.

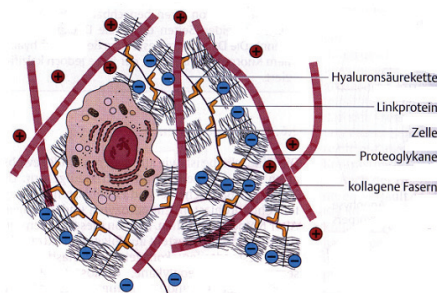


ABBILDUNG: Die Zelle und ihre extrazellulären Bestandteile

Stellt man sich vor, nicht wie innerhalb der klassischen Anatomie den Körper mit einem Skalpell zu selektieren, sondern das zelluläre Material „wegzuwaschen“ und dadurch nur das Bindegewebe zu offerieren, würde man ein innenliegendes Kontinuum erhalten. Von den basalen Schichten der Haut, über die faserige Ummantelung der Muskulatur, bis zum Hüllsystem der Organe und der Knochen würde das Bindegewebe alles umfassen. Dieses Vorstellungsbild wäre äußerst wertvoll in Hinsicht der Vorstellung, dass der Organismus ein Kontinuum bildet, eine schichtförmig Einheit. Entsprechend der Definition von Myers (2001) erhält man hierdurch einen körper-weiten Komplex von *Faszien* oder das *Fasziennetz*.

Der Begriff „Faszie“ oder „Fasziennetz“ soll aber weitgreifender und ganzheitlicher verstanden werden als nur „Hüllen“. Faszien bilden ein Netzsystem, das „**kollagene Netzwerk**“ oder das „**Bindegewebssystem**“. Durch die Bestandteile des Bindegewebes ergibt sich ein fließender Übergang von der Zelle über die Grundsubstanz zur Faser. Ein Trennen von

Einzelbestandteilen kann hier nicht vorgenommen werden, ein Netzwerk entsteht. Physiologisch gesehen sind Faszien also ein „**ganzheitliches Kommunikationssystem**“, über welches der Körper mechanische wie neuronale Informationen vom Fuß bis zum Schädel leitet.

Faszien stellen das wohl sensibelste Organ des Körpers dar, sie vermitteln die meiste Information aus der Peripherie. 20% der Information stellen die Befehle des Zentralnervensystems, sie entwickeln den Faszientonus (bedingt durch die glatten Muskelzellen und die vegetativen Nervenfasern in den Faszien), regulieren den Flüssigkeitsaustausch und registrieren Messwerte aus dem Körper. 80% sind Rückmeldungen, die hauptsächlich sensorische Signale enthalten und ebenfalls in den Flüssigkeitshaushalt eingreifen. Die Hauptfunktion der Faszien ist das Bilden von Muskelketten. Auf mechanischer Ebene schützen sie ihre enthaltende Struktur und wirken stoßdämpfend gegen Schläge von außen. Ihre Hauptaufgabe ist aber die Gestaltgebung. Sie stellen ein System dar, welches zusammen mit dem Nervensystem und dem Kreislaufsystem dem Körper seine *Form* gibt. Aus energetischer Sicht bedeutet dies, nach Böltz (2001, S. 78): „Eine gute, aufgerichtete, wohlgespannte Haltung fördert die Durchlässigkeit der Leitbahnen.“

Die Aufgaben des Faszienystems ist hauptsächlich folgende: **Weitergabe mechanischer Information – das Zusammenspiel von Zug und Druck** – entlang der vorrangigen Kollagenfasern des fibrösen Netzes. Das fibröse System hat eine ganz andere Art zu „sprechen“: einfachen mechanischen Zug und Stoß, Kommunikation entlang der Faszien und der Grundsubstanz, unmittelbar von Faser zu Faser und von Zelle zu Zelle.

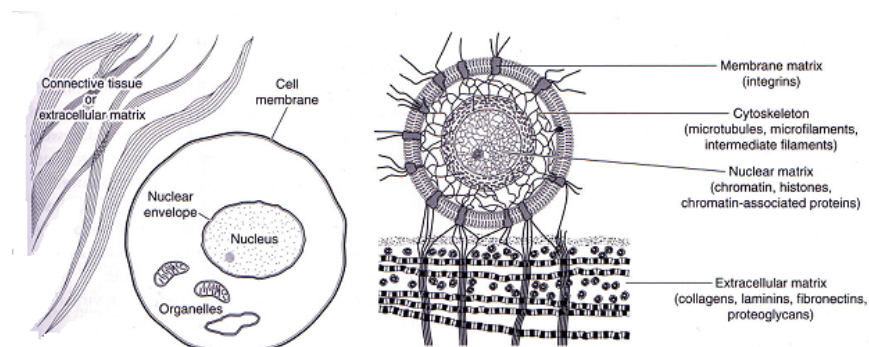


ABBILDUNG: Die linke Abbildung zeigt die traditionelle Vorstellung, in welcher jedes Element seine Autonomie behält. Die rechte Abbildung zeigt das moderne Bild, die Verbundenheit der Elemente.

Man erkennt eine direkte Stimulation der Eiweißsynthese durch Verformung der Matrix und des Zytoskeletts. Die Tentakeln reichen von der Extrazellulären Matrix bis direkt zum Zellkern.

(Oschmann, 2000)

Diese Art der unbewussten Kommunikation wurde weit weniger untersucht als der Informationsaustausch im Nerven- oder Kreislaufsystem. Ein Zug auf das Faszienetz ist vergleichbar mit einer Falte in einem Pullover. Zieht man das Gewebe des Kleidungsstücks an der Schulter, verwingt sich das Material bis hinunter zur Taille. Die Verständigung innerhalb der Faszien erfolgt meist unterhalb der Bewusstseinschwelle. Lässt man in sich selbst eine „Körperform“ entstehen, aufgezeichnet durch die Flüssigkristalle im Bindegewebe, öffnen sich erkennbare Muster von „Haltung und Bewegung“ (definiert als Haltung in Aktion – unsere charakteristischen Muster des Tuns – nach M. Feldenkrais<sup>29</sup>). Aus energetischer Sicht bedeutet dies (nach Böltz, 2001, S. 78):

„Wenn die Gestalt nicht stimmt, kann Qi nicht sanft fließen. Fließt Qi nicht sanft, ist der Geist unruhig.“

## FASZIENKETTEN IM KÖRPER

Es folgen Beispiele, welche Faszien- und Muskelketten darstellen und in direkten Vergleich zu den traditionellen Gefäßnervensträngen gestellt werden. Dieses Konzept lehnt sich auch an das System der „Strukturellen Integration myofaszialer Manipulation“ nach Dr. I. P. Rolf (1977). Es existieren absolut augenfällig Überschneidungen mit den Gefäßnervensträngen der chinesischen Medizin. Ziel dieses Unterkapitels ist eine Symbiose von westlicher und östlicher Medizin.

Der Begriff der myofaszialen (Muskel-Faszien) Meridiane bezieht sich auf die Verkettung von einzelnen Muskeln, in dem Sinne, dass ein Muskel nicht nur von seinem Ursprung bis zu seinem Ansatz verläuft, sondern mit Hilfe des Faszienystems in Verbindung und Verknüpfung zu anderen Muskeln steht und dadurch Linien gebildet werden.

Es wird auch in der klassischen westlichen Anatomie das Bild der Muskelketten gebraucht. So ist es offensichtlich, dass Bewegungen immer Koppelungen von vielen Muskelaktivitäten darstellen. Ein einzelner Muskel ist nur ein „Zahnrad“ im Gesamtkomplex des menschlichen Körpers, eine Funktionseinheit in Synergie mit seinen Antagonisten und Synergisten.

Die Aussage der Muskelketten geht aber dahingehend weiter, dass die Muskeln durch ihre umgebenden Faszien eine Verbindung, einen Komplex eingehen, somit *Faszienketten* bilden und durch diese Verknüpfungspunkte die Kontinuität der Fasern gewährleistet ist.

Diese Faszienketten bilden eine funktionelle Einheit, sie ermöglichen dem Körper bestimmte Bewegungsabläufe. Die bildenden Muskeln laufen direkt ineinander (sog. direct connection = Faszie zu Faszie), oder über Umlenkpunkte (sog. mechanical connection = Faszie zu Knochen zu Faszie), sind eingelenkig (sog. locals), oder mehrgelenkig (sog. expresses).

Zum tieferen Studium wird auf die umfassenden Arbeiten von Myers, *Anatomy Trains*, 2001 und Paoletti, *Faszien, Anatomie, Strukturen*, 2001, verwiesen.

Es folgt ein erstaunlicher Vergleich zwischen einer dieser Faszienketten und dem Verlauf des Blasenmeridians der chinesischen Medizin. Hier kann man mehr als nur eine Zufälligkeit beobachten, der Meridianverlauf entspricht dem Faszienverlauf.

### Die >Superficial back line< im Vergleich mit dem Blasen-Gefäßnervenstrang

#### Superficial back line

Die Faszienkette Superficial back line (SBL) ist ein Muskelkette, welche sich vom Fußgewölbe über das gesamte hintere Bein und den Rücken, bis über den Kopf zu den Augenhöhlen erstreckt. Sie trägt damit die Aufgabe der Körperhaltung. Ausgestattet mit 'slow-twitch'-Muskefasern (langsamen, tonischen Muskeln, Stellungssystem) und verstärkten Bandstrukturen unterstützt sie den Kampf des Körpers gegen die Schwerkraft. Sie erzeugt den muskulären Zug der Streckung und Überstreckung im Körper.

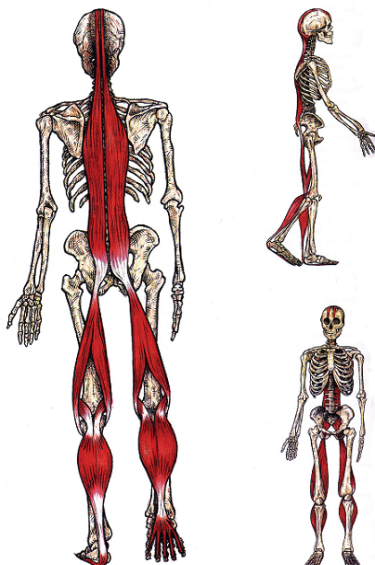


ABBILDUNG: Superficial back line (nach Rolf, Myers, 2001)

**Verlauf:** Der Beginn der SBL ist an der Unterseite der Zehen, zieht weiter entlang der Fläche des Fußes und unterstützt das innere Fußgewölbe. Sie erreicht die kollagene Faserzüge der Knochenhaut, welche das Fersenbein wie einen Mantel umschließt. Dadurch wird die Kontinuität der Einzelemente klar, der Gewebeübergang erfolgt fließend in den Verlauf der Achillessehne und ihre Muskulatur. Oberflächlich überspannen die Muskelbäuche der Wadenmuskulatur das Sprunggelenk und das Kniegelenk bis zum Oberschenkel.

Die SBL zieht weiter über die Oberschenkelrückseite, vom Sitzbeinhöcker über Bänder zum Kreuzsteißbeingelenk. Am Kreuzbein und Becken entspringt der große Rückenstrecker. Er spannt die Wirbelsäule vom Kreuzbein zum Hinterhaupt. Aus diesem zieht die SBL weiter in die Galea aponeurotica, die Schädelfaszie. Sie endet schließlich an einer festen Knochenverbindung am Os frontalis, oberhalb der Augenhöhle.

### Der Blasen-Gefäßnervenstrang

Der Blasen-Gefäßnervenstrang mit seinem durch den ganzen Körper führenden Verlauf wird mit vielschichtigen Funktionsstörungen verbunden. Diagnosen wie Augenerkrankungen, Kopfschmerzen, Migräne, Schwindel, neurologische Erkrankungen im Gesicht oder auch HWS-Beschwerden können z.B. durch Akupunktur behandelt werden. Genauso wie Beschwerden der Lumbal- und Sakralregion (Lumboischialgien), Schmerzen, Sensibilitätsstörungen und Paresen der unteren Extremitäten.

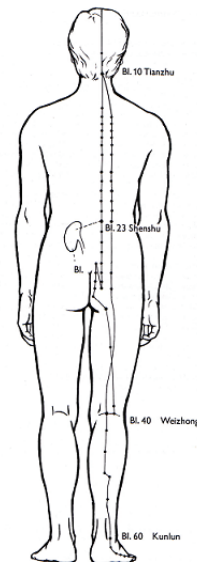


ABBILDUNG: Der dorsale Verlauf des Blasen-Gefäßnervenstrangs, in Berücksichtigung dessen, dass der Gefäßnervenstrang bilateral im Körper existiert

**Verlauf:** Der Blasen-Gefäßnervenstrang beginnt am medialen Augenwinkel und verläuft lateral der Mittellinie (Du Mai) über den Kopf zum Nacken. Auf dem Schädeldach geht er eine Verbindung zum Punkt Du 20 (100 Verbindungen) ein. Im Nacken verzweigt sich der Gefäßnervenstrang in zwei Äste. Der wichtigere mediale Ast zieht lateral der Mittellinie der kompletten Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule bis zur Höhe der 4. Sakralöffnung. Von hier zieht er wieder nach oben zur ersten Sakralöffnung und dann kaudal über die Dorsalseite des Oberschenkels zur Kniekehle, wo er sich mit dem zweiten, lateral gelegenen Ast verbindet. Im Lumbalbereich zweigt der innere Ast ab und zieht zuerst zur Niere und dann zur Blase. Von der Kniekehle verläuft der Gefäßnervenstrang an der Dorsalseite des Unterschenkels hinter der Malleolus lateralis zur Außenseite des Fußes und endet am lateralen Nagelwinkel der Kleinzehe. Der Blasen-Gefäßnervenstrang ist mit 67 Akupunkturpunkten der längste Gefäßnervenstrang.

Beide Verläufe sind identisch, es sind einerseits sichtbare, myofasziale Strukturen, andererseits nicht-sichtbare energetische Strukturen, welche sich in ihrem Fortgang



vollkommen ergänzen. Studiert man die genannte Literatur über Faszien (v.a. Myers, 2001), so lassen sich etliche weitere Beispiele finden. Damit ist, nach Meinung des Verfassers, eine doppelte Synthese zwischen westlicher und östlicher Medizin vorhanden. Einerseits die rein strukturelle Übereinstimmung, andererseits, und zwar dann ersichtlich, wenn die Funktion beider Körperstrukturen kombiniert wird, die Koppelung von Bewegungselement (Muskel, Faszie) und energetisch-informative Leitbahn (Gefäßnervenstrang). Geht der westliche Therapeut und Mediziner, wie ja seit längerer Zeit auch angewandt, über beide Strukturen in seine Behandlung, so hat er die Chance, auf vielerlei Ebenen zu wirken, physiologisch, energetisch, psychologisch und zuletzt ganzheitlich.

#### **4.7) Die Gefäßnervenstrang-Umläufe und der Vergleich zum organischen Segment**

Es soll noch eine weitere Übereinstimmung zwischen der chinesischen Medizin und der westlichen Diagnostik angeführt werden, um auf die Symbiose beider Wissensgebiete hinzuweisen<sup>30</sup>. Gugutzer bezeichnet als Aufgabenfelder der Soziologie des Körpers (2004, S. 140ff) zwei für diesen Kontext hervorstechende Funktionen:

**A** Der Körper dient als Gelenk zwischen Struktur und Handlung. Die Merkmale einer Leibsoziologie im Verständnis des Körpers als Gelenk, welches Struktur und Handlung verbindet, wie der Körper als strukturiertes und strukturierendes Medium von Gesellschaft zu verstehen ist. Dabei richtet sich der Inhalt der vorliegenden Arbeit auf die ganzheitliche Funktion des Körpers/Leibes in traditionellen Menschenbilder wie der chinesischen Medizin. In ihr wird der Körper und der Leib „immer zugleich Objekt und Subjekt, allgemein und individuell, reproduktiv und konstruktiv“. Die Leibsoziologie hinterfragt im kulturellen Kontext und bei Betrachtung der chinesischen Ideologie, welche im „Körper der Akteure sedimentierten gesellschaftlichen Werte, Normen und Strukturen“ im damaligen Leibbild wie auch in der heutigen Gesellschaftsentwicklung aktualisiert werden können. Ferner wie die eigenleibliche Wahrnehmung damals wie heute gelebt wird und im vorhandenen Menschenbild nutzbar gemacht werden kann.

**B** Dies leitet zur zweiten wichtigen Funktion nach Gugutzer (2004, S. 144) über. Der Körper im historischen Wandel und Kulturvergleich. Die vorliegende Arbeit hat die Funktion, Leib- und Menschenbilder zu kombinieren. „Eine in diesem Sinne historisch und kulturvergleichend sensibilisierte Soziologie des Körpers trägt damit dem selbstverständlichen Umstand Rechnung, dass das gesellschaftliche Gewordensein des Körpers und die körperlichen Gestaltungsmöglichkeiten von Gesellschaft in Abhängigkeit von Zeit und Kultur variieren“. Gerade dieser Umstand soll dem menschlichen ganzheitlichen Körperbild zuträglich gemacht werden, kombiniert man ein nach wie vor aktuelles Wissen, welches vor 3000 Jahren eruiert wurde mit den wissenschaftlichen Erkenntnissen der modernen Medizin. Dadurch entwickelt sich ein weit gefächertes, doch inhaltlich höchst wichtiges System von Diagnose- und Analyseverfahren, dessen Hauptaspekt das Wirken als ein Ergänzungsstück zu aktuellen bio-sozio-psychologischen Wissenschaftsthemen darstellt. Aus dem Zusammenführen beider Perspektiven resultiert ein ganzheitliches, humanistisches Denken und ein neues adäquates Menschenbild.

Als eine offensichtliche Wissenskombination des chinesischen Denkens und der Schulmedizin dient der Vergleich zwischen den Gefäßnervenstrang-Umläufen und der segmentalen Einteilung der Nervenversorgung (Dermatomkarte). Die 12 Haupt-Gefäßnervenstränge des menschlichen Organismus bestehen, nach Ansicht des chinesischen Körperbildes, aus 6 Yin-Gefäßnervensträngen und 6 Yang-Gefäßnervensträngen, die paarweise an der Körperoberfläche angeordnet sind, so dass jeweils ein Yin- und ein Yang-Gefäßnervenstrang eine Zweiheit ergeben. Die 12 Meridiane der 11 Organe und des Perikards werden Haupt-Gefäßnervenstränge genannt. Zusammen mit den Luo-Verbindungen, die jeweils ein Yin-Yang-Gefäßnervenstrangpaar verbinden, sprechen die Chinesen vom Jing-Luo-System. Die Haupt-Gefäßnervenstränge sind symmetrisch, bilateral angeordnet und spielen eine wichtige Rolle in der Behandlung von

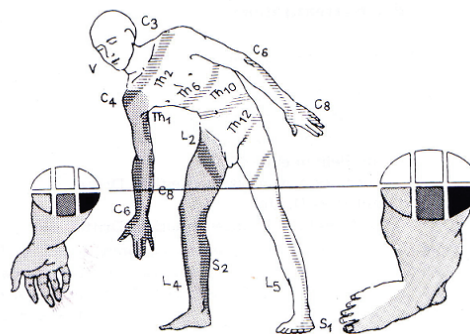
Erkrankungen. Die meisten Akupunkturpunkte befinden sich auf diesen Haupt-Linien. Die Haupt-Gefäßnervenstränge sind:

- 1) *Der Lungen-Gefäßnervenstrang LU*
- 2) *Der Dickdarm-Gefäßnervenstrang DI*
- 3) *Der Magen-Gefäßnervenstrang MA*
- 4) *Der Milz-Pankreas-Gefäßnervenstrang MP*
- 5) *Der Herz-Gefäßnervenstrang HE*
- 6) *Der Dünndarm-Gefäßnervenstrang DÜ*
- 7) *Der Blasen-Gefäßnervenstrang BL*
- 8) *Der Nieren-Gefäßnervenstrang NI*
- 9) *Der Perikard-Gefäßnervenstrang KS*
- 10) *Der Dreifache Erwärmer-Gefäßnervenstrang, Sanjiao SJ*
- 11) *Der Gallenblasen-Gefäßnervenstrang GB*
- 12) *Der Leber-Gefäßnervenstrang LE*

Ein Gefäßnervenstrangpaar besteht aus einem Yin- und einem Yang-Gefäßnervenstrang, z.B. Lungen- und Dickdarm-Gefäßnervenstrang, die parallel an den Gliedmaßen verlaufen. Man nennt sie auch gekoppelte Gefäßnervenstränge, weil sie in der Peripherie mit Verbindungsgefäßen, den Luo-Verbindungen miteinander gekoppelt sind. Yang-Gefäßnervenstränge verlaufen außen oder an der Rückseite des Körpers, während Yin-Gefäßnervenstränge innen oder vorne verlaufen. Dieses System der 6 Meridian/Gefäßnervenstrangpaare basiert, nach König und Wancura (1989, S. 66) auf „einer Einteilung des Körpers in 6 Längsstreifen, den 6 Meridian-Paaren, die je einen Gefäßnervenstrang des Armes und einen Gefäßnervenstrang des Beines umfassen.“

Die 3 innen gelegenen Yin-Längsstreifen oder YIN Paare sind:	Die 3 außen gelegenen YANG Längsstreifen oder YANG Paare sind:
Im vorderen Drittel der TAI YIN, das sind die Gefäßnervenstränge <i>Arm-LU</i> und <i>Bein-MP</i>	Im vorderen Drittel der YANG MING, das sind die Gefäßnervenstränge <i>Arm-DI</i> und <i>Bein-MA</i>
Im mittleren Drittel der JUE YIN, das sind die Gefäßnervenstränge <i>Arm-KS</i> und <i>Bein-LE</i>	Im mittleren Drittel der SHAO YANG, das sind die Gefäßnervenstränge <i>Arm-SJ</i> und <i>Bein-GB</i>
Im hinteren Drittel der SHAO YIN, das sind die Gefäßnervenstränge <i>Arm-HE</i> und <i>Bein-NI</i>	Im hinteren Drittel der TAI YANG, das sind die Gefäßnervenstränge <i>Arm-DÜ</i> und <i>Bein-BL</i>

Somit lässt sich der ganze Körper darstellen als der Länge nach zweigeteilt, in eine ventrale und in eine dorsale Hälfte. Diese Anordnung beruht auf der Approximation eines gebeugt arbeitenden Menschen (Abbildung unten). Die Innenseite von Arm und Bein sowie von Brust und Bauch ist in dieser Position der Sonnenbestrahlung deutlich geringer ausgesetzt als die Außenseite des Menschen. Die Innenseite stimmt mit der „Schattenseite Yin“ überein, die Außenseite von Extremitäten, Kopf und Rücken steht der „Sonnenseite Yang“ gleich (König und Wancura, 1989, S. 69). An der Innenseite „Schattenseite YIN“ des Körpers existieren 6 Meridiane, welche Yin-Qualität besitzen:



**YIN Innenseite**

ABBILDUNG: Die Innenseite YIN

An der Außenseite „Sonnenseite YANG“ des Körpers kommen 6 Meridiane mit Yang-Qualität vor.



Lendensegment 1 horizontale Streifen um den Körper, in welchen sich der Grundplan des Innervationsmusters und die Gliederung des Rumpfes symbolisiert. Diese *Dermatomkarte* ist unter anderem für die Höhendignostik von Querschnittslähmungen des Rückenmarks eminent wichtig. Somit entsteht automatisch ein Einschluss der beteiligten Muskulatur (*Myotome*), der Hautfelder (*Dermatome*) und auch des Skelettsystems (*Sklerotome*).

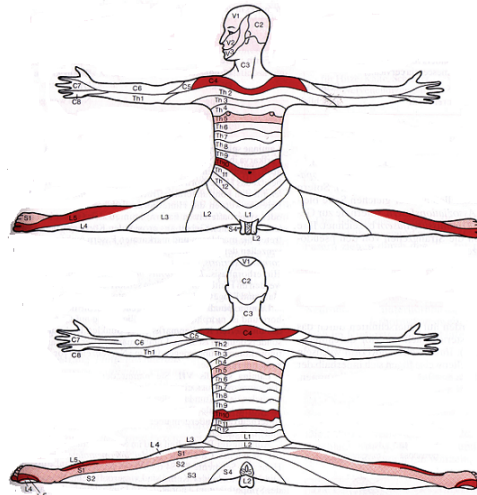


ABBILDUNG: Die Dermatome der vorderen und hinteren Körperoberfläche (nach Schliack 1969)

Das anatomische, materielle Gegenstück der Gefäßnervenstränge (Jing Luo) der chinesischen Medizin ist hauptsächlich, nach neueren wissenschaftlichen Untersuchungen, der periphere Nerv an der Körperoberfläche.

Bahr belegt in seinem Werk „Einführung in die wissenschaftliche Akupunktur“ (1996), dass sich Gefäßnervenstränge und Akupunkturpunkte in mehreren wissenschaftlich nachprüfaren Fakten von ihrer Umgebung unterscheiden. Sie weisen dabei einen anderen histologischen Aufbau vor <sup>31</sup>. Auch ist interessant, dass verschiedene Autoren <sup>32</sup> die Beobachtung angestellt haben, dass die Mehrzahl der Akupunkturpunkte mit den so genannten „Triggerpunkten“ zusammenfallen <sup>33</sup>.

Melzack et al. konnten z.B. nachweisen, dass 71% der Akupunkturpunkte Triggerpunkten entsprechen <sup>34</sup>. Dies lässt vermuten, dass die Nadeln sensorische, das Rückenmark informierende Nerven, vom Muskeln ausgehend, aktivieren. Die faszinierende Forschungsarbeit von Travell über Triggerpunkte, beginnend 1952 <sup>35</sup> und kumulierend 1983 in ihrem umfassenden, vollständigen Buch <sup>36</sup>, zeigt, dass es innerhalb myofaszialer Strukturen kleine, hochsensible Areale gibt. Werden diese palpiert oder punktiert, wird eine größere schmerzhaftere Fläche in einem anliegenden oder auch entfernten (korrespondierenden) Gebiet (Hautfeld – Dermatome, Muskelgruppe – Myotome und auch Skelettsystem – Sklerotome) hervorgerufen. Sie fand heraus, dass „trockenes Stechen“ dieser Triggerpunkte mit Injektionsnadeln – also Stechen, ohne die Injektion eines Medikamentes – Schmerzerleichterung erzeugte. Wenn Hautstellen druckempfindlich sind, betiteln die Chinesen sie mit Ah-Shi-Punkte und empfehlen deren Nadelung!

In einer Übersichtsarbeit zur Anatomie der Akupunkturpunkte zählt Dung <sup>37</sup> 9 Strukturen auf, die in der Nachbarschaft von Akupunkturpunkten gefunden werden (wobei vor allem 5, 6 und 9 den Triggerpunkten zuzuordnen sind). Mit deszendierender Wichtigkeit beschreibt er:

- 1) Größere periphere Nerven. Je größer der Nerv, desto besser.
- 2) Nerven, die von einer tiefen Lokalisation entspringen und in ihrem Verlauf mehr an die Oberfläche treten.
- 3) Hautnerven, die von tiefen Faszien entspringen.
- 4) Nerven, die aus Knochenöffnungen hervortreten.
- 5) Punkte an nerval-muskulären Verbindungsstellen, also Punkte, an denen die Nerven in die Muskelmasse eintreten (*Nervenreizpunkte*).
- 6) Blutgefäße in der Nachbarschaft von nerval-muskulären Verbindungsstellen.
- 7) Verzweigungspunkte peripherer Nerven.

- 8) Sehnen und Bänder, Gelenkkapseln, Faszienblätter, Kollateralbänder, da diese Strukturen reich an Nervenendigungen sind.
- 9) Knochennähte des Schädels. (Dung, 1984, S. 142)

Nach einer neueren Veröffentlichung von Heine sollen 80% der Akupunkturpunkte mit Perforationen in der oberflächlichen Faszie von Leichen korrelieren (siehe dazu Kapitel: Die Faszienstrukturen des Menschen). Durch diese Löcher treten kutane Gefäßnervenbündel zur Haut durch (Perforantentrias). Wenn diese Befunde sich reproduzieren lassen, könnten sie eine morphologische Basis für Gefäßnervenstränge und Akupunkturpunkte liefern<sup>38</sup>. Dies bestätigt die Bezeichnung des >Gefäßnervenstrangs< in seiner Funktion und Aufgabe wieder.

[Im Anhang findet sich die bislang größte deutsche Studie über Akupunktur, die GERAC-Studien: Hintergrund, Entwicklung und Design des German Acupuncture Trial.<sup>39</sup>]

Auf der Basis der Muskelfunktionsdiagnostik und zur Bestimmung von nervalen Ausfällen pathologischer Art werden als Diagnose Krafttests an Muskeln gemacht. Wird ein Defizit festgestellt, kann dadurch auf die versorgenden Segmente im Rückenmark geschlossen werden. Nach der Übersicht von Dung sind die Nerven Hauptstrukturen, an welchen Akupunkturpunkte aufzufinden sind.

„Der Verlauf der Spinalnerven vom Rückenmark bis zu den Nervenreizpunkten ist auf den folgenden Abbildungen dargestellt. Die anatomische Genauigkeit des Nervenverlaufs in seiner Beziehung zu den Muskeln wurde weitestgehend erhalten. Die Muskelquerschnitte veranschaulichen die Lage der Nerven an verschiedenen Stellen ihres Verlaufs. Die Lokalisierung der *Nervenreizpunkte* (das ist die Eintrittsstelle des Nerv in den Muskel) basieren zum größten Teil auf der Arbeit von Brash<sup>40</sup>.“ (Kendall, McCreary, 1988, S. 36)

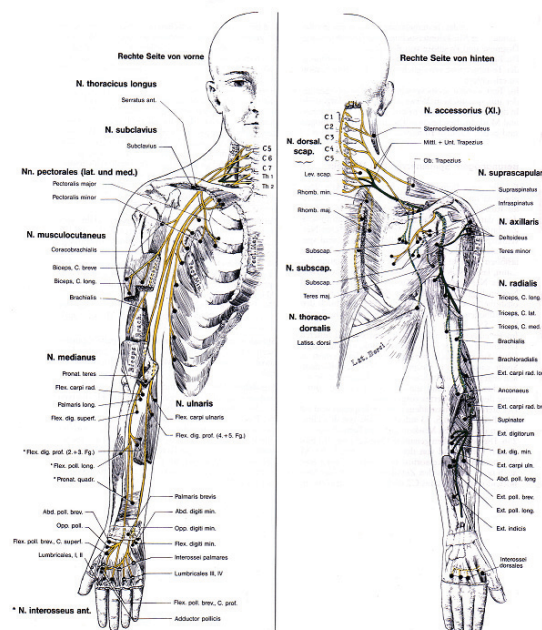


ABBILDUNG: Spinalnerven und Nervenreizpunkte: Hals, Diaphragma und obere Extremitäten

Diese so genannten Nervenreizpunkte stellen die Durchtrittsstellen von Nerven aus den Muskelfaszien dar. Heine und Bahr (1996, S. 7) beschreiben für Akupunkturpunkte, dass sich ein spezifisches morphologisches Substrat mit folgender Eigentümlichkeit finden lässt. Es besteht aus einem Gefäßnervenbündel eines bestimmten Kalibers (Durchmesser ca. 5-7mm), welches die oberflächliche Körperfaszie durchstößt. In diesem Perforationsbereich der Nerven werden auch die Durchtrittsstellen von den chinesischen Gefäßnervensträngen vermutet.

**FAZIT:** Das hauptsächliche Korrelat zwischen den chinesischen Gefäßnervensträngen und der westlichen Schulmedizin stellt vor allem der Rückenmarksnerv mit seinem peripheren Nerv in den Extremitäten. Dazu kommt das versorgende Gefäß (arteriell wie venös). Die Bezeichnung „Gefäß-Nerven-Strang“ ist in diesem Zusammenhang treffend, zumal der Durchtritt durch Faszien einer Trägerfunktion im Sinne von Kanälen gleicht. Diese Kanäle enthalten Gefäße, Nerven (z.B. *canalis adductoris*) und wahrscheinlich auch Gefäßnervenstränge. Nach Staubesand und Lin (1996) existieren Öffnungen in den Bindegewebshüllen, welche Arterien, Venen und Nerven führen (die sogenannte „*Perforantentrias*“).

Laut der altchinesischen Medizin wie der Schulmedizin ist daher eine Reizweiterleitung von der Körperoberfläche auf periphere Körperregionen und auf das den Regionen zugehörige Körperinnere definitiv erwiesen. Der Zusammenhang zwischen dem Gefäßnervenstrang- und Segmentbegriff im Bereich der Extremitäten, von König und Wancura 1974 aufgezeigt, entspricht dem Zusammenhang zwischen Nervenwurzel und zugehörigem Dermatome und Myotom. Innerhalb dieser Anordnung, in welcher die segmentale Aufteilung des menschlichen Körpers über Dermatome, Myotome und Sklerotome mit dem Schema der Gefäßnervenstränge objektiv parallelisiert wurden, konnte eine segmentale Gliederung im Extremitätenbereich identifiziert werden.

Diese Synthese enthält nicht nur die Dermatome, sondern eben auch die peripheren Myotome und Sklerotome (im taoistischen Sprachgebrauch die 5 Ebenen *Ti* der Körperoberfläche: Sehnen, Gefäße, Muskeln, Haut, Knochen), also die gesamten Regionsschichten des Körperäußeren.

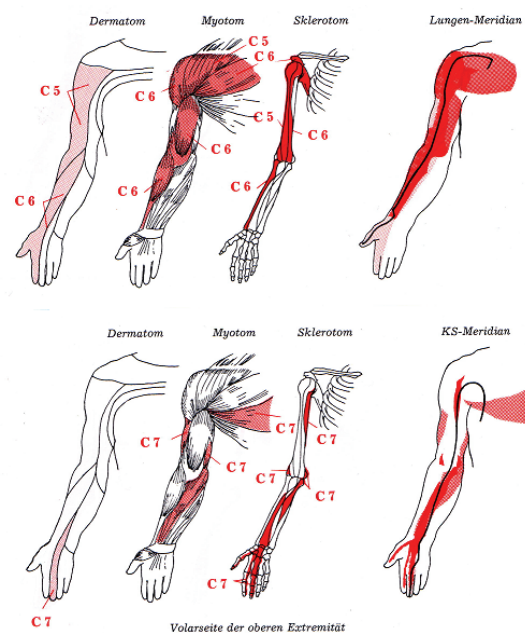


ABBILDUNG: Die Dermatome, Myotome, Sklerotome und Gefäßnervenstränge der oberen Extremitäten

König und Wancura (1989, S. 55) lassen den „Meridianen“ mehrere Bedeutungen zukommen. Eine *anatomische* Geltung ist das schon erwähnte materielle Korrelat der Jing Luo, der Gefäßnervenstrang und seine netzartigen Beziehungen.

Ein *therapeutischer* Belang ist das Entsprechen der Meridiane als das Ergebnis aller Punkte verwandter therapeutischer Applikationen, welche durch die Gefäßnervenstranglinien kommunizieren.

Ein *topographischer* Wert bezieht sich auf die Einteilung der Körperoberfläche in Längsstreifen, wodurch – ähnlich der Geographie – ein Einteilungssystem entsteht, welches jede Stelle der Körperoberfläche einem dieser Längsstreifen zuteilt und dadurch systematisiert und benannt wird.

Man erkennt anhand der oben angeführten Abbildungen und Schilderungen deutlich den Zusammenhang zwischen den Hautfeldern, den zugehörigen Kennmuskeln, ihren knöchernen Ansatzstellen und den chinesischen Nervensträngen. Die westliche Neurologie erstellt genau den gleichen Zusammenhang und tangiert daher in vollem Maß mit der altchinesischen Medizin. Einzig und allein ist es ihr nicht gelungen, das Korrelat zu den Körperorganen zu erstellen, wie wohl jedoch bestimmte westliche physiotherapeutische Konzepte (z.B. Osteopathie) hier ebenfalls eingreifen. Allgemein muss schlussgefolgert werden, dass keine Trennung der einzelnen Körperschichten gefunden werden kann und dass Materie und Energie ineinander greifen um dem Körper seine optimalen Funktionen zu ermöglichen. Die Definitionen der „Gefäßnervenstränge“ Jing Luo nach König und Wancura lauten schließlich holistisch punktgenau:

- 1) Die Hautprojektion eines Gefäßnervenstrangs wird interpretiert „als eine Markierungslinie all jener Abschnitte der Körperoberfläche, die zueinander und mit einem inneren Organ in segmental-reflektorischer und vegetativ-reflektorischer Beziehung stehen.“
- 2) Die Hautprojektion wird interpretiert „als eine Linie, die jene Körperanteile markiert, die – für den Laien sichtbar – dem Ablauf einer lebenswichtigen Funktion dient.“
- 3) Die Hautprojektion wird interpretiert „als eine Linie, die jene Körperabschnitte markiert, an denen die einem inneren Organ zugeordnete Gefühlsreaktion – (innerer Faktor) und der zugeordnete Klimafaktor – (äußerer Faktor) subjektiv empfunden und objektiv beobachtet werden kann.“ (König und Wancura, 1989, S. 63/64)

#### 4.8) Anatomie der Gefäßnervenstrangverläufe

Im folgenden Unterkapitel sollen abschließend die einzelnen Gefäßnervenstränge in ihrem Verlauf beschrieben werden. Gugutzer definiert (2004, S. 144), dass sich schließlich, beziehungsweise zuallererst, die Soziologie des Körpers mit der ontologischen Frage auseinandersetzen sollte: Was ist der Körper? Die chinesische Leibsoziologie definiert sich, wie in allen vorhergehenden Unterabschnitten des Kapitels 4 ausführlich dargestellt, über ihr *energetisch-kommunikatives Körperbild*. Dieses strukturiert sich wiederum durch seinen Systemaufbau. Darin enthalten sind seine wechselseitigen Verflechtungen aller anatomischen (Gefäßnervenstränge, Organe), physiologisch-energetischen (Funktionskreise, Umläufe, Qi), wie psychologisch-kosmischen (5 Wandlungsphasen, Yin und Yang, Tao) Untersysteme. Das chinesische Menschenbild besitzt damit eine ganzheitliche Einstellung zur körperlichen, geistigen und gesellschaftlichen Gesundheit. Seine Aspekte können, das ist Aufgabe des Kapitels 7, in unseren leiblichen und kulturellen Gesellschaftszusammenhang eingepasst werden. Die klassischen Lehrbücher der chinesischen Medizin und auch die Darstellung der Verläufe der Gefäßnervenstränge sind eine betont ganzheitliche Darstellung des menschlichen Leibes und seiner Natur. Primär hier auf der „reinen“ Anatomie aufgebaut, wird im Kapitel 7 gezeigt, welche Konsequenzen diese Leibsoziologie und Leibpsychologie praktisch besitzt. Der Mensch wird zu einer eigenleiblichen Erfahrung bewegt und somit wird die Ganzheit seines Leibes und Geistes gefestigt.

Die Beschreibungen der Verläufe wurden zusammengefasst und entnommen aus folgenden Literaturquellen:

- Stux et al., 1998, S. 98-239,
- Bachmann, 2000, S. 50-162,
- Kubiena et al., 1999, S. 41-72,
- Tjoa, 1999, S. 47-80,
- Wendling, 1999, S. 50-114,
- Bahr, 1996, S. 37-117,
- Kaptschuk, 2006, S. 97-123.

Es wurde dabei betont darauf geachtet, dass die Literaturquellen sowohl chinesischer Herkunft wie auch westlicher wissenschaftlicher Untersuchung entstammen. Damit wird ihre Festigung zu einem seriösen, traditions-integrierendem Körperbild erreicht.

Die Darstellungen der Verläufe werden durch die Aufteilung der 12 Meridiane in 6 Yin und 6 Yang Gefäßnervenstränge begonnen. Sie beinhalten gekoppelte Organe, das entsprechende Gewebe, die entsprechende Maximalzeit des Organs, die zugehörige Wandlungsphase und ihr angegliedertes Sinnesorgan. Damit sollen die Wechselwirkungen und Beziehungen zu anderen Strukturen des Körpers und die Einbindung jeder Einzelstruktur in die Funktionalität des Gesamtsystems, entsprechend der chinesischen Philosophie, transparent gemacht werden.

Zuerst werden die 12 Organ-Meridiane, welche den großen Energiekreislauf bilden, beschrieben. Die anschließende Beschreibung der 8 Sonder-Meridiane beschränkt sich auf den Ren-Mai und den Du-Mai, welche das Körperlot bilden.

Der Verlauf der zwölf Organ-Meridiane ist in den Abbildungen jeweils nur auf einer Körperhälfte eingezeichnet. Jeder Gefäßnervenstrang verläuft symmetrisch über beide Körperhälften.

### **1 DER LUNGEN-GEFÄßNERVENSTRANG, LU**

Er ist ein **Yin**-Gefäßnervenstrang; mit dem Milz-Pankreas-Gefäßnervenstrang bildet er die Tai-Yin-Meridianachse.

**Verlauf:** Nach der Vorstellung der asiatischen Anatomie hat jeder Gefäßnervenstrang einen *inneren Verlauf*, der den peripheren und oberflächlichen Verlauf sowohl mit dem zugehörigen Organ (Lunge) als auch mit dessen gekoppelten Organ (Dickdarm) verbindet. Der innere Verlauf des Lungen-Gefäßnervenstrangs beginnt im mittleren Teil der Bauchhöhle im mittleren Erwärmer (Jiao) und zieht zunächst abwärts zur Dickdarmregion. Von hier aus fließt er zum Magen, zur Hauptschlagader nach oben, führt durch das Zwerchfell und tritt dann in das zugehörige Organ, die Lunge, ein. Durch beide Lungenflügel zieht er weiter zur Halsregion an der Kehle aufwärts, kehrt dort und läuft unter dem Schlüsselbein durch die Seitenregion der oberen Brust. Dort erreicht er den Akupunkturpunkt Lu 1 (Zhongfu).

Der *oberflächliche* Verlauf des Lungen-Gefäßnervenstrangs beginnt an der äußeren Thoraxwand. Am Oberarm folgt der Lungen-Gefäßnervenstrang der Außenseite des M. biceps und überquert das Ellbogengelenk direkt an der Außenseite der Bicepssehne. Über den Unterarm zieht der Gefäßnervenstrang außen zum Handgelenk. Von dort läuft er an der Handinnenfläche über den Daumenballen zum Daumengrundgelenk und von dort über den Daumenaußenrand. Der Lungen-Gefäßnervenstrang endet am Nagelwinkel des Daumens.

**Gekoppeltes Organ:** Dickdarm

**Gewebe:** Haut

**Maximalzeit:** 3 - 5 Uhr

**Wandlungsphase:** Metall

**Sinnesorgan:** Nase, Geruchssinn



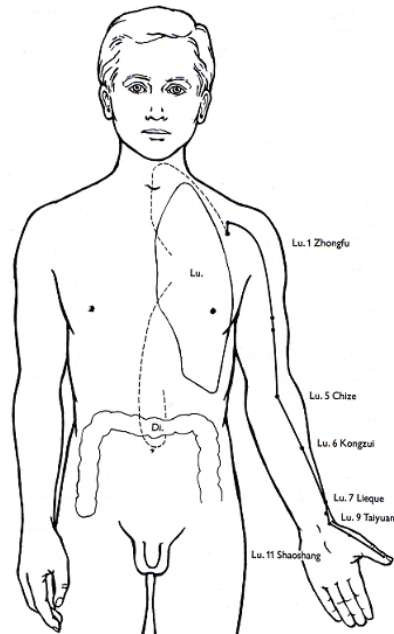


ABBILDUNG: Der Lungen-Gefäßnervenstrang (mit ausgewählten Akupunkturpunkten)

## 2 Der DICKDARM-GEFÄßNERVENSTRANG, DI

Der Dickdarm-Gefäßnervenstrang ist ein **Yang**-Gefäßnervenstrang; mit dem Magen-Gefäßnervenstrang bildet er die Yang-Ming-Meridianachse.

**Verlauf:** Der Dickdarm-Gefäßnervenstrang beginnt am äußeren Nagelwinkel des Zeigefingers und zieht über die Tabatiere bis zum Daumengrundgelenk. Über die äußere Rückseite verläuft er in Richtung der Ellbogenbeugefalte. Über die Außenseite des Oberarms zieht er am Rand des M. triceps zum Ansatz des M. deltoideus und überquert die Schulter an ihrem höchsten, unter dem prominent gelegenen Punkt Du 14 (Dazhui). Von dort kehrt er zurück zum Schulterblatt.

Hier entspringt der innere Gefäßnervenstrangast. Er geht ins Körperinnere, wendet sich zur Lunge und verläuft durch das Zwerchfell in die Bauchhöhle bis zum Dickdarm. Eine innere Verbindung zieht zum unteren He-Punkt Ma 37 (Shangjuxu).

Der oberflächlich verlaufende Ast steigt vom Schulterblatt über die Außenseite des Halses auf und überquert den Unterkieferknochen. Von hier läuft der Gefäßnervenstrang über die Wange, wo ein innerer Ast in das Zahnfleisch der unteren Frontzähne eintritt. Der oberflächliche Verlauf führt zur Oberlippe hin und endet am Nasenflügel im Punkt Di 20 (Yingxiang).

**Gekoppeltes Organ:** Lunge

**Gewebe:** Haut

**Maximalzeit:** 5 - 7 Uhr

**Wandlungsphase:** Metall

**Sinnesorgan:** Nase

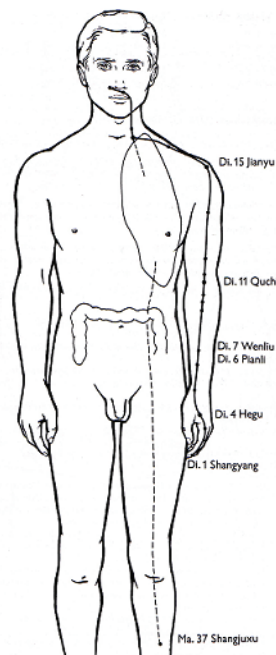


ABBILDUNG: Der Dickdarm-Gefäßnervenstrang (mit ausgewählten Akupunkturpunkten)

### 3 DER MAGEN-GEFÄßNERVENSTRANG, MA

Der Magen-Gefäßnervenstrang ist ein **Yang**-Gefäßnervenstrang; mit dem Dickdarm-Gefäßnervenstrang (ebenfalls Yang) bildet er die Yang-Ming-Meridianachse.

**Verlauf:** Der Magen-Gefäßnervenstrang beginnt mit einem inneren Seitenarm am Endpunkt des Dickdarm-Gefäßnervenstrangs am Nasenflügel. Von dort steigt er in der Nase auf bis zur Nasenwurzel unter der Mitte des Auges. Ein weiterer innerer Zweig verläuft vom Punkt Ma 1 zum Gaumen, umkreist die Lippen, verbindet sich mit dem Ren Mai im Punkt Ren 24 unterhalb des Mundes und zieht dann zur Wange. Von Ma 25 (Daying) auf der Wange lässt sich der weitere Verlauf des Gefäßnervenstrangs über die seitliche Halspartie zum Schulterblatt verfolgen zum Punkt Ma 12 (Quepen). Kopfwärts verläuft er über die Wange und am Kieferknochen entlang, überquert die Kaumuskulatur und läuft die Schläfe vor dem Ohr aufwärts und erreicht die Stirn an der Nahtstelle zwischen Scheitelbein und Stirnbein.

Der innere Ast verläuft durch den Brustkorb nach unten zur Magenregion und dann zur Milz. Am unteren Ende des Magens bildet sich dieser innere Ast von neuem und geht in der Bauchhöhle nach unten, um sich in der Leiste wieder mit dem äußeren Hauptast zu vereinigen und an die Oberfläche zu treten.

Der oberflächliche Gefäßnervenstrang zieht an der Brustwarzenlinie über den Brustkorb zum Bauchfell. In Bereich der Leiste trifft der innere Ast wieder mit dem äußeren zusammen.

Von der Leiste aus wendet sich der wiedervereinigte Hauptast nach außen unten, um knapp außerhalb der Mittellinie der Oberschenkel nach unten zu führen. Er verläuft seitlich der Kniescheibe an deren Knochenrand. Seitlich an der Schienbeinkante am M. tibialis anterior entlang erreicht er schließlich den Fußrücken und endet am seitlichen Nagelwinkel der 2. Zehe im Punkt Ma 45 (Lidui), wo er mit dem Anfangspunkt des Milz-Gefäßnervenstrangs in Kontakt tritt.<sup>41</sup>

**Gekoppeltes Organ:** Milz-Pankreas

**Gewebe:** Bindegewebe

**Maximalzeit:** 7 - 9 Uhr

**Wandlungsphase:** Erde

**Sinnesorgan:** Geschmack

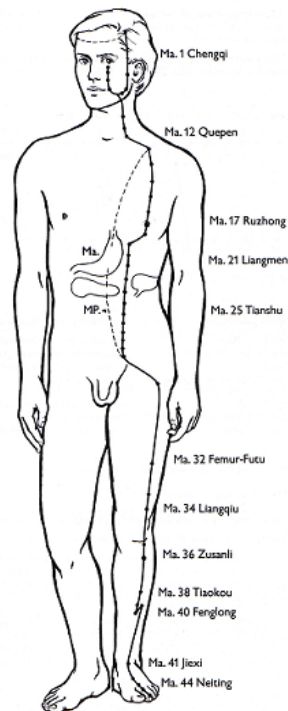


ABBILDUNG: Der Magen-Gefäßnervenstrang (mit ausgewählten Akupunkturpunkten)

#### 4 DER MILZ-PANKREAS-GEFÄßNERVENSTRANG, MP

Der Milz-Pankreas-Gefäßnervenstrang ist ein **Yin**-Gefäßnervenstrang; mit dem Lungen-Gefäßnervenstrang bildet er die Tai-Yin-Meridianachse (Tai Yin = Großer Yin).

**Verlauf:** Der Milz-Pankreas-Gefäßnervenstrang beginnt am inneren Nagelwinkel der Großzehe. Er folgt in seinem Verlauf dem unteren Rand des ersten Mittelfußknochens und führt dann oberhalb am Knöchel vorbei zum Schienbeinrand. Hier treffen sich die drei Yin-Gefäßnervenstränge der Milz, Niere und Leber im Akupunkturpunkt Mi 6. Der Milz-Pankreas-Gefäßnervenstrang verläuft aufwärts an der inneren Kante des Schienbeins, von hier in Richtung Kniescheibe, umrundet sie am inneren Rand (analog zum Magen-Gefäßnervenstrang außen), bis er an ihrer obersten Stelle in der Mitte des Oberschenkels angelangt ist. Sein Verlauf über den Oberschenkel entspricht einer geraden Linie bis zum Ansatz des M. rectus femoris. In diesem Bereich kreuzt er auch den Magen-Gefäßnervenstrang. Von hier läuft eine innere Verbindung zu Milz und Bauchspeicheldrüse, dann weiter zu Magen, Speiseröhre bis zum Zungengrund. Im Brustbereich gibt es nach traditioneller Vorstellung auch eine innere Verbindung zum Herzen.

Der oberflächliche Verlauf geht vom Bauchfell zur Außenseite des Brustkorbs und biegt dann nach unten und außen ab, und endet in der Axillarlinie im 6. Zwischenrippenraum im Punkt MP 21 (Dabao). MP 21 Dabao wird das Große Luo genannt. Von hier aus ziehen Verbindungen wie Speichen zu den Gefäßnervensträngen, die in dieser Region ihren Ursprung haben.<sup>42</sup>

**Gekoppeltes Organ:** Magen

**Gewebe:** Bindegewebe

**Maximalzeit:** 9 - 11 Uhr

**Wandlungsphase:** Erde

**Sinnesorgan:** Geschmack

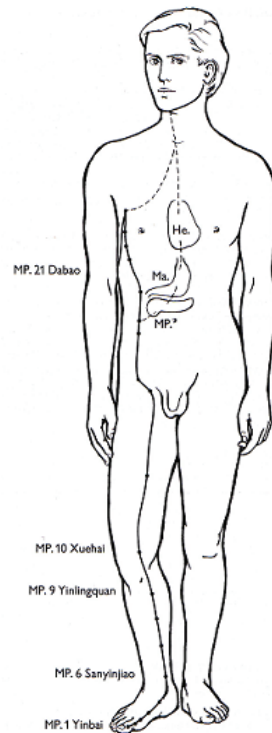


ABBILDUNG: Der Milz-Pankreas-Gefäßnervenstrang (mit ausgewählten Akupunkturpunkten)

### 5 DER HERZ-GEFÄßNERVENSTRANG, HE

Der Herz-Gefäßnervenstrang ist ein **Yin**-Gefäßnervenstrang; mit dem Nieren-Gefäßnervenstrang (Yin) bildet er die Shao-Yin-Meridianachse.

**Verlauf:** Der innere Verlauf beginnt am Herzen und geht durch das Zwerchfell nach unten zum Dünndarm, dem gekoppelten Organ. Ein weiterer innerer Ast, verläuft seitlich der Kehle nach oben und trifft auf das Auge.

Ein dritter Ast verläuft innerlich vom Herzbereich zur Lunge und weiter quer durch die Brust bis zum tiefsten Punkt der Achselhöhle, wo er im Akupunkturpunkt He 1 (Jiquan) an die Oberfläche tritt. Von der Achselhöhle läuft der periphere und oberflächliche Gefäßnervenstrang an der Innenseite des Oberarms in der Furche unter dem M. biceps nach unten, auf den inneren Ellbogen. Auf der inneren Seite des Unterarms zieht er zwischen der Beugemuskulatur weiter zur Handinnenseite. Er endet schließlich am äußeren Nagelbettwinkel des kleinen Fingers im Punkt He 9 (Shaochong), wo er sich mit dem Dünndarm-Gefäßnervenstrang verbindet.

**Gekoppeltes Organ:** Dünndarm

**Gewebe:** Blut und Blutgefäße

**Maximalzeit:** 11 - 13 Uhr

**Wandlungsphase:** Feuer

**Sinnesorgan:** Zunge

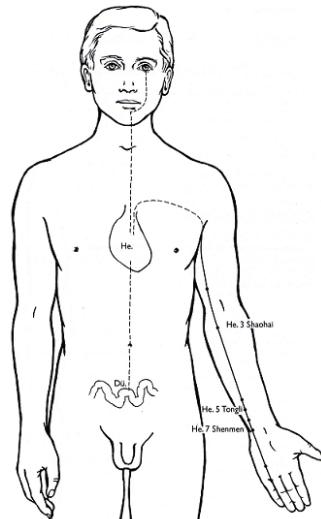


ABBILDUNG: Der Herz-Gefäßnervenstrang (mit ausgewählten Akupunkturpunkten)

### 6 DER DÜNNDARM-GEFÄßNERVENSTRANG, DÜ

Der Dünndarm-Gefäßnervenstrang ist ein **Yang**-Gefäßnervenstrang; mit dem Blasen-Gefäßnervenstrang bildet er die Tai-Yang-Meridianachse.

**Verlauf:** Der Dünndarm-Gefäßnervenstrang beginnt am inneren Nagelwinkel des Kleinfingers und verläuft an dessen Fingergliedern und dem fünften Mittelhandknochen zum Handgelenk. Er überquert den Gelenkkopf der Elle und folgt diesem Knochen an der Rückseite bis zum Ellbogen. Er folgt dem M. triceps aufwärts bis in die Schulterregion.

Auf der Schulter verläuft er hinter dem Schultergelenk zur Mitte des Schulterblatts und trifft auf die Zentrallinie des Rückens und somit auf den Akupunkturpunkt Du-Mai 14, also den Punkt zwischen dem siebten Halswirbel und dem Dornfortsatz des ersten Brustwirbels.

Dort verzweigt sich der Gefäßnervenstrang und ein innerer Ast verläuft von der Rückseite der Schulter und zieht zum Herz, dann der Speiseröhre weiter folgend durch Zwerchfell und Magen, bevor er das zugehörige Organ, den Dünndarm, erreicht.

Der äußere Hauptast des Dünndarm-Gefäßnervenstrangs steigt auf der Schulter in einer Zickzacklinie an der Seitrückseite des Halses auf zum Kieferwinkel. Er verläuft weiter über die Wange.

Der Ast läuft auf den höchsten Punkt des Backenknochens zu, um dann an der unteren Kante des Jochbeins zu enden. Ein innerer Seitenast des Gefäßnervenstrangs zieht weiter zur Außenseite der Nase und aufwärts zum inneren Augenwinkel, wo er sich mit dem Blasen-Gefäßnervenstrang im Punkt Bl 1 (Jingming) verbindet.<sup>43</sup>

**Gekoppeltes Organ:** Herz

**Gewebe:** Blut und Blutgefäße

**Maximalzeit:** 13 - 15 Uhr

**Wandlungsphase:** Feuer

**Sinnesorgan:** Zunge

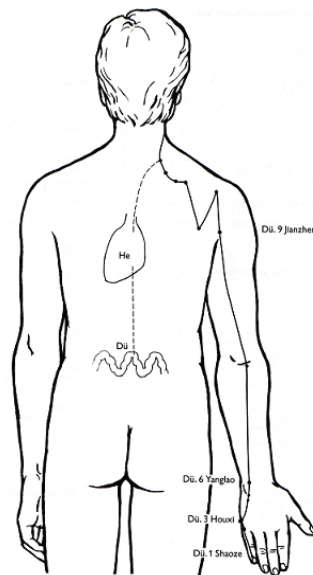


ABBILDUNG: Der Dünndarm-Gefäßnervenstrang (mit ausgewählten Akupunkturpunkten)

### 7 DER BLASEN-GEFÄßNERVENSTRANG, BL

Der Blasen-Gefäßnervenstrang ist ein **Yang**-Gefäßnervenstrang; mit dem Dünndarm-Gefäßnervenstrang bildet er die Tai-Yang-Meridianachse.

**Verlauf:** Der Blasen-Gefäßnervenstrang beginnt am Augenwinkel und läuft seitlich der Mittellinie (Du Mai) über den Kopf zum Nacken. Im Scheitelpunkt des Kopfes geht er eine Verbindung zum Punkt Du 20 (Baihui oder 100 Verbindungen) ein.

Dies ist der höchste Punkt des Kopfes, in welchen sich die zwei Mittellinien des Körpers treffen. Von diesen beiden Linien verläuft die eine über die Nasenspitze und den Kopf bis auf die Wirbelsäule, entspricht also dem Du-Mai, während die andere durch den tiefsten und höchsten Punkt der Ohrmuschel verläuft. Am Scheitelpunkt zweigt ein kleiner Ast ab, der zur Schläfe läuft und dessen innerer Ast in das Gehirn eintritt. Der Hauptast verläuft weiter einen fingerbreit neben der Zentrallinie über den Hinterkopf zum Nacken, wo er sich in zwei Teile gabelt.

Der nahe der Wirbelsäule gelegene Teil läuft abwärts parallel und seitlich der Mittellinie bis zur Höhe der 4. Sakralöffnung. Von hier wieder nach oben zur ersten Sakralöffnung und dann abwärts über die Rückseite des Oberschenkels zur Kniekehle, wo er sich mit dem zweiten, lateral gelegenen Ast verbindet.

Im Lendenbereich zweigt etwa auf Höhe der Nieren der innere Ast ab, welcher sich zuerst mit der Niere und dann mit der Blase verbindet.

Von der Kniekehle zieht der Gefäßnervenstrang in gerader Linie an der Rückseite des Unterschenkels abwärts. Er verläuft weiter am lateralen Rand der Achillessehne, hinter dem Außenknöchel und am Fußrand entlang, bis er am äußeren Nagelbettwinkel der Kleinzehle endet, in welchem er sich mit dem Nieren-Gefäßnervenstrang verbindet. Der Blasen-Gefäßnervenstrang ist mit 67 Akupunkturpunkten der längste Gefäßnervenstrang.

**Gekoppeltes Organ:** Niere

**Gewebe:** Knochen und Gelenke

**Maximalzeit:** 15 - 17 Uhr

**Wandlungsphase:** Wasser

**Sinnesorgan:** Ohr

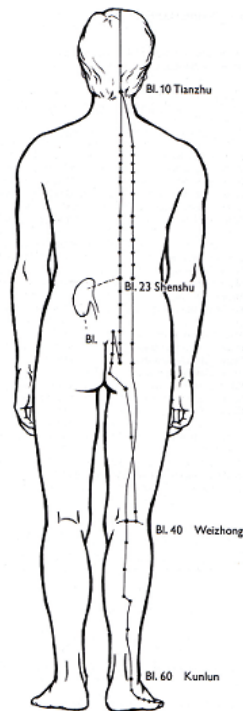


ABBILDUNG: Der Blasen-Gefäßnervenstrang (mit ausgewählten Akupunkturpunkten)

### 8 DER NIEREN-GEFÄßNERVENSTRANG, NI

Der Nieren-Gefäßnervenstrang ist ein **Yin**-Gefäßnervenstrang; mit dem Herz-Gefäßnervenstrang bildet er die Shao-Yin-Meridianachse.

**Verlauf:** Der Nieren-Gefäßnervenstrang entspringt als einziger Gefäßnervenstrang nicht an dem Nagelwinkel einer Zehe, sondern auf der Fußsohle im Akupunkturpunkt Ni 1 (Yongquan), „die sprudelnde Quelle“. Von hier aus läuft der Nieren-Gefäßnervenstrang über den inneren Fußrand, umkreist den Innenknöchel, bevor er an der Schienbeinseite des Unterschenkels nach oben verläuft. Er trifft sich dabei im Punkt Mi 6 (Sanyinjiao, Kreuzung der drei Yin) mit dem Milz-Pankreas- und dem Leber-Gefäßnervenstrang. Von dort aus verläuft er hinter dem Milz-Pankreas-Gefäßnervenstrang, also mehr an der Außenseite des Unterschenkels, überquert das Knie und läuft innen am Oberschenkel hinauf, um nahe des Steißbeins in das Körperinnere einzutreten.

Der innere Verlauf geht zuerst zum Steißbein, dem Beginn des Du-Mai. Zwischen den Nieren, auf der Höhe zwischen dem zweiten und dritten Lendenwirbel, liegt Du 4 (das Tor des Lebens, ming-men), ein wichtiger Punkt des kleinen Energiekreislaufes. Der innere Ast des Nieren-Gefäßnervenstrangs tritt vom Du-Mai auf Höhe des „ming-men“ direkt in die Nieren ein. Der innere Ast passiert nach dem Austreten aus den Nieren die Leber und das Zwerchfell. Er steigt nach oben zur Lunge auf, wo er sich nochmals verzweigt, durch die Kehle läuft und in der Zungenwurzel endet. Auch geht er zum Herzen und in die Brust, in welcher er sich mit dem Herzbeutel-Gefäßnervenstrang verbindet. Von der Niere zieht auch eine Verbindung zur Blase, dem gekoppelten Yang-Organ.

Der oberflächliche Verlauf zieht parallel zur Körpermittellinie kopfwärts, bis er auf die 6. Rippe trifft, welche er überquert und dann nach außen wandert, so dass er die Brust in einem Abstand von ca. zwei Daumenbreiten (2 Cun) zur Mittellinie nach oben überquert. Schließlich endet er an der unteren Seite des Schlüsselbein-Brustbein-Gelenks im Punkt Ni 27 (Shufu). Vom Ursprungspunkt Ni 1 (Yongquan) gibt es eine Verbindung zum inneren Nagelwinkel der kleinen Zehe. Diese verbindet den Gefäßnervenstrang mit dem vorangegangenen Blasen-Gefäßnervenstrang, der am äußeren Nagelwinkel im Punkt Bl 67 (Zhiyin) endet.

**Gekoppeltes Organ:** Blase

**Gewebe:** Knochen und Gelenke

**Maximalzeit:** 17 - 19 Uhr

**Wandlungsphase:** Wasser

**Sinnesorgan:** Ohr

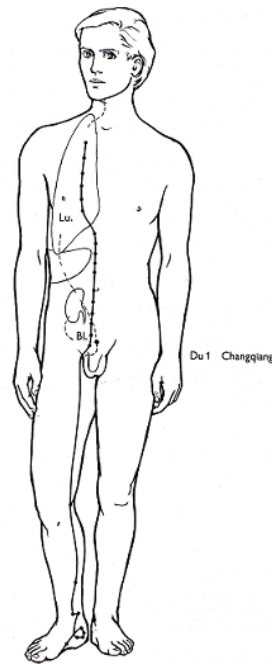


ABBILDUNG: Der Nieren-Gefäßnervenstrang (mit ausgewählten Akupunkturpunkten)

### 9 DER PERIKARD-GEFÄßNERVENSTRANG, KREISLAUF-GEFÄßNERVENSTRANG, PE

Der Perikard-Gefäßnervenstrang chinesisch Xin Bao, ist ein **Yin**-Gefäßnervenstrang; mit dem Leber-Gefäßnervenstrang bildet er die Jue-Yin-Meridianachse.

Der Perikard-Gefäßnervenstrang wird auch Kreislauf-Gefäßnervenstrang, Kreislauf-Sexualität (K.S.) oder Meister des Herzens (M.d.H.) genannt.

Der Perikard-Gefäßnervenstrang übt eine starke Wirkung auf die Regulation der Kreislauffunktion aus.

**Verlauf:** Der Perikard-Gefäßnervenstrang geht vom Zentrum seines Organbereiches aus und startet mit zwei inneren Ästen, von welchen einer im Körperinneren nach unten wandert. Er durchfließt und verbindet die drei Bereiche des Drei-Erwärmer-Gefäßnervenstrangs (Oben, Mitte und Unten), während der Hauptast die Brust quert und etwa 1 Cun breit lateral neben der Brustwarze an die Körperoberfläche im Punkt Pe 1 (Tianchi) tritt. Er steigt am Rand des M. pectoralis major nach oben und verläuft in einem Bogen über die vordere Schulter.

Der Verlauf des Perikard-Gefäßnervenstrang am Arm gestaltet sich so, dass er weder den Lungen- noch den Herz-Gefäßnervenstrang kreuzt, obwohl alle drei an der inneren Seite des Armes entlang ziehen. Der Lungen-Gefäßnervenstrang verläuft mehr an der Außenseite des Armes, der Herz-Gefäßnervenstrang mehr an der Innenseite, und der Perikard-Gefäßnervenstrang zwischen beiden. Am Oberarm verläuft der Perikard-Gefäßnervenstrang über den Bauch des M. biceps, die Ellenbeuge überquert er mittig entlang der Bicepssehne. Den Unterarm und das Handgelenk überquert er ebenfalls mittig, um dann über die Mitte des Handtellers in einer geraden Linie auf den Mittelfinger zuzulaufen, an dessen Spitze er endet.

Am Akupunkturpunkt Pe 8 (Laogong), „Palast der Arbeit“, zweigt ein innerer Ast ab, welcher entlang des Ringfingers zu dessen Spitze führt und sich dort mit dem Gefäßnervenstrang des Dreifachen Erwärmers verbindet.

**Gekoppeltes Organ:** Sanjiao (Dreifacher Erwärmer)

**Gewebe:** Blut und Blutgefäße

**Maximalzeit:** 19 - 21 Uhr

**Wandlungsphase:** Feuer

**Sinnesorgan:** Zunge



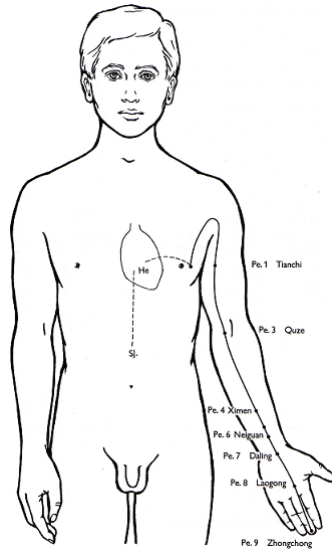


ABBILDUNG: Der Perikard-Gefäßnervenstrang (mit ausgewählten Akupunkturpunkten)

### 10 DER SANJIAO-GEFÄß-NERVENSTRANG, DREI-ERWÄRMER-GEFÄßNERVENSTRANG, SJ<sup>44</sup>

Der Gefäßnervenstrang wird in der Übersetzung auch Dreifacher Erwärmer oder Dreifacher Erhitzer bezeichnet.

Der Sanjiao-Gefäßnervenstrang ist ein **Yang**-Gefäßnervenstrang; mit dem Gallenblasen-Gefäßnervenstrang bildet er die Shao-Yang-Meridianachse.

**Verlauf:** Der Sanjiao-Gefäßnervenstrang beginnt am inneren Nagelwinkel des Ringfingers. Er läuft zwischen dem vierten und fünften Mittelhandknochen über die Rückseite der Hand hinauf, überquert das Handgelenk und läuft in der Mitte des Unterarms auf den Ellbogen zu, den er an der Außenseite überquert. Der Sanjiao-Gefäßnervenstrang führt am ganzen Arm zwischen den Gefäßnervensträngen des Dickdarms und des Dünndarms, welche beide ebenfalls auf der Rückseite des Armes verlaufen. Er zieht über Oberarm und Schulter, umkreist die Ohrmuschel und zieht zur Augenbraue.

Von der Schulter entspringt der innere Ast und zieht zum Perikard und dann weiter abwärts zum Sanjiao in der Magengegend. Im Gesicht verläuft ein Ast bogenförmig über die Wange und endet unterhalb der Augenhöhle.

**Gekoppeltes Organ:** Perikard

**Gewebe:** Blut und Blutgefäße

**Maximalzeit:** 21 - 23 Uhr

**Wandlungsphase:** Feuer

**Sinnesorgan:** Zunge

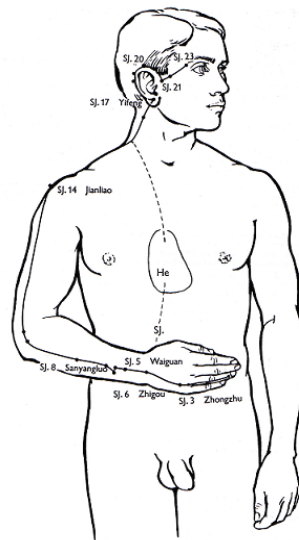


ABBILDUNG: Der Sanjiao-Gefäßnervenstrang (mit ausgewählten Akupunkturpunkten)

### 11 DER GALLENBLASEN-GEFÄßNERVENSTRANG, GB

Der Gallenblasen-Gefäßnervenstrang ist ein **Yang**-Gefäßnervenstrang; mit dem Sanjiao-Gefäßnervenstrang bildet er die Shao-Yang-Meridianachse.

**Verlauf:** Der Gallenblasen-Gefäßnervenstrang entspringt an der Augenhöhle. Der äußere Hauptast läuft, vom äußeren Augenwinkel ausgehend, über das Jochbein auf das Ohr zu. Er steigt dann zur Schläfe auf und beschreibt am seitliche Schädel eine recht komplexe Verlaufslinie, die ihn zuerst zum Hinterhauptbein an der Schädelbasis laufen lässt, dann wieder nach vorne zum Stirnbein über die Mitte der Augenbrauen. Dann geht er wieder zurück zur Schädelbasis, wo er zwischen Blasen-Gefäßnervenstrang und seinem ersten Ausläufer die Kopfregion verlässt und auf den Du-Mai zieht, den er – wie schon andere Gefäßnervenstränge vorher – auf seinem Punkt Du 14 (Dazhui), also zwischen letztem Halswirbel und dem Dornfortsatz des ersten Brustwirbels, trifft.

Der innere Ast durchläuft im Körperinneren zunächst in einer Schauffellinie die Backenregion. Dabei trifft er zuerst den Magen-Gefäßnervenstrang, dann den Sanjiao-Gefäßnervenstrang, um dann durch Unterkiefer, Hals und Brustkorb nach unten zur Leber und dem zugehörigen Organ, der Gallenblase, zu gelangen. Er verläuft weiter abwärts durch den Unterbauch zur Lendenregion. Von dort geht er oberflächlich entlang des Schambeinrandes in die Leiste, wo er sich mit dem an der Körperaußenseite verlaufendem Hauptstrom im Punkt Gb 30 (Huantiao) am Gesäß vereinigt.

Der Hauptast verläuft vom Schlüsselbein abwärts und passiert dabei die Vorderseite der Achsel. Über den Brustkorb läuft er in einer unregelmäßigen Linie fußwärts. Der Gefäßnervenstrang überquert dabei die unteren Rippen, über die Außenseite des Bauchfell zum Beckenkamm und folgt dieser auf der äußeren Mittellinie des Beines zum großen Rollhügel. Er läuft den Oberschenkel fußwärts und folgt dabei etwa der seitlichen Mittellinie des Beines. Er passiert das Kniegelenk, zieht über den Unterschenkel und folgt dem Wadenbein bis zu seinem unteren Ende. Dort geht er weiter zum Außenknöchel, über den Fuß und endet am Nagelbettwinkel der 4. Zehe.

Auf dem Fußrücken entspringt ein weiterer Ast, welcher zur inneren Seite der Großzehe läuft, um sich dort mit dem Leber-Gefäßnervenstrang zu verbinden.<sup>45</sup>

**Gekoppeltes Organ:** Leber

**Gewebe:** Sehnen und Muskeln

**Maximalzeit:** 23 - 1 Uhr

**Wandlungsphase:** Holz

**Sinnesorgan:** Augen

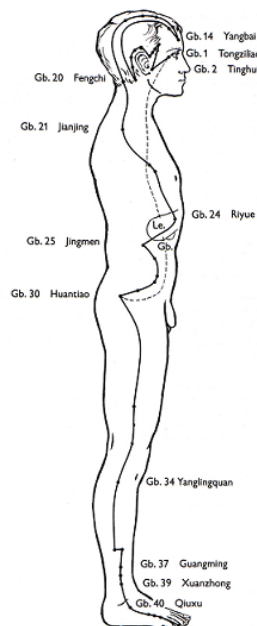


ABBILDUNG: Der Gallenblasen-Gefäßnervenstrang (mit ausgewählten Akupunkturpunkten)

## 12 DER LEBER-GEFÄßNERVENSTRANG, LE

Der Leber-Gefäßnervenstrang ist ein **Yin**-Gefäßnervenstrang; mit dem Perikard-Gefäßnervenstrang bildet er die Jue-Yin-Meridianachse.

**Verlauf:** Der Leber-Gefäßnervenstrang beginnt am Nagelbettwinkel der Großzehe. Er läuft über den Mittelfuß oberhalb des Knöchels auf den Unterschenkel zu. Er trifft dort, ca. 3 Cun über dem inneren Knöchel, den Nieren- und Milz-Gefäßnervenstrang im Punkt MP 6 (Sanyinjiao, Kreuzung der drei Yin). Über den Unter- und Oberschenkel verläuft er in einer etwas geschwungenen Linie mittig aufwärts. Er passiert dabei das Knie und trifft nach Überqueren des Oberschenkels die Leiste im Bereich der Ursprünge der Mm. adduktorens. Er verläuft weiter zur externen Genitalie und tritt dann in das Bauchfell ein. Der äußere Verlauf endet an der äußeren Brustwand im 6. Rippenraum unter der Brustwarze.

Der innere Ast zweigt im Genitalbereich ab, umläuft den Magen, verbindet sich mit der Leber, seinem zugehörigen Organ und mit der Gallenblase. Von dort aus durchquert er das Zwerchfell und verläuft weiter an Brustkorb und Rachen zum Gesicht. Er steigt entlang der Kehle zur Wangenregion auf, um sich schließlich mit dem Augensystem zu verbinden. Vom Auge geht ein Ast die Stirn empor zum Scheitel, wo sich der Leber-Gefäßnervenstrang mit dem Du-Mai im Punkt Du 20 (Baihui) verbindet.<sup>46</sup>

**Gekoppeltes Organ:** Gallenblase

**Gewebe:** Sehnen und Muskeln

**Maximalzeit:** 1 - 3 Uhr

**Wandlungsphase:** Holz

**Sinnesorgan:** Augen

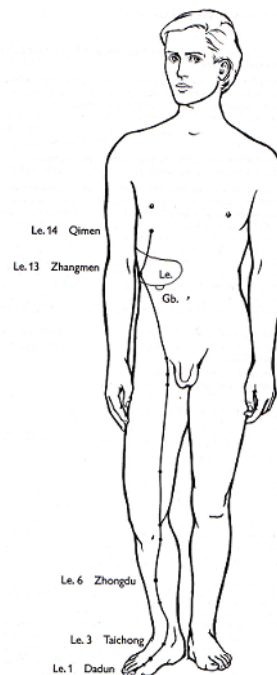


ABBILDUNG: Der Leber-Gefäßnervenstrang (mit ausgewählten Akupunkturpunkten)

## 13 DU-MAI, DAS LENKERGEFÄß, DU

Dieser Gefäßnervenstrang wird chinesisch Du-Mai, deutsch Lenkergefäß oder Gouverneursgefäß (engl. governing vessel, GV.) genannt und zählt zu den 8 außerordentlichen Meridianen. Mit dem Ren-Gefäßnervenstrang und den 12 Haupt-Meridianen zählt er zu den „14 Meridianen“.

Dem Du-Mai ist kein Organ zugehörig, jedoch besteht eine enge Beziehung zum Zentralnervensystem und zum chinesischen Nierensystem. Nach der traditionellen Vorstellung wird er als Lenker aller 12 Yin- und Yang-Gefäßnervenstränge und Organe betrachtet und hat eine wichtige übergeordnete Rolle. Der Du-Mai hat einen ausgeprägten Einfluss auf die Funktionen des ZNS, besonders auf psychische Funktionen.

**Verlauf:** Der Du-Mai beginnt am Steißbein, ein innerer Ast steigt von hier zur Niere auf, ein weiterer innerer Ast führt nach unten, wo er am Damm an die Oberfläche tritt. Er zieht in der Mittellinie des Rückens über die Dornfortsätze aller Wirbel zum Nacken, dann über die Mittellinie des Schädels zu Stirn und Nase. Er endet unter der Oberlippe.

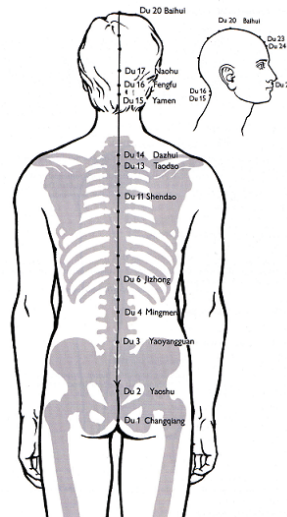


ABBILDUNG: Der Du-Mai (mit ausgewählten Akupunkturpunkten)

#### 14 REN-MAI, DAS KONZEPTIONSGEFÄß, REN

Der Ren-Mai-Gefäßnervenstrang wird in der deutschsprachigen Literatur als Konzeptionsgefäß bezeichnet (engl. conceptional vessel, CV.).

Der Ren-Mai ist ebenso wie der Du-Mai-Gefäßnervenstrang keinem inneren Organ direkt verbunden. Er hat jedoch eine Kontrollfunktion über die 6 Yin-Gefäßnervenstränge und 6 Yin-Organen (Lunge, Milz, Herz, Niere, Herzbeutel und Leber) sowie die frontal gelegenen Alarmpunkte verschiedener innerer Organe. Aufgrund seines Einflusses auf die Genitalorgane wird er Konzeptionsgefäß genannt.

**Verlauf:** Der Ren-Mai tritt am Damm zwischen After und Genitalien an die Oberfläche. Er verläuft auf der Körperoberfläche in der vorderen Mittellinie über Schambeinregion, Bauchfell, Brustkorb und Kehle zum Unterkiefer, wo er direkt unter der Mitte der Unterlippe nach innen geht. Er umkreist die Lippen und sendet jeweils einen Ast zu den Augen.

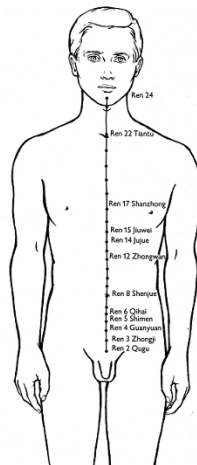


ABBILDUNG: Der Ren-Mai

#### BESCHREIBUNG DES KLEINEN ENERGIEKREISLAUFS <sup>47</sup>

Der kleine Energiekreislauf wird gebildet von 2 der 8 Sonder-Meridiane, dem Ren-Mai und dem Du-Mai.

Im Folgenden soll der kleine Energiekreislauf nachvollzogen werden, da auf ihm wichtige Akupunkturpunkte und Energiezentren liegen, die für die praktischen Anwendungen des Taijiquan von Bedeutung sind und in diesem Zusammenhang dargestellt werden sollen.

Das wichtigste Energiezentrum in den chinesischen Bewegungskünsten überhaupt ist das *Tan tien*, die Mitte des Menschen. Das Tan tien liegt im Inneren der Bauchhöhle im Bereich hinter den Akupunkturpunkten Ren 6, Qihai („Meer des Qi“) bis Ren 4, Guanyuan („Grenzursprung“ oder „Umschlossene Ursprungsenergie“), also 2-4 fingerbreit unter dem Nabel. Es befindet sich auf der Verbindung zwischen Ren 6, Qihai und Du 4, Ming-men, der „Pforte des Lebens“, im Körperinneren.

丹  
田

ABBILDUNG: Das chinesische Schriftzeichen für Tan tien

Das Tan tien ist die Stelle im Körper, an welcher Qi gespeichert wird. Wie die Flüsse zwangsläufig ins Meer fließen, so fließt überschüssiges Qi der Organleitbahnen in das Tan tien. Dabei sammelt der Ren-Mai an der Körpervorderseite überschüssiges Qi der Yin-Leitbahnen auf, um sie dann über Ren 6 („Das Meer der Energie“) in das Tan tien zu schicken. Dasselbe macht der Du-Mai mit den vorwiegend über die Körperrückseite verlaufenden Yang-Gefäßnervensträngen. Das Tan tien ist – energetisch betrachtet – auch der Ausgangspunkt jeder Bewegung im Taijiquan.

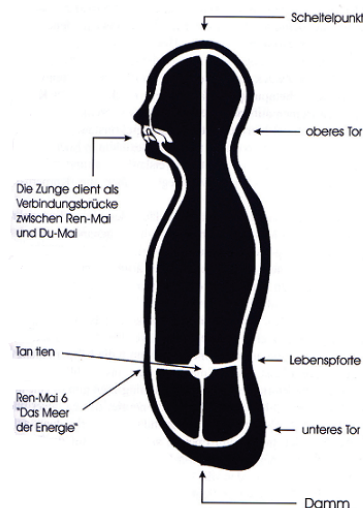


ABBILDUNG: Der kleine Energiekreislauf

Das Qi tritt knapp unterhalb der Nabelgegend an die Oberfläche und läuft im kleinen Energiekreislauf nach unten über das Schambein und die Genitalien zum After. Zwischen Genitalien und After liegt Ren 1, Huiyin, das „Zusammentreffen des Yin“. An diesem tiefsten Punkt des Rumpfes neigt der menschliche Körper dazu, Qi zu verlieren, weshalb in den meisten Taijiquan-Schulen Wert darauf gelegt wird, dieses Tor zu schließen.

Nach chinesischer Vorstellung verlässt der kleine Energiekreislauf den Ren-Mai und fließt zum ersten Punkt des Du-Mai, der zwischen Anus und Steißbeinspitze beginnt. Der zweite Punkt des Du-Mai Du 2 (Yaoshu) hat insofern eine besondere Bedeutung, als hier der Qi-Fluss in Kontakt mit der Wirbelsäule kommt und in sie eintritt. Dies erfolgt genau am nahegelegenen Kreuzbeinspalt. Dieser Punkt wird auch als das untere Tor oder Kreuzbeinpumpe bezeichnet.

Als nächsten wichtigen Punkt durchläuft der kleine Energiekreislauf auf dem Du-Mai Du 4, Ming-men, die „Pforte des Lebens“. Das Ming-men liegt auf der Wirbelsäule dem Nabel genau gegenüber (zwischen den Dornfortsätzen von L2/L3) und somit zwischen den beiden Nieren. Das Ming-men ist ein Ausgleichspunkt für Yin- und Yang-Energien, die durch die

beiden Nieren repräsentiert werden und somit ein Punkt der Harmonie, an welchen Qi-Dysbalancen ausgeglichen werden können. Auch die energetische Qualität am Ming-men wird durch die Körperhaltung entscheidend beeinflusst. Wenn man zu weit in die Überstreckung der Lendenwirbelsäule kommt, schließt sich, in der traditionellen Beschreibung, die Pforte des Lebens. Vom Ming-men gibt es eine innere Verbindung zu Ren 6, Qihai (Meer der Energie), das ca. zwei fingerbreit unterhalb des Nagels liegt. Aufgrund dieser Verbindung, auf welcher auch das Tan tien liegt, kann Qi sehr schnell auf der Rückseite des Körpers nach oben befördert werden.

In der chinesischen Vorstellung steigt das Qi im kleinen Energiekreislauf weiter die Wirbelsäule nach oben zum Punkt Du 15 (Yamen). Er liegt am Rand des Hinterhauptbeines und hat einen Zusammenhang mit dem autonomen Nervensystem und seinen Funktionen (z.B. Atmung, Herzschlag). Diese Stelle wird auch als oberes Tor oder Schädelpumpe bezeichnet, weil in dieser Region das Qi wieder aus dem Rückenmark austritt. Durch Ausrichten des Kopfes wird das obere Tor geöffnet, so dass Qi weiter im kleinen Kreislauf strömen kann. In diesem Bereich ist eine aufrechte Kopfhaltung von entscheidender Bedeutung, da der Halsbereich einen Engpass darstellt, welcher nicht nur von dreiviertel aller Gefäßnervenstränge durchlaufen wird, sondern auch von einer großen Anzahl von Blutbahnen und allen Nervenbahnen des Rückenmarks.

Von hier aus läuft der kleine Energiekreislauf weiter zu Du 20 (Baihui), dem Scheitelpunkt an der höchsten Stelle des Kopfes (siehe auch den Verlauf des Blasen-Gefäßnervenstrangs). Baihui ist der Punkt der „Hundert Zusammenkünfte“, da sich hier an der höchsten Stelle des Kopfes mehrere Energieleitbahnen treffen. Der Baihui ist das Energiezentrum der Zirbeldrüse und liegt über dem Mittelhirn.

Das chinesische Körperbild kennt auch den Extrapunkt Ex 1 (Yintang), „Stempelhalle“, welcher genau zwischen den Augenbrauen liegt. Er ist der Hypophyse zugeordnet, die als wichtige endokrine Drüse das Wachstum reguliert.

Vom Yintang verläuft der kleine Energiekreislauf, nach chinesischer Vorstellung bis zur Oberlippe und dem oberen Zahnfleisch. Hier endet der Du-Mai und das Qi fließt, im chinesischen Körperbild, vom Endpunkt des Du-Mai in die Zungenspitze bis zur Zungenwurzel, zum Anfangspunkt des Ren-Mai.

Sein Verlauf wird in der chinesischen Medizin beschrieben als auf der Mittellinie der Körpervorderseite über den Akupunkturpunkt Ren 22 (Tiantu), „aus dem Himmel herausragend“. Er geht zum Energiezentrum des Herzens, Ren 17 (Shanzhong), Brustkorbmittle, Meisterpunkt der Respirationsorgane. Von hier steigt die Energie wieder ab zum Nabel und zu Ren 6 (Qihai) vor dem Tan tien, wo sich der kleine Energiekreislauf schließt.

Der kleine Energiekreislauf hat, genauso wie die einzelnen Organ-Meridiane, auch einen inneren Verlauf. Die Verbindung zwischen Ren 6, „Meer der Energie“, ca. zwei fingerbreit unter dem Nabel, und Du 4, „Pforte des Lebens“, wurde schon erwähnt. Genauso wie der Umstand, dass auf dieser Verbindung das Tan tien liegt. Der kleine Energiekreislauf hat aber noch einen weiteren inneren Verlauf. Vom Tan tien verläuft eine körperinnere Bahn entlang der inneren Zentralachse des Körpers aufwärts, um an Du 20 (Baihui), dem Scheitelpunkt des Kopfes, zu enden. Auf dieser Energiebahn steigt und sinkt die Energie ständig zwischen den beiden wichtigen Energiezentren, die ihre Enden und Pole bilden.

*FAZIT:* Anhand des Umfangs des Kapitels 4 und seiner Unterkapitel ist die Komplexität des chinesisch-medizinischen Denkens zu erahnen. Diese qualitative Erkenntnisgewinnung ist durch ihren weitreichenden Horizont so fundiert und etabliert, dass sie mehr als nur eine Erfahrungsmethodik, ein Sammeln von Beobachtungen darstellt. Dadurch rechtfertigt dieses Kapitel auch sein Ausmaß, denn alle hier wiedergegebenen Literaturquellen, alle Datenbank- und Studienrecherchen wurden über Universitätsbibliotheken, über anatomische Lehrinstituten und Fachverläge medizinischer Fachinformationen, Publikationen, Zeitschriften und elektronische Medien analysiert. Die chinesische Medizin ist daher Bestandteil der Evidence Based Medicine, die hier wiedergegebenen Erläuterungen sind der aktuelle Wissensstand auf ihrem Gebiet und in ihrer Effektivität experimentell bewiesen.

#### 4.9) Naturwissenschaft und Empirie, der Körper im Kulturvergleich

Die Bilder des Körper wandeln sich. Sie wandeln sich in der Entwicklung des Menschen, sie werden geprägt durch die verschiedenen Kulturen, Religionen, Wissenschaften, Ideologien und Philosophien. Sie erweitern sich innerhalb des menschlichen Strebens nach Wissen und Erkenntnis. Und sie entstehen und entwickeln sich unterschiedlich in den verschiedenen Forschungszweigen. Soziologische Leibansätze erhalten die besten Ergebnisse durch den interkulturellen und historischen Vergleich von Körperbildern. Das war die Aufgabe des umfangreichen Kapitels 4 mit seinen Unterkapiteln. Es sollte eine kulturvergleichende Erkenntnismehrung zwischen dem taoistisch-chinesischen Körperbild und dem leibsoziologisch-wissenschaftlichen Körperbild erreicht werden. Einerseits zwischen 3000 Jahre alter Empirie mit nach wie vor gültigen Einsichten und andererseits zwischen naturwissenschaftlichen Forschungsergebnissen der Moderne. Die Äquivalenz der chinesischen Leibsoziologie mit Bestandteilen der Humanmedizin wurde dabei ausführlich diskutiert. Der Ansatz der Ganzheit innerhalb der traditionellen Sicht ist selbstverständlich synonym zu dem Weltbild und der Kosmologie einer spirituellen Ideologie, jedoch sind ihre Inhalte mittlerweile abgesichert und unter hohem statistischen Qualitätsstandard (Population der randomisiert kontrollierten GERAC-Studie n=40000 <sup>39</sup>) evaluiert. Das Resümee dieses Kapitels ist, dass sich akademisch gelehrte Schulmedizin vollständig mit der chinesischen Heilmethode kombinieren lässt. Ihre Ansichten ergänzen und widersprechen sich nicht, die Schulmedizin liefert die wissenschaftlichen Grundlagen für die Heilerfolge der chinesischen Medizin. Und es findet auch immer mehr eine Konvergenz von westlicher Wissenschaft und östlicher Philosophie statt. Nur die Koppelung dieser Korrelationen von Ansichten macht Sinn, den der Mensch profitiert von beiden. Gugutzer diskutiert als Aufgabenfelder körpersoziologischer Ansätze (2004, S. 144):

„Eine in diesem Sinne historisch und kulturvergleichend sensibilisierte Soziologie des Körpers trägt damit dem selbstverständlichen Umstand Rechnung, dass das gesellschaftliche Gewordensein des Körper und die körperlichen Gestaltungsmöglichkeiten von Gesellschaft in Abhängigkeit von Zeit und Kultur variieren.“

Gerade der Faktor Zeit scheint im Zusammenhang dieses Kapitels hochinteressant, bedenkt man das Alter der taoistischen Empirie. Die klassische chinesische Medizin wurzelt in schamanischen Traditionen und wurde vom Taoismus wie vom Konfuzianismus geformt, den beiden wichtigsten Schulen des Denkens in der klassischen Epoche. Während der Han-Periode (206 v. Chr.) wurde die chinesische Medizin als Gedankensystem formalisiert und in klassischen medizinischen Texten niedergeschrieben. Der Verfasser der Arbeit betont ebenfalls, dass die chinesische Philosophie als eine Systemtheorie zu sehen ist. Tao bedeutet sowohl „der Weg“ als auch „die Einheit“. Einheit im Sinne des Taoismus bedeutet, dass sich alles im Universum aufeinander bezieht und miteinander in Wechselwirkung steht und auf einem gemeinsamen Anfang oder Urgrund zurückzuführen ist. Einheit bedeutet zugleich auch, dass die Welt aus archaischen polaren Gegensätzen besteht, die sich gegenseitig hervorbringen (Yin und Yang). Neben diesem Symbolismus entwickelte das chinesische Denken die 5 evolvierenden Phasen der Elemente mit einem System der Übereinstimmung und stuft alles in auf die 5 Phasen bezogene Typen ein. Jahreszeiten, atmosphärischen Einflüsse, Farben, Klänge, Teile des Körpers, Gefühlszustände, gesellschaftliche Beziehungen, alle Phänomene, wie im Kapitel ausführlich dargestellt, finden ihren Platz innerhalb dieses Zusammenhangs. Durch die Verschmelzung der 5-Phasen-Theorie mit den Yin und Yang-Zyklen ergibt sich ein ausgeklügeltes System, innerhalb dessen jeder Aspekt des Universums als genau definierter Teil eines dynamisch strukturierten Ganzen beschrieben wird. Diese korrelative und dynamische Art des Denkens ist die Grundlage des chinesischen Menschenbildes. Capra beschreibt als Prämisse des chinesischen Gedankensystems (1983, S. 349), dass das gesunde Individuum und die gesunde Gemeinschaft integrale Teile einer großen vorgegebenen Ordnung sind. Erkrankung werden als Disharmonie auf individueller oder gesellschaftlicher Ebene angesehen. Indem nun körpersoziologisch der historische Wandel körperlicher Praktiken,

Ideale und Einstellungen des chinesischen Menschenbildes nachgewiesen wurde (Gugutzer 2004, S. 144), stellt sie die Verbindung zwischen der Geschichte von Gesellschaft und der Geschichte von Körpern her. Dadurch kann die chinesische Medizin als Komplementärwissen zu unseren heutigen Wissenschaften nutzbar gemacht werden. Capra subsumiert diese Ansicht (1997, Titel) treffend:

„Die Naturwissenschaft ist nicht auf die Mystik angewiesen und die Mystik nicht auf die Naturwissenschaft – doch die Menschheit kann auf keine der beiden verzichten.“

Das ideologische Wesen des östlichen Heilverfahrens wurde absichtlich in der Darstellung vernachlässigt. Primär sollte der wissenschaftliche Aspekt der objektiven und der funktionellen Anatomie behandelt werden. Jedoch wurzeln wesentliche Bestandteile der chinesische Heilkunde im Taoismus (Wendling, 1999, S. 2f). Der Begriff „Weg“ bedeutet, dass alles sich bewegt, alles fließt und sich im Wechselspiel der polaren Gegensätze verändert. Es handelt sich bei dem Wechselspiel von Yin und Yang um ein Wechselspiel von Aktivität und Strukturbildung. Yin und Yang können nur existieren, indem sie in dynamischer Verbindung miteinander stehen. Eine Welle kann nur existieren, indem die Wassermoleküle sich oszillierend auf und ab bewegen. Ohne dynamische Verbindung zwischen Yin und Yang ist aus taoistischer Sicht keine Existenz von Dingen möglich. Gugutzer (2004, S. 144) fordert ein aufklärendes Potenzial von historischen leibsoziologischen Ansätzen, sie sollten vermeintlich Natürliches als Gewachsenes offen legen. Aus naturwissenschaftlicher Sicht sind viele Anschauungen des Taoismus, beziehungsweise der altchinesischen Kosmologie mittlerweile bewiesen. Betrachtet man das Wechselspiel von Yin und Yang im lebenden Organismus wird deutlich, dass Struktur und Aktivität auf das Engste miteinander verbunden sind. Eine Ruhigstellung nach Frakturen gleicht einer Aktivitätshemmung des Bewegungsapparates, das Yang wird gehemmt, das Yin zieht sich als Reaktion gleichfalls zurück, die Muskulatur atrophiert. So wird die Balance zwischen Yin und Yang auf diese Weise wieder hergestellt. Umgekehrt bedeutet körperliches Training und Rehabilitation durch dosierte Steigerung des Yang, also der Aktivität, eine Förderung des Yin, der Strukturbildung. Die Relativität des Körpers ist mit ein gesellschaftliches Phänomen. Das Auseinandersetzen mit traditionellen Denksystemen wie dem der chinesischen Kultur innerhalb eines soziologischen Rahmens „spiegelt das Zeit- und Kulturrelevante des Körpers“ und trägt zu einem besseren gesellschaftlichen Verständnis bei.

Die Funktion dieses Kapitels wie der gesamten Arbeit ist jedoch nicht nur das Durchleuchten eines sonst hermetischen Wissenspols, sondern das Aufdecken der immensen Bedeutung dieses Wissens für unsere heutige überrationalisierte und überinformierte Denkwelt. Was das Erkenntnisssystem der chinesischen Denkwelt so interessant macht, ist ihre praktische Anwendung und ihre Verlebendigung, gerade in unserer Zeit und Kultur. Das chinesische Körperbild ist funktional und beschäftigt sich mehr mit den wechselseitigen Beziehungen zwischen seinen Teilen als mit sezierender Anatomie. Der individuelle Organismus gilt als ein Ganzes, als in einem Zustand fortgesetzter, multipler und voneinander abhängiger Fluktuationen, dessen Struktur als ein Fließen des Qi beschrieben wird. Dieser subtile Fluss kann praktisch in den Bewegungskünsten der chinesisch-taoistischen Tradition erlebbar werden, was ausführlich in Kapitel 6 diskutiert werden soll. Damit wird hier kein theoretisches System vorgestellt, sondern, in klassischer östlicher Manier, ein Erfahrungssystem. Und darüber hinaus, wie Weis (2005, S. 24) erkennt, vervollständigt eine kulturvergleichende Untersuchung die Leib-Seel-Problematik und den gesellschaftlich und individuell bedingten Gebrauch des Körpers. Das chinesische Denken entwickelte, nach Weis an gleicher Stelle, pragmatische Körpertechniken und körperliche Rahmenbedingungen, um innere Vorgänge, zielführende oder bewusstseinsweiternde Erfahrungen oder Schritte zur inneren Vervollkommnung zu steuern. So entstanden im taoistischen Zen ausdifferenzierte Selbstverteidigungs- und Konzentrationskünste sowie Kampftechniken, das weiche Taijiquan oder das harte Taekwon-Do der Koreaner als Nationalsport und seit 1996 als olympische Disziplin (Weis, 2000, S. 6). Die Soziologie spricht dabei auch von einer Sachnähe, der Körper wird als ein „Erlebnisraum und eine Erfahrungswelt“ betrachtet.



„Der Körper ist das Medium aller Erlebnis-, Erfahrungs- und Sinnsuche. Vielleicht sollte man aus Körper-, Sport- und Religionssoziologie die Ansätze herauslösen, die uns zu einer Soziologie der Erfahrungs- und Sinnsuche führen. Dann würden wir uns im zweiten Schritt gleich einer Soziologie der Erfahrungsfolgen widmen – und wären wieder im Zentrum des Ausgangs der klassischen Soziologie“. (Weis, 2005, S. 25)

## **5) Das physikalische Bewusstsein: Ein neues Paradigma zwischen Traditionssystemen und Energiemedizin**

Dieses Kapitel hat als Ziel, sich der menschlichen Existenzebene zu nähern, welche am wenigsten erforschbar, greifbar und fassbar ist. Die Ebene des Bewusstseins oder des Geistes. Hier greifen die wenigsten Studien, hier ist Erkenntnistheorie über Versuchsplanung und Experiment am diffizilsten anzusiedeln. Bewusstsein ist in seiner relativen Ebene von der modernen Tiefen-, Verhaltens- oder Motivationspsychologie sehr genau empirisch erfasst. Jedoch ist es in seiner absoluten Ebene, der spirituellen Basis, der überpersönlichen Regulations- und Organisationsinstanz, nicht mehr zugänglich. Hier ist die Grenze erreicht, es bleiben als Operationalisierungsmethoden Geistes- und Religionswissenschaften. Diese beschäftigen sich mit philosophischen Lehrmeinungen und Ansichten oder versuchen archaisch fundierte Glaubenswege nach ihrem Inhalt zu verstehen. Kurt Weis hinterfragt in seinem Vortrag „Hemmungslos erleben – körperliche Grenzen und spirituelle Horizonte“ (2000, S. 3), ob spirituelle Erfahrung eigentlich ein modernes Phänomen sein kann, als geistige Erfahrung von bewusst nicht religiösen Menschen. Er versucht, das religiöse Erleben zu vermitteln:

„Ist Religion funktional ein Subsystem einer Kultur oder individuell eine Zusammenstellung aus verschiedensten Ebenen? Gibt es religiöse Erfahrungen an sich oder nur religiöse Interpretation von Erlebnissen? Dienen Hinweise auf religiöse Erfahrungen dazu, die Diskussion über die Wahrheitsansprüche der Religionen durch die Beschreibung von Bewusstseinszuständen von Menschen zu ersetzen?“

An dieser Stelle will das Kapitel ansetzen. Grundlage der folgenden Diskussionen und Erörterungen soll eine *metarealistische Arbeitshypothese* sein: Die integrativsten Erkenntnisse und Einsichten über die menschlichen Bezugsebenen materieller und bioenergetischer Körper, Emotionalität und Unterbewusstsein und Geist oder letztendlich reiner Bewusstheit liegen in der Kombination des Wissens der modernen und komplementären Naturwissenschaft vereinigt mit den Glaubenstheorien von integrativen Traditionssystemen (respektive der holistische Stil des tibetischen Buddhismus). Dabei werden komplementärmedizinische Erkenntnisse über Energiefelder und Biophotonen miteinbezogen und analysiert. Es entsteht hierdurch der Begriff eines universalen Informations- und Kommunikationsfeldes, aufgebaut auf impliziter Konvergenz. Diese Matrix oder dieses Vakuum birgt den umfassenden Hintergrund oder die uneingeschränkte Potentialität und alle Möglichkeiten der Manifestation in sich. Das buddhistische Menschenbild und seine Tiefenpsychologie repräsentieren in ihrer fundamentalen Vorgehensweise das tiefe Wissen und die Gnosis traditioneller Denkweisen. Es geht über jede Glaubensvorstellung hinaus und prägt somit den Begriff der *Erfahrungsreligion*, basierend auf der subtilen Einsicht in das menschliche nichtlokale Bewusstsein. Und genau an dieser Stelle wird der Schnittpunkt zur modernen Naturwissenschaft und Biophysik identifiziert. Ausgehend von den Erkenntnissen der gegenwärtigen Physik, dass Materie eine Eigenschwingung auf logarithmischem Skalenniveau besitzt, postuliert auch die Naturwissenschaft mit dem Vakuumkonzept die Vorstellung eines universalen Informationsfeldes oder >kosmischen Bewusstseins<. Gerade die Quantentheorie betont als neues wissenschaftliches Weltbild ein holistisches, dessen Basis eine Realitätsebene ungeteilter, nahtloser Ganzheit bildet. Bewusstsein ist damit die energetisch effizienteste Erscheinungsform von Materie. Was der tibetische Buddhismus über seine Psychologie und Bewusstseinsforschung in der Meditation erfährt und lehrt, wird von der Quantenphysik und dem aktuellen Stand der Naturwissenschaft bestätigt. Weis definiert als religiösen Erlebnisbegriff,

„dass man etwas gefunden hat, was über die Person hinausgeht, was transpersonal ist, dass man das Gefühl hat, mit einer anderen Quelle von Kraft oder Energie verbunden zu sein, also ein transpersonales, nicht mit den Stärken oder Schwächen der eigenen Körperlichkeit,

Gefühlhaftigkeit, Denktätigkeit begründetes Erleben. Es sei häufig auch mit der Wahrnehmung einer Einheit, eines Einheitsbewusstseins verbunden. Es lässt einen das Leben – sozusagen wie im Paradigmenwechsel – aus völlig neuer Sicht sehen. Das Erleben einer tiefen >Ein-Sicht<, die dann in die Bilder der eigenen Sprache gefasst wird.“ (2000, S. 3)

### 5.1) Das multidimensionale Modell des menschlichen Organismus

Die Existenzebenen des menschlichen Organismus sind vielfach diskutiert und behandelt, es teilen sich die Meinungen zwischen Glaube, Intuition und dem wissenschaftlichen Beleg. Ist das Bestehen des Menschen Körper, Seele und Geist, die bekannte Dreieinigkeit, denn ausreichend, um den Menschen in seiner Ganzheit zu erfassen? Soziologisch fragt Weis in der Diskussion über Bilder vom Menschen (1993, S. 22):

„Soll man ihn monistisch, dualistisch oder trichotomisch sehen? Einige religiöse Richtungen des Altertums, der frühen Christenheit und heutiger Anthroposophen nennen Geist, Seele und Leib wie drei selbständige Wesenheiten, derzeitige Esoterikmärkte legen auf Spiritualität als zusätzlichen weiteren Aspekt besonderen Wert, die christlichen Kirchen betonen nur Leib und Seele, übliches derzeitiges und gerade naturwissenschaftliches Denken beschränkt sich monistisch meist darauf, den Menschen auf höher entwickelte Materie zu reduzieren.“

Die Einteilung nach Plato vertritt die Auffassung, dass der Mensch aus zwei Teilen besteht, einem ewigen, der aus derselben Essenz gebildet ist wie die Absolutheit und aus einem sterblichen vergänglichen Bestandteil. Plato vertrat die Ansicht, dass der Mensch aus erstens einem sterblichen Körper, zweitens einem unsterblichen Prinzip und drittens einer „gesonderten sterblichen Art von Seele“ zusammengesetzt ist. Dies deckt sich mit der Einteilung nach Paulus, welcher lehrte, dass es einen psychischen Körper gibt, der im vergänglichen Bereich ist, und einen spirituellen Körper, welcher aus unvergänglicher Substanz aufgebaut ist. Auch Jakobus bestätigt diese Auffassung, wenn er von einer Weisheit spricht, die nicht von oben herabkommt, sondern irdisch ist, im Gegensatz zur himmlischen Weisheit.

Die Humanmedizin kennt den physischen Körper bis in den kleinsten Bestandteil. Sie deckte die objektive Anatomie des Menschen auf und erreichte in diesem Fachbereich den Status einer abgeschlossenen Wissenschaft. Sie lehrt physiologische Prozesse, die Neuroanatomie und die Verschaltung aller im Körper wirkenden Instanzen und Organe. Doch wo finden sich in diesen Ebenen energetische Modelle wie die Theorie und der Fluss des Qi? In welcher Existenzschicht lassen sich Gefäßnervenstränge ansiedeln, was für eine Aufgabe hat Licht im Organismus und wo ist der Sitz des individuellen und kollektiven Unterbewusstseins? Auch die Körpersoziologie beschäftigt sich mit der Frage, „was ist der Körper“ (Gugutzer, 2004, S. 144), und will zuallererst diese ontologische Fragestellung beantwortet wissen.

Aus allen traditionellen wie wissenschaftlichen Einsichten ergibt sich die zwingende Dringlichkeit eines Aufstockens des zu einseitigen Musters des Menschenbildes zu einem multidimensionalen Menschenmodell (Bischof, 2002). Statt nur einer einzigen, materiellen Realitätsebene enthält dieses Modell, ähnlich einigen orientalischen Weltbildern (Yoga, Hinduismus, Buddhismus, Tantrismus), zwischen der Ebene des physischen Körpers und dem reinen Bewusstsein, eine Reihe von feldartigen Zwischenstufen des nicht mehr ganz Materiellen und noch nicht ganz Geistigen.

„Zwischen den beiden Polen des solid-materiellen Körpers auf der einen Seite und des Bewusstseins auf der anderen Seite bestehen diese Ebenen. Zunächst in den Zwischenebenen der >objektiven Anatomie<, nämlich den primitiven ganzheitlichen Regulationssystemen einschließlich der physiologisch-biochemischen Regulation, dann in der Ebene der bioenergetischen (elektromagnetischen) Felder, in den – noch in bestehende physikalische Konzepte einzuordnenden – (nicht-elektromagnetischen) Bioinformationsfeldern, und schließlich den Ebenen der >subjektiven< Anatomie< des

erfahrenen [und erfahrbaren] Körpers, welche die verschiedenen – nicht mehr mit gegenwärtigen physikalischen Konzepten erfassbaren – feinstofflichen Körper umfassen.“ (Bischof, 2002, S. 257)

Messbar und wissenschaftlich fassbar sind heute nur der physische Körper, die Ebene der elektromagnetischen Felder und ansatzweise eine Ebene nicht-elektromagnetischer Felder. Für ein ganzheitliches Verständnis des Lebens braucht die Biophysik aber die Annahme weiterer Ebenen metaphysischer Art, wie sie z.B. das Traditionssystem der chinesischen Medizin oder die spirituelle Psychologie des tibetischen Buddhismus liefern. Die einzelnen Ebenen stellen sich zwar innerhalb einer Hierarchie dar, jedoch ohne die Dominanz einer Ebene, sondern in Zusammenwirken und Gegenseitigkeit aller Bereiche als unteilbares System voneinander abhängiger Bestandteile:

<b>Multidimensionales Modell des menschlichen Organismus – objektive Anatomie</b>		
<b>Physischer Körper</b>	<i>Solid-materieller Körper:</i> Stoffliche Anatomie	<i>Regulationsstörungen:</i> Morphologische Veränderungen, reversible und irreversible Läsionen <i>Interventionen:</i> Heilung durch Reparatur oder Ersatz
	<i>Flüssig-kolloidales Terrain:</i> Funktionelle Einheiten des humoralen Systems der Körperflüssigkeiten, der Grundregulation des Bindegewebes und des Vegetativums	<i>Regulationsstörungen:</i> Krankheitsprädisposition, funktionelle Störungen, prämorbid Zustände <i>Interventionen:</i> Prävention, gesunder Lebensstil
<b>Elektromagnetischer Feldkörper</b>	<i>Bioenergetische Felder:</i> Elektromagnetische Felder Biophotonen im engen (optische Frequenzen) und weiteren Sinne (alle Wellenlängen) Qi	<i>Regulationsstörungen:</i> Energetische Ungleichgewichte <i>Intervention:</i> Elektromagnetische Medizin, Lichttherapie Akupunktur Qi-Gong, Taijiquan Taekwon-Do
<b>Nicht-elektromagnetischer Feldkörper</b>	<i>Bio-Informationfelder:</i> Quantenpotentiale, Skalarwellen Vakuum-Biophysik Qi	<i>Regulationsstörungen:</i> Dysregulationen auf Informationsfeldebene <i>Intervention:</i> Feinstoffliche Feldeinwirkungen Homöopathie Akupunktur Qi-Gong, Taijiquan Taekwon-Do
<b>Multidimensionales Modell des menschlichen Organismus – subjektive Anatomie</b>		
<b>Emotionalkörper</b> <b>Subjektives und kollektives Unterbewusstsein</b> <b>Mentalkörper</b> <b>Traumkörper</b>	<i>Erfahrener Körper:</i> Subjektive Befindlichkeit, Emotionen, Gedanken, Stimmungen <i>Feinstofflicher Körper:</i> Körpergefühl, Lebensenergie Nur teilweise bewusst, eng verbunden mit der Atmosphäre der Umgebung und mit den transpersonalen Feldern und Stimmungen anderer, keine scharfe Abgrenzung von Ich und Umwelt	<i>Regulationsstörungen:</i> Emotionale Instabilität, Depression, Stress, Störfühle <i>Intervention:</i> Soziale Integration, Beziehungen Psychotherapie, Bewusstseinsweiterung, Meditation, transpersonale Psychologie
<b>Selbst (im Jungschen Sinne)</b> <b>Geist</b>	Tiefster Kern der Person Bewusstsein Ebene der Ganzheit des Organismus und der Einheit mit der Welt Höchste Regulationsinstanz	<i>Regulationsstörungen:</i> Unausgewogene mentale und spirituelle Haltung <i>Intervention:</i> Glaube, Spiritualität Gebet Meditation

TABELLE: Das multidimensionale Menschenbild (nach Bischof 2002)

Die Einteilung des Menschen in diese grobstofflichen bis feinstofflichen Bereiche ist auf einer wissenschaftlichen Basis aus dem Gebiet der Medizin und der Biowissenschaft, insbesondere im Bereich der Energetischen- und Informationsmedizin (energy medicine), aufgebaut.

„Damit wird eine Medizin bezeichnet, deren Wirkung auf der Nutzung von biologisch-steuernden elektromagnetischen Wellen, verschiedenartigen Feldern oder auf

Informationsentitäten zu diagnostischen und therapeutischen Zwecken beruht.“ (Satzung der Deutschen Gesellschaft für Energetische und Informationsmedizin DGEIM, 1999)

Innerhalb des multidimensionalen Menschenmodells stehen die Ebenen untereinander in Beziehung. Sie sind miteinander verflochten und strukturieren sich gegenseitig, was als wissenschaftliche Konsequenz elementar dem chinesischen Körperbild und seinem Systemansatz entspricht (vergleiche Kapitel 4). Ist eine Ebene durch Dysfunktion belastet, entstehen Auswirkungen auf alle anderen Ebenen (Polaritäts- und Abhängigkeitsprinzip, Yin und Yang). Das Problem der Schulmedizin besteht oftmals darin, dass sie versucht, Auswirkung auf einer Ebene zu beseitigen, ohne das Wissen um die anderen Bausteine. Sie kennt also die Ursache nicht und betreibt daher reine Symptombekämpfung. Der Heilerfolg bleibt dementsprechend gering. Der Vorsitzende der DGEIM, Dr. H. Treugut erklärt in einem Interview, dass

„die Schulmedizin ... durch kein anderes Medizinsystem zu ersetzen [ist]. Es gibt jedoch Bereiche, die von der Schulmedizin selbst als unbefriedigend angesehen werden und in denen sie z.T. wenig erfolgreich agiert, wie z.B. bei manchen chronischen Krankheiten, Allergien, Autoimmunkrankheiten, Tumoren ... In einem weitergefassten Interesse der Schulmedizin dürfte es liegen, hier Zugriff auf ergänzende, wissenschaftlich abgesicherte Methoden zu haben.“ (2000, S. 179)

Obwohl der physische Körper bis ins kleinste Detail und die Wirkung elektromagnetischer Strahlung auf den Organismus sehr weit erforscht sind, kommt das Heilwesen doch an eine Grenze, welche durch alternative Medizinformen jedoch überschritten werden kann. Diese *Komplementärmedizin* ist damit ein weit gefächertes und unübersehbares System von Diagnose- und Therapieverfahren, ihr Hauptaspekt das Wirken als ein Gegen- oder Ergänzungsstück zur Schulmedizin. Es existieren eine Vielzahl von Lehrweisen, die an unterschiedlichen Ebenen angreifen. Die Osteopathie, die traditionellen Medizinsysteme des Ostens, die anthroposophische Medizin, die Homöopathie usw.. Zusätzlich existiert noch der Bereich der Energetischen- und Informationsmedizin, welcher, auf naturwissenschaftlicher Basis begründet, starke Parallelentwicklungen zur Lehrmedizin aufweisen kann. Darunter sind Verfahren wie die Biophotonen-Analyse, das Biofeedback, die Magnetfeld-Therapie, die Akupunktur, die Bioresonanztherapie uvm. zu finden (Treugut, 2003).

Ein wichtiger Beitrag zum erweiterten multidimensionalen Menschenbild entstammt von den vielfältigen Methoden der energetischen Körperarbeit traditioneller Systeme und die damit veränderte Bewusstseinslage. Diese wurden seit den 50er Jahren aus den östlich-asiatischen Traditionen durch Großmeister und verwirklichte Personen in die westliche Welt gebracht. In körperlich wie geistigen Übungsmethoden wie z.B. Yoga, Atemschulung, Achtsamkeitsschulung, buddhistischer Meditation, Taijiquan, Qi Kung, traditionelle Kampfsportarten wie Taekwon-Do, Entspannung, meditativer Sport (meditatives Laufen) lässt sich erfahren, wie sich durch vertiefte Konzentration, bewussten Umgang mit dem Atem, Meditation usw., aber auch durch vollkommene Absorption in sportlich hoch anspruchsvollen Tätigkeiten veränderte Wachbewusstseinszustände erreichen lassen. In diesen wird die

„fundamentale Ganzheit von Leib und Seele/Bewusstsein konkret erfahrbar und der Körper offenbart seine „innere“, seelische und geistige Seite und wird somit zum >Leib<.“ (Hausmann, Neddermeyer, 1996, S. 85)

Gugutzer definiert Leib und Körper dadurch (2004, S. 152,153), dass mit Leib immer der lebendige Körper gemeint ist, während Körper auch unbelebt sein können. Der unbelebte Körper ist, wie es bei Husserl heißt, ein Körperding, während der belebte Körper für den Menschen ein ganz besonderer Körper ist. Der eigene Körper ist Objekt des Weiteren insofern, als er von anderen von außen wahrgenommen werden kann. Der Körper als Subjekt, also der eigene Leib, kann hingegen nur von innen wahrgenommen werden.

„Der Leib wird dann, statt als verschlossen, solide, schwer, dunkel und undurchdringlich, als offen, feldartig, leicht, hell und transparent erfahren. Das seelische Unbewusste zeigt sich körperlich erfahrbar als Körpergefühl und die sonst unbewusste seelische Verwobenheit mit anderen, das kollektive Unbewusste, kann ebenfalls konkret erlebt werden.“ (Bischof, 2000, S. 9).

Der Mensch ist dabei in der Lage, seinen Energiekörper, dem Multidimensionalen Modell entsprechend den „Lebensenergiekörper“, wahrzunehmen. Die Betonung liegt hierbei auch auf dem *Erlebnisbegriff*.

Weis definiert (2000, S. 3) religiöses oder spirituelles Erleben zunächst einmal als ein Erleben jenseits der üblichen Körpererfahrungen, der üblichen psychischen und intellektuellen Erfahrungen oder Ebenen. Außerdem hat religiöses Erleben seiner Meinung wohl damit zu tun, dass man subjektiv – vielleicht nicht nachvollziehbar, sagen kann, ich habe etwas erfahren, was mich erfüllt, was mir eine Höhe oder Weite gibt, was mir *Sinn* vermittelt.

Die Betrachtung des Menschen, welcher neben dem soliden materiellen Körper einen unsichtbaren Energiekörper besitzt, ist archaischer, tantrischer und schamanistischer Natur. Sie beruht auf der *Sinn-Erfahrung* und dem Wissen der Schamanen, Yogis und Heiler der Vorzeit, die in veränderten Bewusstseinszuständen an sich und an ihren Mitmenschen herum einen feines leuchtendes Feld gesehen haben. Dessen Helligkeit, Farben und Strukturen korrelierten offensichtlich mit dem körperlichen, seelischen und geistigen Empfindungsleben der betreffenden Person.

Der chinesische Taoismus bezeichnet dies als „Wesenslicht“ des Menschen, das bei dunkler Färbung einen niedrigen, mit hellen Farben einen hohen geistigen Entwicklungszustand anzeigt (Bischof, 1990, S. 2). Chinesische Mediziner haben dadurch jene 12 „leuchtenden Ströme“ im Menschen entdeckt, die aus der Akupunktur als „Gefäßnervenstränge“ bekannt sind. In der Bibel ist vom „hochzeitlichen Gewand“ des Menschen die Rede, das bei verschiedenen Menschen eine unterschiedliche Leuchtkraft besitzt. Die tibetische Überlieferung spricht von einem leuchtenden „Diamantleib“, der im grobmateriellen Körper verborgen bleibt und nur bei vollkommen vergeistigten Menschen während der Meditation als leuchtende Aura sichtbar wird. Eine entsprechende technische Entwicklung, die dieses Feld des Menschen sichtbar machen kann, ist die sogenannte „Kirlianfotografie“. Bereits Ende der 30er Jahre von dem sowjetischen Elektriker-Ehepaar Semjon und Walentina Kirlian in Krasnodar entwickelt, erschienen 1961 über dieses Verfahren einer fotografischen Abbildung im Hochfrequenzfeld erste Veröffentlichungen. Die auf den Kirlian-Bildern erscheinende „Korona“ um die fotografierten Gegenstände herum reflektiert (neben einer ganzen Reihe von technischen Umständen) physiologische und emotionale Zustände des Organismus und wird heute weltweit zur medizinischen und psychologischen Diagnose genutzt (Bischof, 1990, S. 16).

### 5.1.1) Bewusstsein und Körper-Erleben

Innerhalb der buddhistischen Lehre werden verschiedene Hüllen des Körpers zwischen dem grobmateriellen und feingeistigen Bereich definiert. Der Körper ist eine zwischen „Diesseits“ und „Jenseits“ errichtete Bühne, auf welcher sich das seelisch kosmische Drama abspielt. Für einen Menschen, welcher Erfahrung und Wissen darüber erlangt hat, ist diese Bühne der Schauplatz eines unerschöpflich tiefen Mysterienspiels. Im buddhistischen Tantra findet man eine Beschreibung der 5 Hauptkörper (skt. Kośa) des Bewusstseins (vergleiche hierzu Govinda, 1988, S. 246ff). In diesen 5 Hüllen kleidet sich die Lebenskraft (skt. Prāṇa), das menschliche Bewusstseinsprinzip. Es möge hier die Korrelation zu dem gerade genannten multidimensionalen Menschenbild auf physischer und psychischer Ebene angestrebt werden (in absteigender Reihenfolge: subjektive-objektive Anatomie):

- Der sublimste, der Seligkeitskörper (skt. Ānanda-maya-kośa) ist der Teil des Menschen, der in der ewigen und unendlichen Dimension des ursprünglichsten Bewusstseins verwurzelt ist. Der Begriff >Seligkeitshülle< ist die Übersetzung, die dieser tiefsten Ebene der Psyche am nächsten kommt oder, nach Evans-Wentz

(1997b, S. 297), „die Hülle des alles überschreitenden seligen Bewusstseins der Wirklichkeit“.

- Der nächste subtile Körper bzw. die nächste subtile Hülle (skt. Vijnāna-maya-kośa) ist dem westlichen Verständnis von Geist ähnlich. Es ist der Sitz individualisierten Bewusstseins und enthält die potentiellen Fähigkeiten spiritueller Intuition und Weisheit, die Fähigkeit des Unterscheidens und Wollens. Nach Evans-Wentz (1997b, S. 296) sitzt hier das Unterbewusstsein.
- Der dritte subtile Körper (skt. Mano-maya-kośa) die >Denkhülle<, betrifft die emotionale und intellektuelle Natur. Diese beiden Elemente der Psyche wirken zusammen, um die Persönlichkeit zu erschaffen. Diese subtile Hülle bezeichnet man als Aura. Manchmal wird er als Astral- oder Mentalkörper bezeichnet. Es ist der Körper, welcher während der Kirlian-Fotographie erhellt wird. Nach Evans-Wentz (1997b, S. 296) ist dieser Körper der Sitz des gewöhnlichen Bewusstseins des Menschen.
- Der vierte Körper (skt. Prāṇa-maya-kośa), gemeinhin als der ätherische oder feinstoffliche Körper oder die Vitalhülle bezeichnet, besteht aus Vitalenergie. Er entspricht dem chinesischen Gefäßnervenstrangsystem, und lässt die Lebenskraft Qi in den physischen Körper einströmen. Evans-Wentz (1997b, S. 296) bezeichnet sie als Lebenshülle.
- Der fünfte Körper, der physische Körper (skt. Anna-maya-kośa), stellt die Grundlage der materiellen Ebene. Es ist der von der westlichen Medizin bis ins kleinste Detail erforschte Körper, mit seiner Intelligenz und Wahrnehmungsfähigkeit über die Sinnes- und Stellungsorgane. Die physische Hülle nach Evans-Wentz (1997b, S. 296).

Diese Hüllen des Bewusstseins existieren zwar in verschiedenen Dimensionen, jedoch durchdringen sie sich gegenseitig. Die jeweils feinere Hülle schließt die gröbere in sich ein. Die Chakren (Sanskrit „Rad“), die psychischen Energiezentren, durchdringen diese subtilen Hüllen und spielen eine wichtige Rolle bei ihrer Integration. Sie werden als Energiewirbel gesehen, die in den ätherischen Körper einströmen. Diese ätherischen Zentren wiederum stehen in Verbindung mit endokrinen Drüsen (Breux, 1991, Govinda, 1988, Evans-Wentz, 1997b) und den Hauptnervenzentren im physischen Körper. Die Chakren verwandeln Mitteilungen aus allen Ebenen der Psyche in elektrochemische Reize des Nervensystems und der endokrinen Drüsen. Umgekehrt übersetzen sie die Reize des Körper-Ich in die Sprache des Bewusstseins der verschiedenen subtilen Hüllen. Die Chakren umfassen deshalb das ganze Spektrum des Bewusstseins vom Primitivsten (das auf Instinkten und Sinneswahrnehmung basiert) bis zum Sublimsten.

Prädestinierte Beispiele für das Erleben des Körpers des Menschen sind fernöstliche Bewegungskünste, welche immer mit einer energetischen wie geistigen Stufe gekoppelt sind und daher alle Ebenen des Multidimensionalen Modells betreffen. Die Kenntnis und Bewusstwerdung, das Leib-Leben entscheidet also. Von hier sind die Bemühungen von fernöstlichen Kampfsportarten wie z.B. dem buddhistisch geprägten traditionellen Taekwon-Do zu verstehen. Schmitz (2004, S. 153) bezeichnet leiblich als das, was eine absolute Örtlichkeit aufweist und ohne räumliche Orientierung identifizierbar ist. Wie in der Arbeit schon öfters angesprochen, greift die Körpersoziologie vorrangig auf Merleau-Pontys Leib-Phänomenologie zurück (1966). Ausgangspunkt hierfür ist der verkörperte Akteur. Nach Merleau-Ponty ist die menschliche Existenz fundamental durch ihre leibliche Verfasstheit und sinnliche Orientierung zur Welt hin gekennzeichnet.

„Leibliches Zur-Welt-Sein heißt, die eigene (Um-)Welt mittels der eigenen Sinne wahrzunehmen, ihr gegenüber geöffnet zu sein und auf sie hin zu handeln.“ (Gugutzer, 2004, S. 155)

Hierbei unterstützt beispielsweise die richtige Atmung als Trägerenergie den Erkenntnisvorgang. In dieser wird der ganze Körper empfunden, seine Funktionen werden beruhigt durch den Rhythmus des Atems. Das dadurch hervorgebrachte körperliche und

seelische Gleichgewicht (die Verbindung durch den Lebensenergiekörper im multidimensionalen Modell) führt zu innerer Harmonie. Der Atem, nicht nur auf einer rein physischen, sondern auch auf einer energetischen Ebene, ist der Träger der seelischen Empfindung und erhebt den Körper zum Werkzeug der Geistesentfaltung. „Die Atmung stellt das Bindeglied zwischen bewussten und unbewussten, feinstofflichen und grobstofflichen Funktionen dar. Seine Regelung ermöglicht das Vordringen des allumfassenden Bewusstseins während der Übungen. Die Atemgymnastik führt zur Beherrschung vitaler psychischer Energien“ (Jae Hwa, 1972, S. 33). Das Menschenbild des koreanischen, buddhistisch geprägten, traditionellen Taekwon-Do äußert sich wie folgend:

#### Mensch Methode

Zeit seines Lebens muss der Mensch  
zwei Grundbedürfnisse erfüllen um zu überleben.  
Die Aufnahme von Nahrung und die Bewegung.  
Bei der Bewegung sind zwei Arten zu unterscheiden.  
Geistige Bewegung – Denkprozess.  
Körperliche Bewegung – physiologische Funktionen  
der inneren Organe und des Bewegungsapparates.  
Ohne Bewegung verkümmern  
Geist, Körper und Seele.  
Wer sich falsch oder zu wenig bewegt,  
schwächt seinen Körper.  
Richtige Bewegung aber stärkt den Körper  
und kräftigt die inneren Organe.  
Von dieser Erkenntnis ausgehend, entwickelten  
die asiatischen Philosophen Systeme richtig  
zu denken, zu atmen und sich zu bewegen.  
(Jae Hwa, 1972, S. 68)

Die Einbeziehung des Körpers durch das Taekwon-Do in den Vorgang der geistigen Entwicklung ermöglicht es, beim Üben innere Vorgänge zu transportieren. Die Übungen innerhalb dieses Bewegungssystems sind lebende Organismen, nicht willkürlich aufgebaut, sondern mit innewohnenden Gesetzmäßigkeiten. Der Großmeister Kwon Jae Hwa, einer der Pioniere des Kampfsportes Taekwon-Do in Europa - gleichzeitig auch in seiner geistigen Entwicklung hoch verwirklicht - beschreibt die energetischen Auswirkungen des Übens wie folgend:

„Das Kosmisch-Abstrakte wird mit Hilfe der Chakras [Zentren des Lebensenergiekörpers] zum Menschlich-Erlebbaren und Verwirklichungsfähigen verwandelt. Der Buddhismus geht nicht vom Statischen, Einmal-Gegebenen aus, sondern vom Prinzip psychischer Verwandlungsmöglichkeit (Entstehung des Tantrismus). Die den Körper umgebene Außenwelt wird zum allesumfassenden Mandala, dessen Kreise, wie die des ins Wasser geworfenen Steins, ins Grenzenlose weiterschwingen. Alle Zufälligkeiten verschwinden dadurch. Nichts ist mehr nebensächlich und willkürlich. Die Dinge der Außenwelt schließen sich zu einem Wirkungskreis zusammen, das Sichtbare wird zum Symbol tieferer Wirklichkeit, das Hörbare zum Mantra, das Stoffliche zur Verdichtung elementarer Kräfte.“ (1972, S. 33)

Ganzheitliche Lehrmethoden wie der Buddhismus stellen keinen subjektiven Idealismus dar, sondern sind *Erfahrungsreligionen*. Sie lassen den Menschen erleben und fundieren auf der Wirklichkeit des Geistes, der Erfahrung im tiefsten Sinn. Auch beruhen solche Systeme auf der Erkenntnis, dass der Körper der Tempel höchster Kräfte und Leistungen ist. Dazu notwendig ist absolute Unvoreingenommenheit, die Bereitschaft, die Dinge zu sehen, wie sie wirklich sind. Das öffnet den Zugang zu den Geheimnissen des Körpers und der in ihm wirkenden Kraft. Der Durchbruch der Ichheit zur allumfassenden Wesenheit vollzieht sich im



Erlebnis des Satori, der Erkenntnis, dass alle Wirklichkeit ihrer wahren Natur nach >Leere< ist. Die Einheit aller Ebenen des Körpers mit allem wird zum spontanen Gefühl und intuitiven Wissen. Dem Wissen, dass das Formlose und die Formen aller Dinge im Absoluten, in der Leere, beschlossen liegen. Die religiöse Spekulation weicht praktischer Erfahrung, welche neue Horizonte und Methoden der Verwirklichung erschließt. Ein Stehenbleiben auf dem Erkenntnisweg würde Tod und Erstarrung bedeuten. Das besagt das Gesetz des Geistes, aus welchem Leben und Bewusstheit fließt. Jede Erweiterung des Horizontes weist auf neue Bewusstseinsdimensionen hin, da jedes Erlebnis über sich selbst hinausführt.

„Form und Bewegung sind die Quintessenz des Lebens und der Schlüssel zur Unsterblichkeit. Wer nur die Vergänglichkeit darin erblickt, sieht lediglich den Wechsel an der Oberfläche, aber nicht die Form des Wechsels, die Art der Veränderung, die den Geist enthüllt und alle Formen inspiriert. Das geistige Auge erschaut das Beständige im Wechsel. Nur wenn die materielle Form nicht mehr der Bewegung des Geistes zu folgen vermag, setzt Verfall ein. Durch den geistigen Einfluss kann auf Materie und Körper eingewirkt werden. Das Universum und alle Bewusstheit ist ausgespannt zwischen den beiden Polen der >Leere< und der >Form<. Durch die Form muss hindurchgeblickt werden können und die formlose Erfahrung der Leere muss gegenwärtig werden.“ (Jae Hwa, 1972, S. 33)

Und an dieser Stelle treffen sich Traditionssysteme und Wissenschaft und diskutieren. C.G. Jung würdigte zwar das Ausmaß und die Tiefe des Selbst in manchen östlichen und manchen primitiven Kulturen. Für ihn ist jedoch nach der verbreiteten westlichen Vorstellung das Bewusstsein ein Produkt von Wahrnehmung und Orientierung in der äußeren Welt. Er glaubte, es sei wahrscheinlich im Großhirn lokalisiert und sei die Weiterentwicklung eines Sinnesorgans der Haut unserer früheren Vorfahren (1968). Der westliche Begriff von Bewusstsein impliziert, dass ohne das Ego und das Großhirn kein Bewusstsein existiert. Hat es jedoch vor der Entwicklung des Zentralnervensystems Bewusstsein gegeben? Entwickelt sich das Nervensystem des Menschen wie eine Lotusblüte aus dem Schlamm des materiellen Universums, um dann im >Licht< zu blühen? Hat das Bewusstsein möglicherweise in anderen Kontexten andere Qualitäten als die einmalige Form, die mit dem Ego und den höheren Gehirnzentren verbunden ist? Im buddhistischen Tantra wird auf vielen Ebenen Bewusstsein erfahren. Ego-Bewusstsein ist nur eine solcher Ebenen. Es gilt dort sogar die Ansicht, Bewusstsein in seinem sublimsten Zustand wird als der wahre Grund des Seins an sich betrachtet.

Nach dem Einsteinschüler David Bohm liegt, wie in Kapitel 2.2.3 vorgestellt, der sinnlich wahrnehmbaren Objektwelt eine noch fundamentalere Basis zugrunde, die alles mit allem koppelt und das Universum zu einem unteilbaren Ganzen macht. Diese feldgleiche Matrix, die „implizite Ordnung“, bildet den Grund unserer Existenz und sowohl den Fundus der objektiven Welt der Materie wie auch der subjektiven psychischen und mentalen Zustände. Sie symbolisiert einen Bereich der Möglichkeiten, aus dem die Tatsächlichkeiten der physikalischen Teilchen und Felder, die Welt der Erscheinungen, wie die Wellen aus einem Ozean entstehen und in welchen sie nach Vollendung ihrer Existenz auch wieder zurückkehren. Nach Bohm hat jeder Mensch in der Tiefe seines Seins an diesem bewussten Feld Anteil und ist auch in der Lage, es, unter besonderen Bewusstseinszuständen, wie z. B. rituelle Meditation, Fasten, Atmung, wahrzunehmen. Und es sei an dieser Stelle noch einmal Weis zitiert:

„zuerst ein Blick in die Körpertechniken und körperlichen Rahmenbedingungen, die andere Kulturen nutz(t)en, um innere Vorgänge, zielführende oder bewusstseinsweiternde Erfahrungen oder Schritte zur inneren Vervollkommnung zu steuern (vom Fasten, Schweigen, Meditieren und Aufsuchen von Stille, Einsamkeit und Dunkelheit etwa bis zum Trancetanz oder den Kampfkünsten).“ (2000, S. 1)

Unter diesen soziologisch-anthropologischen Ausgangsfragen entstanden unter der Leitung von K. Weis schon etliche Ringvorlesungen und öffentliche Vorträge im Rahmen der Münchner Erfahrungstage mit Schwerpunkten wie „Extremsport und Erfahrungssuche in der

Natur – Existenzerfahrung, Grenzüberschreitung, Erlebnispädagogik“ (2003), und auch „Wüste, Wald und Wasser – Erfahrungs- und Sinnsuche in der Natur“ (2006). Wie brisant und aktuell die Auseinandersetzung mit den genannten Themen unter seriösem Rahmen ist, bewies die hohe Besucherzahl, die Resonanz, das mitreißende und bewegende Erleben dieser Erfahrungstage und vor allem der Veranstaltungsort an einer Technischen Universität.

### 5.1.2) Biophotonenfelder und das Systembild des Lebens

Die Systemdarstellungen des Buddhismus über einen reziproken, austauschenden Informationsfluss des menschlichen Organismus und des Taoismus über das kollektive System der Gefäßnervenstränge werden von der modernen Physik und der Energiemedizin bestätigt. Die Biophotonenforschung<sup>48</sup> zum Beispiel ist ein eminent wichtiger Schritt in der Entwicklung eines modernen, ganzheitlichen Menschenbildes und zugleich greift sie den Systemansatz erneut auf. Aufbauend auf den Arbeiten von Wissenschaftlern wie dem russischen Zellbiologen Alexander G. Gurwitsch und dem deutschen Biophysiker Fritz-Albert Popp fundiert die Zellstrahlung als ein Kommunikationssystem. Sie integriert damit die hohe psychische Erkenntnis des buddhistischen Denkens und den Einheitsgedanken der chinesischen Medizin und ihrer Funktionskreise und kombiniert diese mit wissenschaftlicher Untersuchung und der allgemeinen Systemtheorie.

Popp (1984, 1987) beschäftigte sich seinerzeit mit der Erneuerungsrate der Körpergewebe und schloss, dass nur durch eine Signalübertragung mit Lichtgeschwindigkeit die Kommunikation zwischen allen Zellen optimal sichergestellt wäre. Er ging davon aus, dass alle Zellen vom Tod jeder Einzelzelle erfahren müssten, damit der Organismus im Inneren wirklich koordiniert wäre. Nur die Teilung der einzelnen Zellen als Ersatz wäre zu kurzfristig. So gelangte er zur Konsequenz des Vorhandenseins von Licht im menschlichen Körper. Sei die Intensität der Felder auch noch so gering, sie beeinflussen, durch den Organismus als Verstärker, biochemische und andere Lebensprozesse. Im Weiteren forschte Popp durch die Ergebnisse, dass lebende Zellen durch elektromagnetische Wellen (Photonen) im ultravioletten Bereich biologische Informationen austauschen, sowohl über die Beschaffenheit des Lichtes im Körper als auch über die Ursachen. Nach seiner Theorie stand dieses Licht sogar in der Hierarchie der biologischen Steuerung ganz oben. Die Lichtemission der Zellen muss als eine Störung eines den ganzen Organismus umfassenden, hochgeordneten und zusammenhängenden Strahlungsfeldes betrachtet werden. Es steuert und reguliert sämtliche Lebensvorgänge im Organismus und schafft auch das morphogenetische Feld, die Matrize, welche alle Strukturen und Prozesse im Organismus anordnet und gestaltet. Aufgrund der zentralen und umfassenden Funktion dieses Lichts setzte Popp den Begriff Biophotonen-Lebenslicht.

Das Theorem der neuen Biophysik geht davon aus, dass man als Mensch eben nicht nur den integeren Körper der festen Materie, sondern gleichfalls einen „elektromagnetischen Körper“ besitzt (Bischof, 2001). Die Biophotonenforschung beweist bei allen lebenden Zellen ein schwaches zusammenhängendes, aus gleichartiger Wellenlänge und Schwingungsart bestehendes Licht. So besitzt jede Information der materiellen Ebene im Vordergrund einen gewissen expliziten Inhalt und einen impliziten Inhalt auf Lichtebeine als den dazugehörigen Hintergrund (Bohm, 1985). Die Bestehensweise aller lebenden Organismen ist nicht nur solide Materie, sie ist ein Energiefeld, welches alle Teilchen miteinander kommunizieren lässt und in welches der feste Körper eingebettet ist.

Die Biophotonenfelder stellen durch ihren hohen Bindungsdrang ein elementares Austauschsystem innerhalb der Zelle und ihrer Bestandteile, zwischen allen spezialisierten Zellen (z.B. Nervenzellen oder Muskelzellen), zwischen den Einzelorganen, Organsystemen (ähnlich den Funktionskreisen der chinesischen Medizin) und auch zwischen Organismen. Erwiesen ist, dass die Lichtenergie schneller und effizienter als die bekannten materiellen Kommunikationssysteme wie z.B. Nervensystem, lymphatisches System oder Blutsystem arbeitet – insofern sollte dieses Lichtenergiesystem oder dieser elektromagnetische Feldfluss unbedingt miteinbezogen werden. Für die moderne Quantenfeldtheorie sind auch die

Teilchen selbst, die feste Materie, aus Feldern aufgebaut. Der Gesamtorganismus stellt ein Feld innerhalb anderer Felder.

„Das holographische Biophotonenfeld ist einer der wichtigsten Ganzheitsfaktoren des Organismus, der die Milliarden Teilchen und Teile des Körpers zu einem Ganzen verbindet; es steuert möglicherweise biochemische Prozesse, biologische Formbildungsprozesse und bildet einen Informationsspeicher, auch das Gedächtnis beruht vermutlich auf seiner Speicherfunktion.“ (Bischof, 2000, S. 30)

Die Zugehörigkeit des menschlichen Organismus in das kohärente Biophotonenfeld ermöglicht ihm eine extrem hohe Sensibilität für die diffizilsten Einflüsse und eine hohe Flexibilität der Reaktion auf jede Art von Einwirkung. Der eigene Organismus steht durch diese Felder in engstem Kontakt mit dem Exterieur und allen anderen organischen und anorganischen Lebensformen, deren Grundexistenz ebenfalls auf Feldern aufgebaut ist (vergleichbar der 5 Phasen-Lehre der chinesischen Philosophie). Die konventionelle und deterministische Vorstellung des Organismus als von der Umwelt getrenntes Wesen muss damit verworfen werden durch das Bild einer offenen und permeablen Membrane mit ständigen gegenseitigem Austauschprozessen, ja sogar einer auf Gegenseitigkeit beruhenden Abhängigkeit. Hier korreliert das buddhistische Theorem des dharmadhātu als die essentielle Natur aller Dinge oder die den phänomenalen Erscheinungen zugrunde liegende Wirklichkeit wieder.

Durch immer tiefer dringende Erkenntnisse kristallisiert sich, dass im menschlichen Organismus wie auch in der Umwelt, neben den messbaren elektromagnetischen Feldern, wahrscheinlich weitere, bisher weitgehend unbekannte und noch nicht messbare nichtelektromagnetische Felder existieren (Bischof, 2002). Einstein bezeichnete diese Felder als „subtil“. In diesen Bereich gehört auch das feldartige Konzept der „Qi“-Energie in der chinesischen Medizin und Akupunktur.

„Das Biophotonenfeld, ein nicht fassbares Trägerfeld, auf dem die Biophotonensignale sich fortpflanzen, entspricht auch weitgehend dem Lichtkörper oder Ätherkörper der okkulten Traditionen und östlichen Geheimlehren, außer dass es natürlich nur jene Dimension umfasst, die in den Rahmen der modernen Physik hineinpasst; es handelt sich dabei um einen rein elektromagnetischen Energiekörper.“ (Bischof, 2000, S. 29)

Popp erhellte auch mit seiner Biophotonenforschung interessante Verbindungen zur chinesischen Medizin. Eine Voraussetzung für die Funktion der Biophotonen im menschlichen Organismus war ihr Wirken innerhalb eines kohärenten Feldes, vergleichbar mit dem Laserlicht. Die *Kohärenz* eines elektromagnetischen Feldes ist gegeben, wenn die Lichtbündel die gleiche Wellenlänge und Schwingungsart besitzen und deren Wellenspitzen und Wellentiefen im Einklang und Koordination stehen. Entweder addieren sich die Kräfte der Wellen, bei gleicher Schwingung oder sie eliminieren sich, bei entgegengesetzter Schwingung. Ein kohärentes Feld ist demnach von Struktur und Harmonie bestimmt.

„So behalten die Wellen eines kohärenten Feldes selbst in größerer Distanz vom Ausgangspunkt noch ihre Verbindung untereinander und mit ihrem Ursprung, so dass sie sehr gut Informationen übermitteln können und eine Vielzahl von Teilchen, Zellen, Geweben und Organen koordinieren und zu einem Ganzen verbinden können.“ (Bischof, 1990, S. 21)

Das kohärente Feld pflanzlicher und tierischer Zellen erstellt ein chemisches und thermisches Gleichgewicht. Dieses Gleichgewicht wird durch die Zufuhr von Energie, vor allem aus den durch die Nahrung und die Luft aufgenommenen Stoffen zu einer Ordnungsstruktur und einem Gesamtsystem. Demnach bilden kohärente Felder eine Autopoiese. Sie sind selbständig als charakteristische Eigenschaft lebender Systeme (nach Maturana und Varela, 1987). Organismen sind jedoch ständig im Kampf um dieses Gleichgewicht, da ohne die notwendige Energie das System sofort kollabiert. Sie befinden sich in einem anfälligen Status, welcher durch geringste Störfaktoren in einen anderen

Ordnungszustand kippt. Die Notwendigkeit der Energiezufuhr für jedes biologische System ist die Voraussetzung seiner Kohärenz. Ist der Nahrungsunterhalt gewährleistet, funktionieren Teilchen, Zellen, Gewebe und Organe koordiniert, als ein Holismus. Nach Capra (1983, S. 299) ist für die Autopoiese solcher Systeme ein hohes Maß an Ungleichgewicht absolut notwendig. Lebende Organismen sind offene Systeme, die ständig weit außerhalb eines Gleichgewichts operieren.

„Das bedeutet, dass nicht nur die materiellen Teilchen in ihnen sich in diesem labilen Übergangszustand zwischen einem unkoordinierten, nur schwach geordneten und einem koordinierten, ganzheitlich funktionierenden Zustand der Ordnung befinden, sondern auch das Biophotonenfeld selbst, in das die Teilchen eingebettet sind. Diese kippt also ebenfalls bereits durch geringe Einflüsse von einem chaotischen Zustand, in dem es nur lokal begrenzte Wirkungen ausüben kann, in einen kohärenten Zustand, in dem es große Bereiche koordinieren und zu einem Ganzen verbinden und Wirkungen sowie Informationen auf große Distanz vermitteln kann.“ (Bischof, 1990, S. 22)

Der „chaotische“ Zustand des Biophotonenfeldes einerseits und die Kohärenz desselben sind, nach Popp, vergleichbar mit den Yin- und Yang-Axiom der chinesischen Medizin und dem Qi-Fluss. Die Lebensenergie Qi ist, nach chinesischer Empirie, das Potential eines Menschen, das zum Aufrechterhalten von Körperfunktionen und für Bewegungen aller Art genutzt wird. Ebenfalls steht es dem Körper zur Verfügung, um das dynamische Gleichgewichtssystem des Organismus in jeder Hinsicht zu regulieren. Die Biophotonentheorie besagt gleichfalls, dass durch den ständigen Wechsel zwischen den beiden komplementären Zuständen sämtliche Prozesse im Organismus reguliert und gesteuert werden. Zusätzlich zeigt sie, dass Aufbau, Umwandlung und Auflösung, der „Turn-Over“, die biologische Halbwertszeit<sup>49</sup> der Gewebe und aller materiellen Strukturen auf das Wechselspiel zwischen Konfusion und Kohärenz zurückzuführen ist.

„So müssten sich, gemäss der Biophotonentheorie beispielsweise Zellen und Gewebe, um sich zu teilen und zu wachsen, in einem chaotischen (Yang-) Biophotonenfeld befinden, während ein kohärentes (Yin-) Biophotonenfeld das Wachstum bremst und durch die Koordination einer größeren Zahl von Zellen bestimmten Zellen und Zellverbänden spezielle Aufgaben zuweist, also ihre „Differenzierung“ in beispielsweise Nerven-, Stütz- oder Muskelgewebe veranlasst.“ (Bischof, 1990, S. 26)

Die Fähigkeit des menschlichen Organismus, das ihm eigenes Biophotonenfeld nach Bedarf zwischen den beiden polaren Zuständen wandern zu lassen und Energie bei zu starker Erhöhung in eine Richtung mit sofortigem Gegensteuern umzukehren, ist dessen Selbstregulation. In einem anschaulichen Beispiel erläutern König und Wancura (1989, S. 27) genau diese Regulationsfähigkeit, als etwas Greifbares, Fassbares. Wird Qi (das Biophotonenfeld) als Potential oder Funktion aufgefasst, so bedeutet innerhalb der Akupunktur „zu wenig“ (oder Leere, Kohärenz) von Qi Hypofunktion. „Zu viel“ (oder Fülle, Yin) von Qi bedeutet Hyperfunktion. Capra (1983, S. 301) schildert, dass in der Dynamik der Selbsterhaltung Fluktuationen solcher Art eine zentrale Rolle spielen. Jedes lebende System besteht aus voneinander abhängigen Variablen, alle Variablen schwanken zwischen Ober- und Untergrenzen (Polaritäten) hin und her, so dass ständige Fluktuationen herrschen, selbst ohne Störung (=Homöostase). Dies ist ein Zustand dynamischen tätigen Gleichgewichts mit großer Flexibilität. Anders formuliert verfügt das System über eine große Zahl von Optionen, um mit seiner Umwelt in Wechselwirkung zu treten. Diese Darstellung deckt sich absolut mit den Vorstellungen von Yin und Yang und dem Begriff Tao der chinesischen Denkwelt.

Es ist erstaunlich, wie die moderne Biophysik die Theorien der traditionellen Denksysteme des Ostens beweist und erklärt. Das Menschenbild der Biophysik und das Menschenbild der östlichen Lehren ergänzen sich in so vollkommener, deckender Art und Weise, dass jegliche Art von Zufall ausgeschlossen werden kann. Die beiden Lehrweisen gehen eine Symbiose ein und stocken einander gegenseitig auf. Es ist für den darin vorkommenden Menschen das

allerhöchste Gebot gewährleistet. Seine Integrität und seine Potentiale bewahrt zu sehen, und ihre Möglichkeiten aufgedeckt zu bekommen, ohne seiner Differenzierung in Einzelbestandteile, sondern in seiner Funktion als Energiefeld innerhalb und umgeben von anderen Energiefeldern.

## 5.2) Das systemische Bewusstsein im buddhistischen Menschenbild

„Ganzheitlichkeit wird überhaupt erst dann zu einer Frage, wenn Körper, Geist und Seele auf einer bestimmten Kulturstufe auseinander gedriftet sind und man sie jetzt wieder zusammenbringen will. Im Buddhismus [zum Beispiel] gibt es den Begriff der Ganzheitlichkeit nicht, dafür aber die gegenseitige Durchdringung aller Phänomene – es geht also nicht darum, Größen, die auseinander getreten sind, wieder aufeinander zu beziehen, sondern darum zu erfahren, dass alles miteinander verwoben ist. Man kann sich das so vorstellen: Die Welt ist ein Energieball, und der wird in verschiedenen Wirklichkeitsebenen – der materiellen, der geistigen, der lebensenergetischen usw. – konkret. Diese Ebenen schließen sich nicht gegenseitig aus, sondern sie sind lediglich *Organisationsmuster*, die nach außen hin verschieden wirken, sich innerlich jedoch gegenseitig durchdringen. Im >Avatamsaka-Sutra< (Blütenschmuck-Sutra) wird in einer wunderbaren mytho-poetischen Sprache beschrieben, wie die Räume, Zeiten, Gedanken usw. einander durchdringen, wie die ganze Welt in einem Sandkörnchen des Ganges vorhanden ist. Das ist der Höhepunkt dieser kosmo-poetischen Einheitsvision.“ (Michael von Brück, 2004, S. 20)

Die buddhistische Philosophie ist ein bestechendes Beispiel dafür, wie tief Erfahrungsreligionen in das Wissen des Universums und die Größe des menschlichen Geistes eingedrungen sind. Sie stellt gleichsam der Systemtheorie als Fundament ihres Denkens den Zusammenhang, die Verbundenheit aller komplexen Phänomene und Strukturen innerhalb eines Systems als oberste Prämisse auf.

In der allgemeinen Systemtheorie führte Bertalanffy (1968) ein neues wissenschaftliches Paradigma ein, das er als Gegenentwurf zur klassischen Physik positionierte. Er kritisierte deren deduktive Verfahren und die damit einhergehende isolierte Betrachtung von Einzelphänomenen. Für die Biologie sei diese Methode nicht adäquat. Anstelle von Einzelphänomenen, die realistisch niemals isoliert auftreten, seien diese Phänomene in ihrer Vernetzung zu beschreiben. Daher setzte er der isolierten Einzelbetrachtung den Systembegriff entgegen, wobei dieser Begriff eine Menge von Elementen und deren Relationen untereinander beschreiben soll. Als ein solches Modell betrachtete er die „organisierte Komplexität“. Während die klassische Wissenschaft „unorganisierte Komplexität“ erfolgreich beschrieben hat, steht die theoretische Erfassung organisierter Komplexität vor neuen Herausforderungen. Organisierte Komplexität ist gegeben, wenn Einzelphänomene nicht schlicht linear logisch miteinander gekoppelt sind, sondern *Wechselwirkungen* unter ihnen bestehen. Ist dies der Fall, könnte eine exakte Beschreibung der reziproken Vernetzungsbedingungen ein Bild von der *Einheit* der Summe jener Einzelphänomene vermitteln. *Die Systemlehre untersucht somit die Organisationsformen komplexer Wechselbeziehungen zwischen einzelnen Elementen jenseits linear darstellbarer Relationen und einfacher Kausalität.*

Diese Einheit, dieses ganzheitliche Denkmodell wird innerhalb der buddhistischen Lehre durch das Verstehen der *Selbstlosigkeit*, der Leerheit einer Inhärenz der eigenen Person wie aller existierenden Phänomene impliziert. Dieses von der westlichen Psychologie und Philosophie am meisten missverstandene Konzept ist die Grundlage und der Schlüssel zum buddhistischen Systembild der relativen wie absoluten Wirklichkeit. Der Sinn der folgenden Erörterung soll sein, dieses Modell verständlich zu machen und dabei aufzuweisen, dass durch die Beobachtungen und die Erkenntnis, der *Eigenerfahrung* der menschlichen Psyche, wie sie in dem buddhistischen Glaubenssystem seit mehr als 2500 Jahren verwirklicht wird, die Ambition des Ganzseins universell vorherrscht.

Es existieren drei unterschiedliche Schichten der Lehre des Buddha: *hīnayāna*, *mahāyāna* und *vajrayāna* (vgl. auch Dalai Lama, 1998a, S. 21ff). Yana (tib. thegpa) bedeutet Fahrzeug und steht im Zusammenhang mit dem dreimaligen Lehren des Buddha. Bezug genommen wird in den folgenden Ausführungen dieses Kapitels auf die dritte Lehrmeinung, dem vajrayāna, dem sogenannten tantrischen Diamant- (vajra) Fahrzeug. Der Begriff des *Dharma* oder *dharma* hat im Buddhismus eine entscheidende Bedeutung und soll an dieser Stelle transparent gemacht werden. Mit großem Anfangsbuchstaben geschrieben, *Dharma*, wird damit die höchste Wahrheit, die Wirklichkeit, wie sie von einem Buddha, einem erleuchteten Wesen gewahrt wird, definiert. Der Dharma gilt als das, was den Kosmos im Großen wie im Kleinen zusammenhält, die universelle Gesetzmäßigkeit, die sich als moralisches Gesetz im Menschen darstellt und als Wahrheit oder Lehre in religiöser oder philosophischer Formulierung wiedergegeben wird. Man verwende hier das Bild des impliziten Systemhintergrundes. Dadurch entsteht der Begriff des Buddhadharmas, die Lehre des Buddhismus.

Mit kleinem Anfangsbuchstaben geschrieben stellen *dharms* alle elementaren Gegebenheiten dar, welche die Phänomene, jede mögliche Erscheinung auf materieller, begrifflicher und geistiger Ebene ausmachen. Letztendlich ist jedes komplexe Phänomen – Ding, Gedanke, Begriff, Vorstellung usw. – ein dharma. Das buddhistische Weltbild gleicht wohl am ehesten, im Sinne des Verfassers einem offenen System. Ein offenes System verfügt, nach Bertalanffy's entwickelter Theorie (1968) über variabilisierte Relationen seiner Elemente. Die interne Variabilität ermöglicht es dem System, sich in einem dynamischen Umfeld relativ zu stabilisieren (Fließgleichgewicht). Offene Systeme entfalten also im Austausch mit ihrer Umwelt eine Dynamik und variieren ihre Zuständigkeit ohne dabei ihre Systemstrukturen vollständig ändern zu müssen. Sie zeichnen sich dadurch aus, dass sie nicht kausal von außen beeinflusst werden, sondern ihre interne Organisation bei Umweltveränderungen *selbst* umstellen. Dies wird als *Selbstorganisation* bezeichnet und kann als Paradigma organisierter Komplexität gelten.

Die höchste philosophische Schule im Buddhismus ist die Mādhyamaka-Schule (tib. dbu ma). Seegers (2000, S. 100f) etikettiert die Ansicht dieser Schule durch die Übersetzung des Eigennamens: „Nicht einmal die Mitte“, die Lehre von der Mitte bzw. dem „Mittleren Weg“, welcher die Extreme meidet. Gemeint ist, dass diese Anschauung noch nicht einmal zwischen den Polen von Existentialismus und Nihilismus liegt. Sie ist jenseits von festen Bezugspunkten. Die existierenden Phänomene (dharms), alle erdenklichen elementaren Gegebenheiten, Gedanken, Dinge, Gegenstände, Begriffe, Vorstellungen sind dadurch miteinander verwoben, sie bedingen und durchdringen sich.

Die letztgenannte Prāsaṅgika-Mādhyamaka-Philosophie dient im weiteren Disput als die weitgreifendste und damit im Zusammenhang dieser Arbeit geltende Ansicht, als das definierend, was im Sinne des Autors den intergativen Aspekt der buddhistischen Doktrin symbolisiert.

### 5.2.1) Śūnyatā – Der Begriff der Leerheit

Die eigentliche Bestehensweise aller existierenden Phänomene und des eigentlichen Selbst des Menschen ist nach dem buddhistischen Weltbild die Leerheit (Śūnyatā) oder Selbstlosigkeit jeglicher Erscheinung, also das Fehlen eines inhärenten <sup>50</sup> Wesenskerns der Dinge. Die Lehre der Selbstlosigkeit ist essentielles buddhistisches Postulat, gerade das Fehlen einer unabhängigen Existenz birgt den Aspekt der Ganzheit und des Systembildes in sich. Wie sollte ein Mensch unabhängig von seiner Außenwelt lebensfähig sein, wie sollten Dinge zustande kommen, wenn sie sich nicht gegenseitig beeinflussen und leer sind von isolierter Eigenexistenz. Die Wechselwirkung und das Ineinandergreifen, das Fließen der Erscheinungen, Entstehen und Vergehen, sind bestimmenden Faktoren unserer Natur und der Natur von allem Existierenden. Der Dalai Lama, geistiges Oberhaupt der Gelugpa-Tradition des tibetischen vajrayāna, ist innerhalb seiner Linie des Nachdenkens und Analysierens, der Grundlagenforschung der buddhistischen Hermeneutik am meisten

wissenschaftlich ausgerichtet. Er prädestiniert den Begriff der Selbstlosigkeit wie folgend (1998a, S. 51): „Im Gegensatz zu anderen Religionen und Philosophien verneint der Buddhismus ein Selbst oder eine Seele der Person [und der Erscheinungen], die von Ursachen und Umständen *nicht beeinflussbar* und daher *beständig* ist, die *keine unterschiedlichen Teile oder Aspekte besitzt* und daher teilelos ist, und die von den körperlichen und geistigen Aggregaten *losgelöst* und daher *unabhängig* ist.“

Der zentrale Grundbegriff der Systemtheorie ist das System (nach griechisch *systeme* = Zusammenstellung). Die Annahme, es gäbe Systeme, kann quasi als Grundaxiom dieses Ansatzes betrachtet werden. Im Buddhismus gilt als Weltbild das selbstorganisierte Systembild, das heißt, alles Existierende ist in einer Wechselwirkung miteinander, aufbauend auf einer intelligenten Grundmatrix, nicht definierbar oder greifbar, Bewusstsein per se. Ein System ist etwa wie folgt definiert <sup>51</sup>:

- 1) Ein System ist begrenzt und abgrenzbar (System-Umwelt-Differenz). Es besteht aus einer Systemgrenze („Boundary“), einem Systemkern, Systemelementen, dem Zusammenwirken dieser Elemente sowie aus Energie oder Signalen. Wird etwas über die Systemgrenzen hinweg transportiert ist dieses System ein offenes, sonst ein geschlossenes System. Alles außerhalb der Systemgrenze Liegende ist nicht Teil des Systems, sondern dessen Umwelt. Der Buddhismus ist weitgreifender. Er bezieht das System und seine Umwelt in Abhängigkeit zueinander. „Alle Phänomene bedingen sich gegenseitig, stehen miteinander in Wechselwirkung, können nur in Bezug aufeinander erklärt werden“ (Kohl, 2006, S. 85).
- 2) Ein System ist eine Menge von Elementen, die in einem abgegrenzten oder abgrenzbaren Bereich so zusammenwirken, dass dabei ein vollständiges, sinnvolles, zweck- und zielgerichtetes Zusammenwirken in einem funktionellen Sinne erzielbar wird. Grenzen werden jedoch im buddhistischen Systembild negiert, die implizite Ordnung ist nach seiner Ansicht allumfassend.
- 3) Aufbau und Funktionsweise eines Systems hängen von dem Standpunkt des Betrachters ab. Das Wesen wird nicht nur durch den Betrachter hinein „gesehen“ und „gedeutet“, sondern „auch die Gegenstände sind so beschaffen..., dass sie eine Wesentlichkeit oder ein Fürsichsein an ihnen haben“ (Hegel, 1988, S. 168). Nicht der Beobachter definiert die Linien, Ränder und Grenzen, sondern das System selbst.

Obwohl die Vertreter der Prāsaṅgika-Mādhyamaka-Philosophie davon sprechen, dass die Phänomene leer sind und eine leere Natur haben, impliziert dies nicht gleichzeitig, dass sie überhaupt nicht vorhanden sind. Diese Interpretation wäre gänzlich falsch. Vielmehr existieren die Phänomene nicht als unabhängige, absolute und aus sich selbst heraus existierende Entitäten. Die Phänomene sind frei von jeder Form einer unabhängigen Existenz, weil sie die Eigenschaft besitzen, in Abhängigkeit von anderen Faktoren wie Ursachen und Umständen zu bestehen bzw. sich zu ereignen. Sie existieren innerhalb des Systems. Ein System bildet eine Totalität, wenn in dem Wesen ein vollständiger innerer Gegensatz enthalten ist. Als solches ist das Sein als „in seiner Beziehung auf sein Entgegengesetztes sich erhaltendes Ding“ (Hegel, 1988, S. 187). Daraus resultiert, dass alle komplexen Phänomene eine ganz und gar abhängige Natur besitzen. Und gerade dieser Umstand, dass sie eine Natur der Abhängigkeit von anderen Faktoren haben, weist darauf hin, dass sie nicht über einen selbständigen Status verfügen. Wenn also die Vertreter der Prāsaṅgika-Mādhyamaka von Śūnyatā sprechen, so meinen sie die leere Natur der Phänomene im Hinblick auf ihr abhängiges Entstehen, auf ihren Bezug zu allen Anderen. Deshalb widerspricht ein Verständnis der Leerheit nicht der konventionellen Realität der Phänomene. Die Ganzheitlichkeit bedingt auch die Existenz des objektiven Zufalls: >Beim Eintritt in das System ändern die Teilchen ihre Charakteristika und machen es damit

unmöglich, durch Deduktion von den Eigenschaften der einzelnen Elemente zu den Eigenschaften des Systems als Ganzem und umgekehrt überzugehen<.

Um die leere Natur der Phänomene nachzuweisen, ziehen die Prāsaṅgikas als ihre letztgültige und entscheidende Begründung die abhängige Natur der Phänomene heran. Sie argumentieren, dass die Phänomene keine unabhängige Natur besitzen, weil sie in Abhängigkeit von anderen Faktoren entstehen und bestehen. Folglich sind sie frei von einer ihnen inhärent innewohnenden Wirklichkeit und einem inhärenten Wesen. Die Sicht der Leerheit mit Hilfe der Begründung des Abhängigen Entstehens herzuleiten, ist kognitiv vollkommen schlüssig. Denn sie zerstreut nicht nur die falsche Vorstellung, Phänomene als inhärent existent aufzufassen, sondern schützt die Person gleichzeitig davor, in das Extrem des Nihilismus zu fallen.

In den Texten des bedeutenden buddhistischen Philosophen Nāgārjuna finden sich klare Hinweise auf das Verständnis des abhängigen Entstehens jeglicher Erscheinung. In seinem Werk „Grundverse zum Mittleren Weg“ (Mylamadhyamaka-kārikā) beschreibt er, dass >in einem System, in dem die Leerheit nicht möglich ist, nichts möglich ist. In einem System, in dem die Leerheit möglich ist, ist jedoch alles möglich<. Im weiteren Text findet sich ein sehr eindringlicher Aphorismus:

*„Da es kein Phänomen [Begriff, Gegenstand, Vorstellung, Wesenheit] gibt, das nicht abhängig wäre, gibt es kein Phänomen, das nicht leer wäre.“*

Die menschliche Existenz, die Erscheinung des Menschen als ein System mit seiner Physis und Psyche ist auf den fünf Aggregaten des Seins (Skandhas) aufgebaut <sup>52</sup>. Diese fünf Ströme werden im Prajñāpāramitā-Weisheits-Sūtra, dem Herz-Sūtra, einem der höchsten geistigen Werke des mahāyāna, als leer bezeichnet, als leer von einem eigenständigen, unabhängigen Selbst. Das bedeutet, keiner dieser fünf Ströme kann durch sich selbst existieren. Jeder muss aus den vier anderen Strömen bestehen. Sie sind nur gleichzeitig, und sie bedingen und durchdringen einander wechselseitig.

Auch in Europa entstanden einige Denkweisen, welche dem abhängigen Entstehen und der Substanzlosigkeit nahe kommen. So findet sich in den Philosophien Heraklits und Nāgārjunas ein Beispiel, welches sich sehr ähnelt (Kohl, 2006, S. 87): Bekommt ein Mann einen Sohn, dann lässt sich sagen, dass der Sohn den Mann zum Vater macht. Als Vater ist der Mann also abhängig von seinem Sohn. Nāgārjuna stellt die Frage: Wer ist denn Vater, wer ist Sohn, wenn der Sohn erst den Vater hervorbringt? Dieses Beispiel findet man bei Heraklit als Aphorismus, bei Nāgārjuna ist es als Beispiel für abhängiges Entstehen weiter ausgearbeitet. Im systemtheoretischen Weltbild sind natürliche Systeme dynamische Gebilde. Relationen von Potentialen steuern Wechselwirkungen. Relationen aller Art sind demnach Informationen, bedingt durch den Abstand ihrer Konstituenten von einer gemeinsamen Bezugsgrösse. Die Dynamik eines Relationengefüges kann sich je nach Systemverfassung und Fokus in Ereignisfolgen von Sekundenbruchteilen bis Jahrtausenden zeigen (Forcht, 2006a).

Findet der gegenseitige Bezug in der Systemtheorie jedoch auf der begrifflichen Ebene statt, gilt das buddhistische Prinzip der Leerheit und gegenseitigen Durchdringung jedoch universal. Für jede Art von Phänomen, alles Existierende, den gesamten Kosmos, Zeit und Raum. Dies wird in der Lehre des Avatamsaka-Sūtra im folgenden Unterkapitel erläutert. Die Durchdringung und das Wissen um die Leerheit gleichen laut buddhistischer Hermeneutik der globalen Klarsicht. Prajñāpāramitā bedeutet vollkommenes Verstehen, die Verkörperung der höchsten Weisheit.

Der Verfasser postuliert als Hypothese den Grundgedanken der Ganzheit innerhalb der buddhistischen Philosophie: Das buddhistische Abstraktum der Leerheit soll für das Verständnis und im Geist der im weiteren Text erläuterten Avatamsaka-Sūtra, als „gegenseitige Durchdringung“, „einander wechselseitig bedingen und durchdringen“ oder „durch Abhängigkeit bestehend“ wiedergegeben werden. Dies entspricht auch der Ansicht der Mādhyamaka-Schule.



### 5.2.2) Die Tathāgatagarbha-Doktrin, die Identität des reinen Geistes

Die Definition der Leerheit oder Selbstlosigkeit wirkt äußerst abstrakt, funktioniert doch verständlicher innerhalb der Systemschau und ihrem Hinblick auf Zusammenhänge und Integration. Systeme sind integrierte Ganzheiten. Gerade diese Ansicht ist ebenfalls die Quintessenz des buddhistischen Holismus. Der Begriff des Ganzen ist *abhängig* von den Teilen. Warum sollte man dem Ganzen eine Betonung geben unabhängig von seinen Teilen? Karl Popper (in Kohl, 2006, S. 86) vertrat sogar die Idee, dass das Ganze überhaupt kein Erfahrungsbegriff sei. Das buddhistische Weltbild vertritt die Ansicht, dass alle Phänomene, Lebewesen, Elemente, also alle dharmas in wechselseitiger Beziehung zueinander stehen, was aber gleichzeitig bedeutet, dass sie in ihrer Grundstruktur von derselben Art sein müssen.

Das Zentralthema buddhistischer Hermeneutik ist die Einheit und der innere Zusammenhang aller Dinge und Ereignisse, eine Vorstellung, die nicht nur die eigentliche Essenz der östlichen Weltanschauung ist, sondern auch eines der Grundelemente der Weltanschauung der modernen Physik. Beide Meinungen postulieren einen harmonischen Zusammenhang aller Daseinsformen, alle Teile einer Hierarchie von Ganzheiten, die eine Gesamtstruktur bilden und dem autopoietischen Diktat ihrer Natur gehorchen. Die Gesamtübereinstimmung ist das Wesen aller Naturgesetze:

„Seine älteste Bedeutung ist das Muster in den Dingen, die Maserung im Jade oder die Fasern der Muskeln ... Es bekam die gewöhnliche lexikalische Bedeutung Prinzip, aber bewahrte immer den Unterton von Struktur ... Darin liegt auch das Gesetz, aber dieses ist das Gesetz, dem die Teile von Ganzheiten gehorchen müssen, eben weil sie Teil des Ganzen sind ... Das wichtigste bei Teilen ist, dass sie sich, zusammen mit den anderen Teilen, genau im ganzen Organismus, den sie bilden, einpassen.“ (Needham in Capra, 1997, S. 291)

In der östlichen Anschauung wie in der modernen Physik gilt daher, dass sich Systeme nicht auf die Eigenschaften kleinerer Einheiten reduzieren lassen, sondern auf die grundlegenden Organisationsprinzipien aller Teile. Das Universum oder die Gesamtheit aller Phänomene (als ein Zusammenhang) ist ein miteinander verknüpftes Ganzes. In dieser Ganzheit ist kein Teil fundamentaler als der andere, so dass die Eigenschaften jedes Teils von denen aller anderen bestimmt werden. Die Teile sind also, dem in Kapitel 5.2.1 geschilderten Prinzip folgend, *leer* von unabhängiger Existenz, dadurch enthält jedoch jeder Bestandteil eines Systems alle anderen. Leerheit bedeutet also, gegenseitige Durchdringung. Diese Durchdringung ist eine dynamische Wechselbeziehung, welche nicht nur räumlich, sondern auch zeitlich stattfindet. Das ist das Prinzip des Avatamsaka-Sūtra<sup>53</sup>, welches nach Meinung vieler Autoren den Höhepunkt buddhistischen Denkens symbolisiert.

„Die Avatamsaka-Schule ist wirklich die Summe buddhistischer Gedanken, buddhistischer Gefühle und buddhistischer Erfahrung. Nach meiner Meinung kann keine religiöse Literatur in der Welt jemals die Großartigkeit der Konzeption, der Tiefe des Gefühls und der großartigen Gestaltung dieses Sutras nahe kommen. Es ist der Urquell des Lebens, von dem kein religiöser Geist durstig oder nur teilweise befriedigt zurückkehrt.“ (Suzuki, 1968, S. 122)

Als unmittelbarer Ausdruck der vom Buddha verwirklichten Erkenntnis offenbart das Avatamsaka-Sūtra die höchste Wirklichkeit, die Wahrnehmung der Welt im erleuchteten Bewusstseinszustand, wenn „die festen Konturen der Individualität hinwegschmelzen und das Gefühl der Endlichkeit uns nicht mehr bedrückt“ (Suzuki, 1968, S.123). Das Avatamsaka identifiziert den gesamten dharmakāya als ein perfektes Netzwerk von gegenseitigen Beziehungen, wo alle Dinge und Ereignisse miteinander auf unendlich komplizierte Weise zusammenwirken. Alles Existierende gründet auf den *dharmakāya*, dem absoluten Aspekt der Wirklichkeit, die – in allen Buddhas identische – Essenz der Buddhaschaft. Genau das definiert die bedingte Entstehung der wunderbaren Existenz aus dem Reinen Geist, das kosmische Gewebe:

„Die Welt erscheint in dieser Weise als ein kompliziertes Gewebe von Vorgängen, in dem sehr verschiedenartige Verknüpfungen sich abwechseln, sich überschneiden und zusammenwirken und in dieser Weise schließlich die Struktur des ganzen Gewebes bestimmen.“ (Heisenberg, 1973, S. 94)

Dieses Theorem soll Schwerpunkt der folgenden Erläuterung sein:

Indem das Avatamsaka-Sūtra alle herrschenden Auffassungen der buddhistischen Schulen in seinem Inhalt zusammenfasst, transzendiert es sie gleichzeitig und offenbart unmittelbar den Urgrund, dem alle Lehrmeinungen entspringen und zu dem sie letztendlich zurückkehren. Das vorherrschende Charakteristikum des Sūtra besteht darin, dass es die unzähligen Aspekte der Wirklichkeit im Licht der umfassenden Perspektive des einen wahren *dharmadhātu* vorstellt. Der Dalai Lama definiert den *dharmadhātu* als „das >Dharma-Element<, der >Bereich der Wirklichkeit<, die unfassbare essentielle Natur aller Dinge; das Universum in seiner Totalität“ (1998a, S. 182). Er beschreibt es als eines der herausragendsten Merkmale des *dharmadhātu*, dass sich alle Phänomene >gegenseitig ungehindert durchdringen<, in ihrer Essenz aber dem *dharmadhātu*, der absoluten Wirklichkeit entsprechen. Diese Gegenseitigkeit wird auch als Natur-Entstehung geschildert, die ungehinderte reziproke Durchdringung des Prinzips und der Phänomene.

„Dies bedeutet, dass die Phänomene keine unabhängige [eigene] Substanz besitzen; sie können nur in Abhängigkeit vom wahren Prinzip [*dharmadhātu*] zustande kommen. [Dies ist so,] weil alle [Phänomene] bedingt entstehen [und daher] keine Selbst-Natur besitzen – und weil alle Phänomene aus dem Prinzip des Fehlens einer [Selbst-] Natur zustande kommen ... Alle dharmas haben ihre Existenz in Abhängigkeit vom *tathāgatagarbha*.“ (Chien Bhikṣu, 1997, S. 49)

Die mächtigste Aussagekraft befindet sich in dem Wort und der Anschauung der *tathāgatagarbha-Doktrin*. Sie zeigt die seit frühesten Zeiten im Buddhismus festzustellende Tendenz, die Wirklichkeit in positiven Kategorien zu beschreiben. Chen Chien Bhikṣu identifiziert den *tathāgatagarbha* in seinem Kommentar zur Avatamsaka-Sūtra (1997, S. 44ff) als die inmitten von Verunreinigungen [weltlichen Belangen und Strebungen] manifestierte Soheit des Bewusstseins. Er wird als eine unzerstörbare lichthafte Essenz gedacht, die in allen lebenden Wesen und ihrem Geist gegenwärtig ist und die Ursache für deren Erlangung der Buddhaschaft darstellt. Die buddhistische Lehre geht davon aus, dass der Mensch und seine Fähigkeit zur Reflexion *Erkenntnis* gewinnen kann. Erkenntnis im Buddhismus ist, nach Anagarika Govinda (1986, S. 53), Einsicht in das Wesen der Wirklichkeit und immer das Produkt einer unmittelbaren Erfahrung. Aus diesem Grund stellte der Buddha an den Anfang seiner spirituellen Schulung die vorurteilsfreie Betrachtung der Welt in und um uns. Nur so gewinnt man eine unvoreingenommene Einsicht in die Natur des Daseins und der Dinge und erfährt durch die Veränderung der Betrachtungsweise eine völlige Neuorientierung. Diese Art des Sehens und Gewahrwerdens der Dinge heißt in Pali *Sammā Ditṭhi*, was von Indologen mit >rechter Anschauung< übersetzt wird. Der Buddhismus geht davon aus, dass sich die Grundlage aller Erscheinung, das Erkennen des *dharmadhātu*, über reines Bewusstsein zeigt, also eine Anschauung, welche über die dualistisch konzipierten Gegensatzpaare eines >ichbedingten< Standpunktes hinausgeht. *Sammā* bedeutet (Govinda, 1986, S. 55) etwas, das vollständig und ganz, das weder gespalten noch einseitig ist, also jeder Bewusstseinsstufe vollkommen angemessen. Das menschliche Bewusstsein enthält der buddhistischen Lehre entsprechend den Keim, den *dharmadhātu* in seinem vollen Umfang zu erfahren, weil es *Bestandteil desselben ist*. Dieser lichthafte Keim (*garbha*) wird als weder existent noch nicht-existent beschrieben. Er wird auch >Buddha-Natur<, >Wahrer Geist<, >Geist-Grund< usw. genannt oder als die in der phänomenalen Welt manifestierte Soheit der Dinge bezeichnet, als deren essentielle Natur oder aber als deren Leerheit. Nach anderer Definition gilt der *tathāgatagarbha* auch als die Ursache oder der Ursprung allen Seins.

*Die tathāgatagarbha-Doktrin lehrt damit, dass alle lebenden Wesen, alles Leben, den lichterhaften Wahren Geist der Soheit besitzen, Bewusstsein, das seinem Wesen nach erleuchtet und von Natur aus rein ist, also erleuchtetes Potential in sich trägt.*

Durch die verursachende Kraft der Unwissenheit bedingt, ist dieses Bewusstsein jedoch mit Unreinheiten bedeckt und kann daher von unerleuchteten Wesen nicht wahrgenommen werden. Nach dem tathāgatagarbha-Konzept, wie es in buddhistischen Schulen verstanden wird, besteht daher das Ziel der religiös-spirituellen Schulung in der Verwirklichung dieses wahren Bewusstseins als des von Anbeginn an einzig wahrhaft Seienden. Dazu braucht der Übende keine grundlegende Transformation seines Geistes anzustreben, sondern muss lediglich die Verunreinigungen, die diesen überdecken, beseitigen – oder, wie bestimmte Schulen auch lehren, einfach deren Leerheit erkennen. Dadurch kann sich der uranfängliche wahre Geist in all seiner Reinheit und Vollkommenheit manifestieren. Aus dem Avatamsaka-Sūtra geht in der Textstelle über die „Manifestation des Tathagata“ [So-Gegangener, der Titel eines Buddhas], die auch als die Quintessenz von Buddhas Lehren angeführt wird, folgendes hervor:

„Es gibt keinen Ort, den die Weisheit des Tathāgata nicht erreichte. Warum? [Deswegen:] Es gibt kein einziges empfindendes Wesen, das nicht im vollen Besitze der Weisheit des Tathagata wäre ... Wenn es [den Wesen] nur gelänge, ihre falschen Gedanken aufzugeben, würden sich die allumfassende Weisheit, die spontane Weisheit und die ungehinderte Weisheit von selbst in aller Klarheit manifestieren ... Kinder des Buddha, ebenso ist auch die Weisheit des Tathagāta – grenzenlos und ungehindert, universell imstande, allen empfindenden Wesen zu nutzen, ist sie in den Körpern aller empfindenden Wesen vollkommen gegenwärtig.“ (Chien Bhikṣu, 1997, S. 69)

Der direkte Hinweis auf die Gegenwart der Weisheit des Buddhas im Geist jedes Lebewesens hat von jeher den hohen Motivationscharakter auf alle buddhistisch Praktizierenden. Der Lehrsatz „Der Geist ist Buddha“ ist in erheblichem Maße davon angeregt worden und unzählige Übende haben sich von diesem Konzept inspirieren lassen. Denn nach Govinda (1986, S. 59) besteht ein Unterschied zwischen den Offenbarungsreligionen und der Wissenschaft einerseits und dem Buddhismus andererseits, der in das Gebiet der Psychologie gehört: Die beiden ersteren legen den Schwerpunkt in einen Bereich, welcher außerhalb des Individuums liegt. Sie hängen von der Autorität der Tradition oder des Experiments, sowie von deren stillschweigenden Voraussetzungen ab. Der Buddhismus dagegen verlagert den Schwerpunkt in das Innere des Individuums (als Individualisierungsprozess), wo eigenes Erleben die Wahrheit des zunächst vertrauensvoll Angenommenen erweisen muss. Hier macht nicht der Glaube selig (im Sinne der Anerkennung eines unbewiesenen Dogmas), sondern das Bewusstwerden jener Wirklichkeit, die für uns nur so lange Metaphysik ist, wie wir sie noch nicht erlebt haben.

### **5.2.3) Systembild und >Natur-Entstehung<**

Das wichtigste Merkmal des buddhistischen Ganzheitsprinzips und des Systembilds des Lebens – man könnte es ihre Essenz nennen – ist das Gewahrsein der Einheit und gegenseitigen Beziehung aller Dinge und Ereignisse, die Erfahrung der Welt als Manifestationen einer fundamentalen Identität bzw. Systematik. Alle Dinge werden als voneinander abhängige und untrennbare Teile des Ganzen gesehen, als verschiedene Erscheinungen der letzten Wirklichkeit. Die Grundbedingung aller Systeme heisst „Wechselwirkung“, verstanden als Prozess des Kräfteausgleichs zwischen Potentialen. Zwei bis beliebig viele Potentiale können an einem Prozess beteiligt sein. Die Potentialträger können Elementarteilchen sein oder komplexe lebende Gebilde. Der Prozess des Kräfteausgleichs kann nach seiner energetischen, chemischen, kinetischen und geistigen Erscheinungsweise gesehen werden (Forcht, 2006a). Die östlichen Traditionen beziehen

sich dabei ständig auf eine letzte, unteilbare Wahrheit, die sich in allem offenbart, und in welcher alle Dinge Teile von ihr sind.

Alles Existierende, lebend oder materiell, geformt und durch Sinne wahrnehmbar oder als Geistesobjekt, der Mensch, die Bestandteile seines Körper, seine Energiefelder, sein Denken und Fühlen entstehen nach der buddhistischen Lehre, insbesondere nach dem Avatamsaka-Sūtra, aus dem dharmadhātu. Dieser umfasst als Urgrund jeglicher Möglichkeit, als die unfassbare essentielle Natur aller Dinge des Menschen Umgebung und Umwelt, die Welt an sich, den bestehenden Kosmos, Raum und Zeit und alles was sich manifestieren kann.

Der *dharmadhātu* stellt die Grundlage, das Gewebe jeder Erscheinung dar, er ist der Urgrund jeglicher Möglichkeit, das Universum in seiner Totalität. Die Bedeutungsfacetten des Begriffes selbst sind schwer voneinander abzugrenzen. Der Ausdruck setzt sich aus >dharma< und >dhātu< zusammen. Dharma kann interpretiert werden als >Denkobjekt< oder >Geistesinhalt<, >Selbst-Natur< und >Norm<. Die wörtliche Bedeutung des ursprünglichen Sanskritwortes dhātu ist >Element<, es bedeutet auch >Ursache<, >Natur< und >Differenzierung<. Wird *dhātu* im Sinne von >Natur< verstanden, dann ist *dharmadhātu* als die essentielle Natur aller Dinge oder die den phänomenalen Erscheinungen zugrunde liegende Wirklichkeit aufzufassen. Beide Interpretationen stehen in Beziehung zur tathāgatagarbha-Doktrin. Die Bedeutung des Begriffes dharmadhātu als >Differenzierung< definiert den Bereich der gegenseitigen Durchdringung und Identität aller Phänomene.

Nach den ersten beiden Bedeutungen - >Ursache< und >Natur< - bezieht sich *dharmadhātu* auf die Entstehung der phänomenalen Welt aus der wahren Natur (dem tathāgatagarbha), es etabliert sich das *System der Natur-Entstehung*. Im Sinne >Differenzierung< wird auf die wechselseitige Abhängigkeit aller Phänomene verwiesen, das bedingte Entstehen. In dieser Benennung wird damit der dharmadhātu der gegenseitigen Nichtbehinderung aller Phänomene bezeichnet.

Das bedingte Entstehen ist im Sinne der Huayan-Philosophie der Inbegriff, das höchste Maß an Erkenntnis der Wirklichkeit, zugleich im Sinne des holistischen Strebens dieser Arbeit ausschlaggebend. Nach dieser Interpretation ist jedes Phänomen frei von inhärenter Selbst-Natur, es entsteht bedingt und wird durch die Gesamtheit aller Phänomene bestimmt, dessen Teil es ist. Die Gesamtheit wiederum wird durch jedes einzelne Phänomen bestimmt, das sie mit konstituiert. So bestimmt jedes Phänomen jedes andere und wird gleichzeitig selbst von jedem anderen Phänomen bestimmt. Diese reziproke Bestimmtheit – oder wechselseitige Abhängigkeit – aller Phänomene wird bisweilen auch als wechselseitige Identität bezeichnet. Außerdem sind demzufolge nicht nur alle Phänomene voneinander abhängig, sondern sie durchdringen einander auch völlig ungehindert. Jedes Phänomen >enthält< jedes andere Phänomen, und jedes Phänomen >enthält< ebenso die Gesamtheit aller Phänomene, die einander in vollkommener Freiheit und Nichtbehinderung durchdringen<sup>54</sup>. Dies ähnelt der neueren Strömungen im Systembild, z.B. der Theorie komplexer Systeme. Ein komplexes System ist dabei ein System, dessen Eigenschaften sich nicht vollständig aus den Eigenschaften der Komponenten des Systems erklären lassen. Komplexe Systeme bestehen aus einer Vielzahl von miteinander verbundenen und interagierenden Teilen, Entitäten oder Agenten. Der soziologische Systembegriff geht auf Talcott Parsons (2003) zurück.

Niklas Luhmann (2001) erweiterte und revolutionierte den handlungstheoretischen Ansatz der soziologischen Systemtheorie, indem er sich vom Handlungsbegriff abwandte und die Kommunikation (Systemtheorie) zum zentralen Punkt macht (kommunikationstheoretische Systemtheorie). Er besagt: Systeme (z.B. soziale Systeme) haben Operationen. Kommunikation ist dabei kein Ergebnis menschlichen Handelns, sondern ein Produkt sozialer Systeme. Luhmann teilt die Kommunikation in drei Elemente auf (Selektionsprozesse): Information, Mitteilung und Verstehen.

Gesellschaft konstituiert und reproduziert sich also durch Kommunikation und ist darin auf Anschlussmöglichkeiten für weitere Kommunikationen angewiesen, wobei Kommunikation nicht ohne Gesellschaft zu denken ist. Als Leitdifferenz setzt Luhmann die Unterscheidung von System und Umwelt. Systeme werden dabei im Sinne von Humberto Maturanas (1987)

als autopoietisch, d.h. selbstreferentiell und operativ geschlossen, verstanden. Eine „Weltgesellschaft“ stellt dabei den Gesamthorizont von *vernetzten Kommunikationen* dar!!!

Der grundsätzliche Einheitsgedanke des buddhistischen dharmadhātu ist jedoch, laut Capra (1997, S. 132) genauso eine bedeutende Offenbarungen der modernen Physik (vgl. auch Kapitel 5.3). Sie tritt im atomaren Bereich zutage und zeigt sich immer deutlicher, dringt man tiefer in die Materie, in das Reich der subatomaren Teile ein. Das Thema von der Einheit aller Dinge ist Bestandteil sowohl der östlichen Mystik wie auch der Atomphysik. Studiert man die verschiedenen Modelle der subatomaren Lehrdarstellung, wird ersichtlich, dass sie immer wieder auf verschiedene Weise die gleiche Einsicht ausdrücken. Die Bestandteile der Materie und die daran beteiligten Grundphänomene stehen alle miteinander in Verbindung, sie gehen Beziehungen ein und sind voneinander abhängig. Sie können nicht als isolierte Einheiten verstanden werden, sondern nur als integrierte Teile des Ganzen. Gerade die Quantentheorie hat den Begriff von grundsätzlich selbständigen Objekten abgeschafft, sie lässt den Wissenschaftler nicht mehr die Rolle eines unbeteiligten Beobachters zukommen, sondern die eines Teilnehmers an der beobachteten Welt. Sie „mag es sogar notwendig finden, das menschliche Bewusstsein in ihre Beschreibung der Welt einzubeziehen. Sie sieht jetzt das Universum als zusammenhängendes Gewebe physikalischer und geistiger Beziehungen, dessen Teile nur durch ihre Beziehung zum Ganzen definiert werden können“ (Capra, 1997, S. 143).

Und gerade ein Hauptaxiom der Systemtheorie ist, dass Aufbau und Funktionsweise eines Systems vom Standpunkt des Betrachters abhängen! Im soziologischen Systembegriff betrachtet Parsons (2003) dabei Handlungen als konstitutive Elemente sozialer Systeme. Er prägte den Begriff der strukturell-funktionalen Systemtheorie. Der Begriff Struktur bezieht sich dabei auf diejenigen Systemelemente, die von kurzfristigen Schwankungen im System-Umwelt-Verhältnis unabhängig sind. Funktion dagegen bezeichnet den dynamischen Aspekt eines sozialen Systems, also diejenigen sozialen Prozesse, die die Stabilität der Systemstrukturen in einer sich ändernden Umwelt gewährleisten sollen. Die strukturell-funktionale Theorie beschreibt also den Rahmen, der Handlungsprozesse steuert. Ist die Struktur eines Systems bekannt, kann in funktionalen Analysen angegeben werden, welche Handlungen für die Systemstabilisierung funktional oder dysfunktional sind. Handlungen werden also nicht isoliert betrachtet, sondern im Kontext der strukturellen und funktionalen Aspekte des jeweiligen Sozialsystems. Gesellschaft besteht also nicht aus handelnden Subjekten, Grundlage der Theorie ist vielmehr ein sich selbst beobachtendes Beobachtungssystem. Am Anfang dieser Theorie steht also keine einheitliche Perspektive, sondern die Differenz von Beobachtendem und Beobachtetem. Deren Einheit ist die Operation der Beobachtung, die sich als Kommunikation vollzieht. Beobachtung ist dabei immer eine systeminterne Operation, also eine Konstruktion eines Systems.

Der Buddhismus lässt sich, nach Meinung des Verfassers sehr wohl mit den Strömungen der Systemtheorie vergleichen. Er baut auf ein Kontinuum, welches sowohl innerhalb des Individuums, physiologisch wie psychologisch, existiert. Weiterhin manifestiert es sich durch jede Gesellschaft, wie auch durch jede Grundstruktur des gesamten phänomenologischen Erscheinens aus der wahren Natur (dem dharmadhātu). Das metaphorisch-buddhistische Bild eines miteinander kommunizierenden Gewebes in den Schriften eines Avatamsaka-Sūtra trifft genau diese kommunikative Wechselwirkung. Ein unendliches Gewebe, das jeden Bestandteil des Raumes integriert und so die Fähigkeit entwickelt, mit allen anderen Elementen, Fäden und Teilen in Verbindung zu treten. Im Vajrayāna werden religiöse Schriften als >tantras< bezeichnet, eine Formulierung, welche in ihrem Ursprung Sanskrit >Weben< bedeutet und sich auf die Verwobenheit und die gegenseitige Abhängigkeit aller Dinge und Ereignisse bezieht. Lama Anagarika Govinda (1998, S. 168) fasst die aus der Atomphysik, der allgemeinen und soziologischen Systemtheorie und der östlichen Mystik hervorgehende Weltanschauung zusammen:

„Der [Buddhist] glaubt nicht an eine unabhängig oder getrennt existierende äußere Welt, in deren dynamische Kräfte er sich hineinprojizieren könnte. Die äußere Welt und seine innere Welt sind für ihn nur zwei Seiten desselben Gewebes, in dem die Fäden aller Kräfte und aller

Ereignisse, aller Formen des Bewusstseins und ihrer Objekte zu einem unauflöselichen Netz von endlosen, sich gegenseitig beeinflussenden Zusammenhängen verwoben sind.“

### 5.3) Das Menschenbild der modernen Biophysik und Naturwissenschaft

#### 5.3.1) Die moderne Naturwissenschaft: Vision oder Tradition?

Die moderne Naturwissenschaft ist in der heutigen Zeit glücklicherweise auf einem Stand, welcher versucht, traditionelle Weltbilder zu akzeptieren und sie als Hilfestellungen zu globaler Klarsicht einzusetzen. Dabei werden der physische Körper, die Pole von Materie einerseits und reinem Bewusstsein andererseits als die Akteure des Seins erkannt. Die einst materialistische Naturwissenschaft entdeckt sogar, in metaphysischer Tradition mit wissenschaftlichem Ansatz, den Geist als Ursprung der Materie. Die Deutlichkeit eines gemeinsamen Ansatzes zwischen den „Theorien“ traditioneller Lehrsysteme und dem revolutionären Wissen der modernen Wissenschaften fordert Gehör.

Ein frühes erkenntnistheoretisches Beispiel, dass die menschliche Psyche in eine spielerische Interaktion mit der materiell erscheinenden Welt kommen kann, ist der Begriff der Synchronizität von C.G. Jung. Er beschrieb zahlreiche Fälle von erstaunlichen Koinzidenzen, in denen Ereignisse in der äußeren Realität sinngemäß mit innerseelischen Erlebnissen wie Träumen oder Visionen verknüpft waren. In seiner Schrift *Synchronizität als ein Prinzip akausaler Zusammenhänge* (1982) definiert Jung Synchronizität als >die Gleichzeitigkeit eines gewissen psychischen Zustandes mit einem oder mehreren äußeren Ereignissen, welche als sinngemäße Parallelen zu dem momentan subjektiven Zustand erscheinen<. Das akausale Angeordnetsein ist ein allgemeines Prinzip von Materie und physikalischer sowie psychischer Energie. Der Welthintergrund des Unus Mundus ist der potentielle Urgrund der Realität, welcher die Struktur eines allgemeinen kosmischen >ursachelosen Angeordnetseins< enthält, welches Jung auch als >Geist< bezeichnet.

„Der Begriff der Synchronizität rührt davon her, dass das Stattfinden dieser Ereignisse von einer besonderen Konstellation abhängt, in der für einen Moment die Strukturen der äußeren Wirklichkeit mit dem inneren Angeordnetsein des Unus Mundus zeitlich zusammenfallen und synchronisiert sind, wodurch die zeitlose Realität des Unus Mundus in der Alltagsrealität verwirklicht wird und parapsychologische Ereignisse möglich werden, die sonst nicht geschehen könnten.“ (Bischof, 2002, S. 255)

Der *Unus Mundus* ist, nach Jung und von Franz (1970, 1988), ein raum- und zeitfreier >Hintergrund von Akausalität, Freiheit und Sinnhaftigkeit<. Er ist ein einheitliches Hintergrundbild, in welchen Gegensätzlichkeiten noch nicht separiert sind, Psyche und Materie, Vielheit und Einheit. Der Begriff stammt aus der mittelalterlichen Scholastik und benennt den >potentiellen archetypischen Weltplan im Geiste Gottes vor Beginn der Schöpfung< (Bischof, 2002, S. 253). Der Unus Mundus ist die psychophysische transpersonale Grundmatrix, welche allen Wahrnehmungsebenen bis in die tiefste Schicht zugrunde liegt, die Ur- oder Naturkonstante. Er ist

„ebenso physisch wie psychisch und daher keines von beiden, sondern vielmehr ein Drittes, das sich nur andeutungsweise erfahren lässt.“ (Jung in Bischof, 2002, S. 253)

Bischof führt an dieser Stelle weiter, dass die Einheitsebene des Seins eine potentielle Struktur sei, die außerhalb von Raum und Zeit liegt, sich nur sporadisch im Bewusstsein manifestiert und nicht unmittelbar der sinnlichen Wahrnehmung zugänglich ist. Nach von Franz (1988) besitzt der Unus Mundus:

- A) Einen erlebnismäßigen, qualitativen, emotionalen Zugang, bei dem sie in Form eines >aus Bildern bestehenden Kontinuums< erscheint (der inhaltliche Aspekt des Unus Mundus).

- B) Einen mehr rationalen, auf Strukturanordnungen bezogenen Zugang, in dem sie in Form von natürlichen Zahlen erscheint (struktureller Aspekt des Unus Mundus).

Damit bildet er in logischer Konsequenz die tiefste Schicht des >kollektiven Unbewussten< und ist der Urgrund, auf welchen sich die Welten der Archetypen abspielen. Das kollektive Unbewusste existiert nicht nur im Menschen, sondern ist der psychische Aspekt des gesamten Universums, sozusagen die Weltseele. Archetypen kommen aber nicht nur in der menschlichen Psyche, sondern auf Grund der Einheit des Unus Mundus auch in der Natur vor und stellen darin psychophysische Naturkonstanten oder schöpferisch, weltgestaltende Faktoren:

„Das akausale Angeordnetsein ist ein allgemeines Prinzip von Materie und physikalischer sowie psychischer Energie; der Urgrund des Unus Mundus strukturiert einerseits mit den in ihm enthaltenen Strukturen sowohl die Materie im Universum – z.B. die Quanten, die physikalischen Naturkonstanten und die radioaktive Zerfallszeit – wie auch das psychische und mentale Geschehen.“ (Bischof, 2002, S. 254)

Und von Franz führt aus, dass

„Materie und Psyche nur die Außenansicht und Innenansicht derselben bewusstseinstranszendenten Wirklichkeit sind, denn die letzten Bestandteile der Materie stellen sich unserem betrachtenden Bewusstsein in ähnlicher Gestaltungsweise dar wie die letzten Urgründe des Inneren, des kollektiven Unbewussten.“ (1988, S. 145)

Die Tatsache, dass Synchronizitäten geschehen können, verwischt die Grenzen zwischen subjektiver und objektiver Wirklichkeit. Jung und Einstein waren Zeitgenossen. Als zu Beginn des 20. Jahrhunderts Albert Einstein sein vierdimensionales Raum-Zeit-Kontinuum entwickelte, sah sich Jung in der quantenrelativistischen Physik und dem darin verkündeten alternativen Weltbild in seiner Synchronizitätstheorie bestätigt. Jung hielt aufgrund seiner Theorie eine Ausweitung der psychischen Welt auf die Materie für denkbar, vor allem innerhalb synchroner Zeit-Raum-Überlagerungen. Er forderte die Wissenschaft dazu auf, für so geartete Phänomene einen neuen Forschungszweig zu entwickeln. Das Konzept des Unus Mundus gleicht der impliziten Ordnung nach David Bohm (1985), welcher längere Zeit Mitarbeiter von Einstein war. So stellt die Welt, wie schon mehrfach in dieser Arbeit benannt, lediglich einen Aspekt der Wirklichkeit dar, ihre >explizite< oder >entfaltete Ordnung<. Die Matrix, von welcher diese erzeugt wird, ist die >implizite Ordnung<, eine normalerweise verborgene Region, in der Raum und Zeit >eingefaltet< sind.

In der modernen Physik werden immer mehr Beweise gefunden, dass das Universum und alle in ihm existierenden Bestandteile auf der gleichen Grundstruktur aufgebaut sind und auch, dass Bewusstsein eine zentrale Rolle spielt. In den ersten Jahrzehnten dieses Jahrhunderts erforschten die Physiker systematisch den Aufbau der Materie bis hin zur subatomaren Ebene. Dabei stellten sie fest, dass das, was vorher für feste Materie gehalten wurde, sich bei tieferer und subtilerer Betrachtung als unbeständig und im buddhistischen Sinne als „leer“ darstellte. Die Vorstellung eines festen Stoffes ist daher nicht mehr aufrecht zu erhalten. Was buddhistische Lamas in der unmittelbaren Meditationserfahrung und die moderne Physik im Experiment entdeckten, gleicht der metaphysischen Aussage von Alfred North Whitehead (1983, 1984), einem Wegbereiter moderner Energiefeldtheorie. Er bezeichnet den Glauben an eine kontinuierliche und eigenständige Existenz materieller Objekte als den >Trugschluss der unzutreffenden Konkretheit<. Seiner Ansicht nach setze sich das Universum aus unzähligen diskontinuierlichen Erfahrungsschüben zusammen. Das Grundelement, aus welchen das Universum besteht, ist keine dauerhafte Substanz, sondern ein >Erfahrungsmoment<, ein >wirkliches Ereignis<. Diese Begrifflichkeit gilt für alle existierenden Phänomene der Wirklichkeit, von subatomaren Teilchen bis hin zur menschlichen Seele.

Die Quantenrevolution zu Beginn des 20. Jahrhunderts zwang die Physik, den Beobachter zu respektieren und in den Versuchsaufbau miteinzubeziehen. Die Physik des 21. Jahrhunderts konfrontiert mit der Erkenntnis, dass Intelligenz eine grundlegende Eigenschaft aller Materie ist. H. Müller diskutiert innerhalb der Consciousness-Revolution (131/2004, S. 81), dass jede Materie intelligent sei, auch ein Atom, da es stetig versucht, im energetisch niedrigsten Zustand zu bleiben im Sinne von Energieersparnis. Diesen energetisch niedrigsten Zustand bezeichnet die Quantenphysik als Vakuum.

„Hier findet sich nun in der modernen Physik die engste Parallele zum Leerebegriff der östlichen Mystik. Wie die östliche Leere ist das >physikalische Vakuum< ... kein Zustand des bloßen Nichts, sondern enthält die Möglichkeit für alle Formen der Teilchenwelt. Diese Formen sind wiederum keine unabhängigen physikalischen Einheiten, sondern nur vergängliche Manifestationen der zugrundeliegenden Leere.“ (Capra, 1997, S. 221)

Der physikalische Begriff des Vakuums signifiziert den quantitativen Aspekt des Bewusstseins. Müller (131/2004, S. 81) trifft hier die revolutionäre Aussage:

*Geist oder Bewusstsein ist die energetisch effizienteste Existenzform der Materie.*

Materie ist eine Existenzform des Vakuums und ihre konkrete Erscheinung (der Phänotyp) ist eine Frage des Maßstabes, eine Angelegenheit von Energie. Über die Einsicht des Atoms, zu der Zerlegung in Atomkern und seinen Bestandteilen gelangt man zu den subatomaren Teilchen, welche sich so schnell bewegen, dass sie nur mit Hilfe der Relativitätstheorie verstanden werden können. Die Eigenschaften und Wechselbeziehungen der subatomaren Strukturen ist durch die bekannte Formel Einsteins  $E = mc^2$  erklärt und fordert demnach, laut Capra (1997, S. 199ff) eine Änderung von der Auffassung von Materie.

Ein Körper enthält Energie, wenn er Arbeit leisten kann, welche in Form von Bewegung, Wärme, Stoffaustausch usw. auftritt. Weiterhin gehört zu Energie immer ein Prozess, eine Art von Dynamik oder Aktivität und ihre „fundamentale Bedeutung liegt darin, dass die gesamte an einem Prozess beteiligte Energie immer erhalten bleibt“ (Capra, 1997, S. 200). Materie dagegen wird definiert durch Gewicht, den Zug der Schwerkraft und ihre Trägheit, dem Widerstand gegen Beschleunigung. Sie wurde bisher als unzerstörbar und „stofflich“ definiert. Durch die Relativitätstheorie wurde jedoch offenbar, dass Materie nichts als eine Energieform ist. Energie kann auch in der Materie eines Objekts integriert sein. Die Gleichung  $E = mc^2$  definiert daher, dass „das Maß an Energie, welches zum Beispiel in einem Teilchen enthalten ist, der Masse  $m$  des Teilchens, mal  $c^2$ , dem Quadrat der Lichtgeschwindigkeit“ (Capra, 1997, S. 200), entspricht. Wird daher Materie als Energieform gesehen, so bleibt sie nicht länger unzerstörbar, sondern kann auch in andere Formen umgewandelt werden.

Hat Materie keine Substanz mehr, müssen ihre Teilchen als Energiebündel aufgefasst werden. Diese stellen die stabilen nuklearen, atomaren und molekularen Strukturen. Energie ist gekoppelt mit Aktivität, subatomare Strukturen haben eine dynamische Struktur, sie stellen vierdimensionale Gebilde in der Raum-Zeit dar. Ihre Formen sind, nach Capra (1997, S. 202) dynamisch zu verstehen als Formen in Raum und Zeit. Der Aspekt Raum gibt ihnen eine gewisse Masse, der Aspekt Zeit eine Aktivität mit entsprechender Energie. Die Quantenphysik bewies, dass Teilchen nicht aus isolierter Materie bestehen, sondern „Wahrscheinlichkeitsstrukturen“ (nach Capra) oder „Erfahrungsmomente“ (nach Whitehead) innerhalb eines untrennbaren kosmischen Gewebes sind. Struktur wurde durch die Entdeckung ihrer Dynamik zum Leben erweckt. Die Aktivität der Materie ist die eigentliche Essenz ihres Seins, die subatomaren Teilchen sind selbst Prozesse!

Im „Tao der Physik“ (1997) resümiert Capra, dass diese Anschauung von Materie, Energie und Dynamik östliche Denker zu der in den vorhergehenden Kapiteln geschilderten dynamischen Weltanschauung führt. Die Chinesen erkannten das Fließen und den Wandel des Tao, symbolisch zu sehen im Übergangsstadium von Strukturen und in der Wechselbeziehung von Yin und Yang. Die buddhistische Lehre kennt den Grundsatz aller Objekte als Vorgänge in einem universalen Fluss und in wechselseitiger Beziehung zueinander. Materie und leerer Raum – Plenum und Vakuum – sind nicht voneinander zu



trennen. Ein Massekörper bildet ein Gravitationsfeld und krümmt den Raum, welcher den Körper umgibt. Die beiden sind jedoch identisch, das Feld ist der gekrümmte Raum. Gravitationsfeld und die Struktur oder Geometrie des Raumes gleichen sich. „Materie und Raum werden somit als untrennbare und zusammenhängende Teile eines einzigen Ganzen gesehen“ (Capra, 1997, S. 206). Lama Anagarika Govinda definiert den Zusammenhang zwischen Leere und Materie:

„Nur vom Erlebnis der Form können wir zum Erlebnis des Formlosen vordringen, und ohne das Erlebnis der „Leere“ oder des Raumes verliert der Begriff der Form seine dynamische, lebendige Bedeutung.“ (1988, S. 267)

Und diese Aussage trifft genau den Kernpunkt des Prajnaparamita-Sūtras:

„Form ist Leerheit, Leerheit ist Form, Form ist nichts anderes als Leerheit, Leerheit ist nichts anderes als Form. Dasselbe gilt für Empfindungen, Wahrnehmungen, geistige Formkräfte und Bewusstsein.“ (Nhat Hanh, 1988, S. 17,18)

Materie ist eine Existenzform der Leere und des Vakuums. Ihr konkretes Erscheinen ist eine Frage des Maßstabes. Ein Vergleich aus der Musik: Bei niedriger Lautstärke schwingt die Saite einer Gitarre harmonisch, erst bei hoher Lautstärke (Energie) entstehen Fluktuationen, die den harmonischen Klang verzerren. Materie ist eine Symmetrieverletzung, sie ist als Fluktuation des Vakuums zu sehen. Geist ist die Grundform (der Genotyp) der Materie. Wie also interagiert Bewusstsein mit Materie, stellt Müller als Diskussionsgrundlage (131/2004, S. 82). Die Schaltstelle des Universums befindet sich nicht in entfernten Galaxien oder Energiezentren. Sie ist präsent im Inneren, in jeglicher Materie, in jedem Atom, ausschlaggebend vom Maßstab und unabhängig von der Lokalisation.

„Die moderne Physik besagt, dass Materie letztlich nichts ist als verdichtete Energie. Demnach besteht sowohl eine Einheit von Energie und Materie als auch Wechselwirkungen zwischen beiden. Die moderne theoretische Physik bestätigt auch die Auffassung von der Einheit des Universums: Die Theorie der nichtlokalen Kommunikation läuft auf die These hinaus, dass alle Elektronen des Universums ein gemeinsames großes Feld bilden und dass jedes Elektron über den Zustand jedes beliebigen anderen Elektrons im Universum ohne Zeitverzögerung informiert ist.“ (Wendling, 1999, S. 2/3) <sup>55</sup>

Laut der Quantenphysik hat jede Norm sein individuelles Energieniveau. Nach Heisenberg muss man die Energie eines Gesamtuniversums aufwenden, um Elementarteilchen zu produzieren. Somit befindet sich in jedem Basisteilchen das energetische Zentrum eines Universums (Müller, 131/2004, S. 82).

„Die Heisenbergsche Unschärferelation beschreibt ein quantenphysikalisches Gesetz: Jeder Versuch, ein Teilchen mit möglichst hoher Präzision zu lokalisieren führt dazu, dass die Größe seines Impulses jeden beliebigen Wert annehmen kann. Er kann theoretisch auch so groß sein wie der Impuls einer Galaxie. Und umgekehrt: Versucht man, den Impuls eines Teilchens möglichst präzise zu messen, ist es nicht möglich, das Teilchen genau zu lokalisieren. Man „verschmiert“ es quasi über das gesamte Universum.“ (Müller, 131/2004, S. 83)

In der Ansicht östlicher Traditionen wie in der modernen Physik ist es ein Paradigma, dass die Dispositionen jedes Teilchens nicht nur allein durch Grundgesetze bestimmt sind, sondern durch die Dispositionen aller anderen Teilchen. Physiker wie Mystiker kommen zu dem Schluss, dass dadurch ein Phänomen vollständig definiert werden kann. Östliche Denktraditionen wie z.B. der Buddhismus streben nach dem „absoluten Wissen“, dem Begreifen der Totalität des Lebens. Ihnen ist klar, dass man ein Phänomen nur dann erklären kann, wenn man zeigt, wie es mit allem anderen Existierenden kooperiert und

verbunden ist. Da dieser Eifer aber nicht realisierbar ist, folgern sie, dass kein Einzelphänomen je erklärt werden kann.

>Alles ist in jedem und jedes ist in allem<. Dieser Inbegriff ist der Schwerpunkt der Avatamsaka-Schule, der intellektuelle Gipfel der buddhistischen Tradition. Das elementare Sūtra beschreibt die Wahrnehmung der existierenden Welt im erleuchteten Bewusstseinszustand, nachdem „die festen Konturen der Individualität hinwegschmelzen und das Gefühl der Endlichkeit nicht mehr bedrückt“ (Suzuki, 1968, S. 150). Das Universum ist, wie in Kapitel 5.2.2 ausführlich beschrieben, hierin der Abriss eines vollkommenen Netzwerks gegenseitiger Beziehungen, worin alle Dinge und Vorgänge so zusammenwirken, dass jedes von ihnen in sich selbst alle anderen enthält.

Nach der Meinung bekannter Autoren (Suzuki 1968, Capra 1997, Chien Bhikṣu 1997, Dalai Lama 1998a, 1998b) kristallisiert das Avatamsaka-Sūtra diese Durchdringung als eine dynamische Wechselbeziehung heraus, die nicht nur räumlich, sondern auch zeitlich stattfindet. Kein Teil ist fundamentaler als ein anderer, die Eigenschaften jedes Teils werden von denen aller anderen bestimmt.

### **5.3.2) Die Eigenschwingung der Materie und ihre globale logarithmische Skaleninvarianz**

Die folgende Diskussion behandelt Erkenntnisse und Theorien der modernen Physik, welche in ihrer Darstellung aufzeigen sollen, dass die Wissenschaft den Schlüssel harmonikaler Schwingungsprozesse entdeckt hat. Somit besitzt sie ein wichtiges und monumentales Instrument, jegliche erscheinende phänomenale Struktur in ihrem materiellen Entwicklungsstadium und Größenordnung zu definieren und zu bestimmen. Ihre Schlussfolgerung ist demnach, dass Materie intelligent, *bewusst* ist. Bewusstsein definiert in ursprünglicher reiner Form alle Erscheinungen. Diese Erkenntnis knüpft an die vorangegangene Thematik an, dass Bewusstsein und Materie wechselwirken und aufeinander bezogen sind. Damit kann die moderne Physik die Aussagen des Buddhismus beweisen *und* berechnen.

Jede Materie ist in ihrer Form intelligent, auch ein Atom <sup>56</sup>. Jedes Atom versucht, im energetisch niedrigsten Zustand zu bleiben, um möglichst wenig Energie zu verbrauchen, seine Ressourcen sind begrenzt. Um möglichst lange energetischen Stress zu vermeiden, entwickelt Materie Mechanismen der Rückkopplung, die intelligentes Verhalten zur Folge haben. Bewusstsein ist nicht lokalisierbar, ähnlich wie die Orts- und Zeitkoordinaten eines Teilchens, dessen energetischen Status man kennt. Bewusstsein ist kein lokales, sondern ein globales, kosmisches Phänomen.

Natürliche Rhythmen physiologischer, meteorologischer, geologischer, soziologischer und astrophysikalischer Prozesse bestimmen den Verlauf jeglichen Lebens. All diese Rhythmen bilden kein Chaos, sondern folgen einer komplexen harmonischen Hierarchie. Ursache dieser Rhythmen sind Eigenschwingungen der Materie. Schwingungen stellen die energetisch effizienteste Art der Bewegung dar. Deshalb schwingt nicht nur jedes Atom, sondern auch das Sonnensystem, das Licht ist eine sich ausbreitende Schwingung und selbstverständlich schwingen auch die Zellen, das Gewebe und die Organe im menschlichen Körper. Schwingungen definieren auch das „kosmische Gewebe“ in traditionellen Erkenntnislehren. Im Unterschied zu erzwungenen Schwingungen verlaufen Eigenschwingungen auf energetisch niedrigstem Niveau. Ein Eigenschwingungsprozess besteht aus einer Grundschiwingung und Oberschwingungen (Moden). Dabei ist das Verhältnis der Frequenzen und Intensitäten unter den einzelnen Moden physikalisch streng geregelt. Betrachtet man ein Schwingungsbild genauer (siehe folgende Abbildung), kann man erkennen, dass die Schwingungsperiode einer niedrigeren Mode stets ein ganzzahliges Vielfaches einer höheren Mode ist. Daraus folgt ein sich in allen Skalen wiederholender (logarithmisch fraktaler) Aufbau eines Schwingungsbildes. In diesem Zusammenhang spricht man von Skaleninvarianz

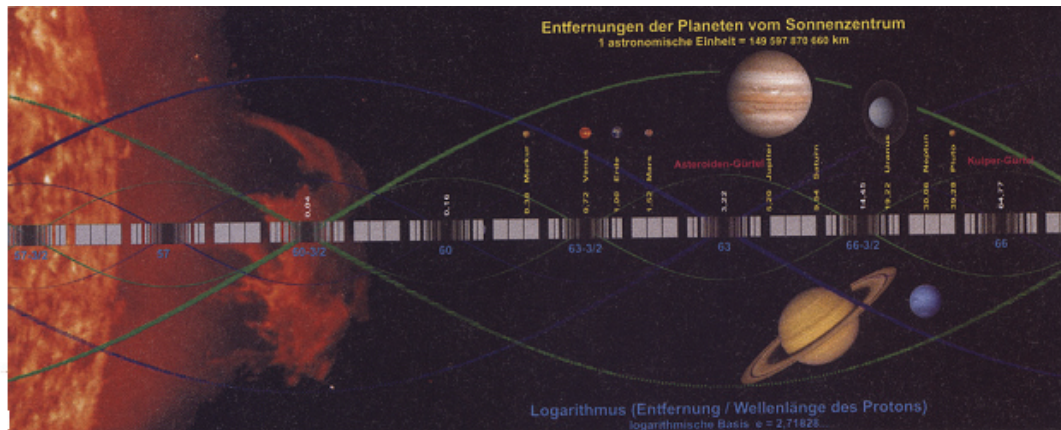


ABBILDUNG: Die Schwingungsperioden der Moden einer Eigenschwingung, hier die Größenverhältnisse der Planeten unseres Sonnensystems, bilden eine logarithmisch skalierenvariante Hierarchie.

Es besteht mittlerweile die Möglichkeit, die Ruhemassen der Elementarteilchen zu bestimmen, von der Atommasse über das Auftreten bestimmter Körperzellen, zu den Umlaufzeiten der Planeten und Monde bis zur Verteilung von Galaxien im Universum. Was wiederum die Treibkraft zur Vorstellung und Entwicklung solcher Systeme beiträgt, ist der Raumbegriff. In der buddhistischen Terminologie ist Raum gleichzusetzen mit Bewusstsein, absolute, uneingeschränkte Weite ohne Anfang und Begrenzung. In der modernen Physik wird mit zwei Arten von Räumen gearbeitet: Der uns bekannte Raum ist dreidimensional definiert. Der Raum der physikalischen Maßstäbe ist topologisch eindimensional und logarithmisch und daher eine logarithmische Zahlengerade. Spannend an diesen einerseits empirischen, andererseits erkenntnistheoretischen Bildern ist ihre Einbindung des Bewusstseins als Grundmatrix und Ausgangsebene und dadurch ihre Symbiose in ihren beiden Ansichten. Sie ergänzen und synchronisieren sich im Begriff des >physikalischen Bewusstseins<.

### Die logarithmische Welt

Ein Logarithmus definiert sich wie folgend <sup>57</sup>:

Eine Potenz ist ein Term der Form  $a^x$ . Dabei heißt  $a$  die Basis und  $x$  der Exponent (die Hochzahl). Da man beliebig reelle Zahlen als Exponent verwenden darf, kann man fragen, wie die Potenz einer gegebenen Basis  $a$  von ihrem Exponenten abhängt. Mit anderen Worten kann man die Zuordnungsvorschrift  $x \rightarrow a^x$  betrachten, die Exponentialfunktion. Man wählt nun eine Basis  $a > 0$  und betrachtet die Exponentialfunktion  $x \rightarrow a^x$ . Jede positive Zahl wird genau einmal als Funktionswert angenommen. In der mathematischen Formelsprache ausgedrückt, bedeutet das: Ist eine positive Zahl  $b$  gegeben, so gibt es **genau eine** reelle **Zahl**  $x$ , für die  $a^x = b$  gilt. Mit anderen Worten: Die Gleichung  $a^x = b$  hat genau eine Lösung für  $x$ .

Zum Beispiel hat die Gleichung  $3^x = 9$  die (eindeutige) Lösung  $x = 2$ . Die Gleichung  $16^x = 4$  hat die (eindeutige) Lösung  $x = 1/2$ . Die Gleichung  $(1/2)^x = 8$  hat die (eindeutige) Lösung  $x = -3$ . Was aber ist die (eindeutige) Lösung der Gleichung  $3^x = 8$ ? Sie wird ein bißchen kleiner als 2 sein, aber was kann man über sie aussagen? Die gesuchte Lösung ist eine irrationale Zahl, die nicht als Bruchzahl, Wurzel oder dergleichen dargestellt werden kann. Man kann sich allerlei Näherungsverfahren ausdenken, um sie numerisch zu berechnen. Es ist aber wichtiger, einen mathematisch genauen Begriff von ihr zu haben. Daher gibt man ihr einen Namen: Man nennt sie den „Logarithmus von 8 zur Basis 3“. Ganz allgemein legt man fest:

**Definition:** Seien  $a > 0$  ( $a \neq 1$ ) und  $b > 0$  gegeben. Dann bezeichnet man jenes (eindeutige)  $x$ , für das  $a^x = b$  gilt, d.h. die Lösung der Gleichung  $a^x = b$ , als den **Logarithmus von  $b$  zur Basis  $a$** . Man verwendet dafür das Symbol  ${}^a\log$  und schreibt  $x$  als  ${}^a\log b$  oder, mit Klammer,  ${}^a\log(b)$ :

$$\text{Aus } a^x = b \text{ folgt } x = {}^a\log b$$

Der Begriff des Logarithmus erlaubt die Lösung von Aufgabenstellungen, die bei Wachstums- oder Zerfallsprozessen typischerweise auftreten. Betrachtet man eine Bakterienkultur, so ist ihr Wachstum (das aufgrund von Zellteilung zustande kommt) durch folgende drei Eigenschaften charakterisiert:

- In gleich langen Zeitintervallen vergrößert sich die Zahl der Bakterien um den gleichen Faktor.
- Zu Beginn besteht die Kultur aus 1000 Bakterien.
- Während jeder Stunde verdoppelt sich die Zahl der Bakterien.

Nicht nur die Zunahme, sondern auch die Abnahme einer Größe kann auf exponentielle, logarithmische Weise geschehen. Die moderne physikalische Grundlagenforschung hat erkannt, dass in der Natur, im Mikrokosmos wie im Makrokosmos logarithmisch normale Häufigkeitsverteilungen die Strukturen bestimmen:

„Logarithmisch skaleninvariant sind die Häufigkeitsverteilungen der Teilchen und Atomkerne in Abhängigkeit von ihrer Ruhemasse, ebenso die Häufigkeitsverteilung der Atome in Abhängigkeit von ihren Radien sowie die Häufigkeitsverteilung der Himmelskörper in Abhängigkeit von ihrer Größe, Masse und ihren Bahnelementen. Auch die Häufigkeitsverteilungen der biologischen Arten in Abhängigkeit von der Körpergröße der Organismen sind logarithmisch skaleninvariant. Logarithmisch skaleninvariant sind auch die Häufigkeitsverteilungen der Zellen und der Zellorganellen in Abhängigkeit von ihrer Größe.“ (Müller, 129/2004, S. 72)

Die logarithmische Normalverteilung kann als ein Kriterium für intakte Struktur und Funktion betrachtet werden. Die gilt als eine gesicherte Tatsache innerhalb der modernen Biowissenschaft. Logarithmische Normalverteilung der Biophotonen-Emission des menschlichen Organismus bedeutet z.B. eine gute Regelung der Organsysteme durch verschiedene Steuerungseinrichtungen wie Hormone und Nerven. Sie setzt auf eine selbständige Anpassung an wechselnde Umweltbedingungen unter der Aufrechterhaltung eines physiologischen Gleichgewichtszustandes im Organismus (Popp, 1987, www.lifescientists.de).

Hartmut Müller filtert in seinem Aufsatz „Die Melodie der Schöpfung“ (129/2004, S. 70f) heraus, dass die Sinnesorgane des Menschen die Logarithmen von Signalen wahrnehmen, nicht aber ihre linearen Eigenschaften. Die Lautstärke wird beispielsweise in Dezibel gemessen, einer logarithmischen Maßeinheit. Das Sehen ist eine logarithmische Fähigkeit sowohl die Stärke des Lichts zu definieren, als auch die Wellenlänge. Farben werden in „logarithmisch-hyperbolischen Frequenzschritten“ erkannt. Gleichfalls ist die visuelle Fähigkeit, Maßstäbe und Größen zu eruieren, ein Assimilieren von Vergrößerungs- und Verkleinerungspotenzen (Exponentialfunktion) an einen feststehenden Ausgangspunkt. Ein treffendes Beispiel ist auch die Fähigkeit des Tastsinns. Bei unterschiedlichen Gewichten in der rechten (200g) und in der linken (100g) Hand muss bei einem Aufstocken um ein Zehntel links (10g) gleichfalls ein Zehntel der höheren Masse rechts (20g), zum gleichen Gewichtsempfinden, hinzugefügt werden<sup>58</sup>. „Die Stärke einer Sinnesempfindung ist proportional dem Logarithmus der Reizstärke“ (Müller, 129/2004, S. 71).

Die menschlichen Sinnesorgane kommunizieren auf physikalischen Gegebenheiten, z.B. akustische oder elektromagnetische Wellen- und Schwingungsprozesse. Der Übergang von einer logarithmischen Wahrnehmung der Welt führt zu einem logarithmischen Bestehen und Begreifen der Welt.

Es mag kurios erscheinen, dass sich solche Prozesse sowohl makro- wie auch mikrokosmisch abspielen, jedoch sind dies Erkenntnisse fundamentaler Rhythmik, welche in traditionellen Menschenbildern niemals erforschbar waren, jedoch schon lange *erlebbbar*. So ist die Musik Pythagoras der Schlüssel zur Grundstruktur des Universums. Davon ausgehend bilden verborgene Rhythmen die Basis menschlicher Beziehungen. Der Leib ist erfüllt von Rhythmik bis dorthin, wo dessen so substantiell erscheinende Bausteine sich schließlich in oszillierende Wellenmuster auflösen und dessen Sinnesorgane uns auf erstaunliche Weise mit den Rhythmen der Welt verbinden. Diese Perspektive führt über die neuesten Forschungsergebnisse und transpersonaler archaischer Bewusstseinsforschung zu einem erweiterten Bild menschlicher Natur und menschlicher Fähigkeiten:

„In jedem von uns schlägt ein lautloser Puls von vollkommenem Rhythmus, ein Komplex von Wellenformen und Resonanz, der absolut individuell und einzigartig ist und uns gleichzeitig mit dem ganzen Universum verbindet. Gelingt es uns, dieses Pulsschlag innezuwerden, dann kann sich unsere persönliche Erfahrung von Grund auf verändern und damit in gewisser Weise auch unsere Umwelt.“ (Leonard, 1998, S. 8)

### 5.3.3) Das physikalische Vakuum

Die neue moderne Grundlagenphysik vermutet und bestätigt wissenschaftlich, dass alle Strukturen im Universum, von den kleinsten Teilchen bis zu Galaxien, das Resultat harmonischer Schwingungsprozesse sind. Dabei handelt es sich um die Eigenschwingung der Materie. H. Müller wies 1982 nach, dass die Verteilung der Materie im Universum logarithmisch skaleninvariant (Müller, 117/2002, S. 81) ist, das heißt unveränderlich in Bezug auf ihre Skalengröße, also identisch. Die statistische Verteilung der Materie in allen Maßstäben (vom Elementarteilchen bis zur Metagalaxie) ist, logarithmisch eindimensional gesehen, von gleicher Struktur. Das gilt auch für die Verteilung der Materie im logarithmischen Raum. Es existieren daher immer und zu allen Zeiten Elektronen, Protonen, Wasserstoff, Helium, Sauerstoff, Mineralien, kleine und große Himmelskörper, Planeten, Sterne und Galaxien. Nur ihre Verteilung im linearen Raum verändert sich. „Um seine Koordinaten im logarithmischen Raum ändern zu können, müsste das Neutron zum Proton werden oder mit anderen Nukleonen einen Atomkern bilden. Solange das Neutron ein Neutron bleibt, ändern sich seine Koordinaten im logarithmischen Raum der Maßstäbe nicht“ (Müller, 117/2002, S. 82). Daher ist jede Erscheinungsform der Materie an bestimmte Regionen des logarithmischen Raumes der physikalischen Maßstäbe gebunden, die sie nicht verlassen kann. Dies gilt gleichfalls auch für jede Lebensform, für Menschen, Pflanzen, Tiere und für alle anderen Organismen.

„Also sind im Universum zu jedem Zeitpunkt immer alle Entwicklungsstadien der Materie präsent, nur eben an verschiedenen Orten.“ (Müller, 117/2002, S. 82)

Unser Sonnensystem zum Beispiel ist logarithmisch skaleninvariant, im Verlauf der Materieansammlung gewinnen unsere Himmelskörper an Masse. Venus und Erde scheinen hinsichtlich ihrer Größe ein relativ spätes Stadium der Materieansammlung erdähnlicher Planeten darzustellen. Im Vergleich zu Uranus und Neptun befinden sich Jupiter und Saturn anscheinend noch in einem intensiven Stadium der Materieansammlung:

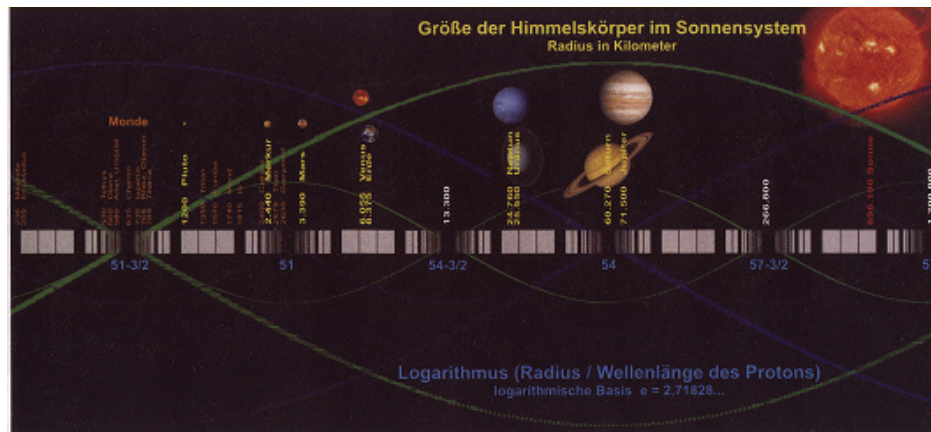


ABBILDUNG: Die Verteilung und Größe der Planeten in Abhängigkeit von ihrer Entfernung zur Sonne ist logarithmisch skaleninvariant. Die Schwingungsknoten markieren Resonanzwellenlängen, wo das Vakuum stark fluktuiert.

In seinen Arbeiten und in wissenschaftlichen Untersuchungen des Instituts für Raum-Energie-Forschung in Wolfratshausen wurde von Dr. Hartmut Müller als Grundlage für die Verteilung und Bewegung (Evolution) der Materie im Raum die Theorie der Existenz einer stehenden Vakuumkompressionswelle im logarithmischen Raum der physikalischen Maßstäbe gefunden. Materie ist demnach logarithmisch skaleninvariant (Global-Scaling-Theorie) aufgebaut. Diese Begriffe bedürfen einer genauen Untersuchung: Nach der genannten Theorie schwingt „Materie auf energetisch niedrigsten Niveau harmonisch. Dieses Niveau wird als *>Physikalisches Vakuum<* bezeichnet, weil noch keine energetisch angeregten Zustände (Teilchen) vorhanden sind“ (Müller, 129/2004, S. 72). Dabei ist jedoch das physikalische Vakuum nicht völlig frei von Materie, es ist ein universelles Medium. Das hier genannte physikalische Vakuum entspricht der Bohmschen impliziten Ordnung, nicht einfach eine Dimension neben der materiellen Welt, sondern eine primäre, höhere Dimension, welche alle Objekte in sich trägt. Sie ist die Quelle, das Grundmuster, die hervorbringende Matrix aller materiellen Erscheinungen. Teilchen und Wellen, Materie und Energie gehen aus ihr hervor und werden auch wieder in sie hinein absorbiert, wie die Wellen auf einem Ozean (Bohm, 1985, S. 212).

„Die wissenschaftliche Erfahrung lehrt uns, dass jedes gebundene System seinerseits aus gebundenen Subsystemen besteht. Das Universum besteht aus Galaxien, Sternen, Planeten, Organismen, Atomen, Protonen, Elektronen usw.. All diese Systeme verändern laufend ihren Ort oder ihre Geschwindigkeit oder sich selbst, wachsen, fusionieren oder zerfallen. Insofern diese Prozesse in gebundenen und begrenzten Systemen stattfinden, erzeugen sie Schwingungen, die sich im System fortpflanzen. Diese sich fortpflanzenden Schwingungen nennt man Wellen. Trifft eine Welle auf die Grenze des Systems, wird sie reflektiert, die reflektierte Welle überlagert sich mit der Primärwelle und es entsteht eine so genannte stehende Welle. Diese stehende Welle verbindet alle beteiligten Komponenten des Systems miteinander zu einer Kette und sorgt nicht nur für die (kybernetische) Rückkopplung im System, sondern ist auch verantwortlich für die so genannte Quantelung – die Herausbildung diskreter Energieniveaus im System.“ (Müller, 106/2000, S. 38)

Unser Universum selbst ist ein begrenztes System. Über viele Milliarden Jahre bildete sich eine stehende Gravitationswelle, regte zur Eigenschwingung an und quantelte das Universum. Aufgrund dieser Quantelung bildeten sich Subsysteme (Galaxien, Planetensysteme, Länder, Städte, Populationen, Organismen, Zellen, Atome usw.). Schwingung ist ein zeitlich begrenzter Prozess, definiert durch die Anzahl der Frequenz innerhalb einer Zeitperiode. Es existieren die Frequenzen der Grundschwingung und der Oberschwingungen. Die Energie einer Schwingung ist frequenz- und amplitudenabhängig. Dabei sind die Frequenzen der Oberschwingungen größer als die Frequenz der Grundschwingung, die Amplituden der Oberschwingungen sind kleiner als die Amplitude der Grundschwingung.

„Betrachtet man nun die Amplituden der Oberschwingungen in Abhängigkeit von ihrer Frequenz, erhält man wiederum ein Schwingungsbild. Das Spektrum der Frequenzen einer Schwingung ist also genauso aufgebaut wie eine Schwingung. Es ist ein logarithmisch-hyperbolisches Fraktal.“ (Müller, 129/2004, S. 72)

Untersucht man Materie in Maßstäben, so stellt man fest, dass jedes Atom zu 99 Prozent aus Vakuum besteht, ebenso unser Sonnensystem beziehungsweise die Entfernung zwischen den Sternen. Es gilt die logarithmisch globale Skaleninvarianz im Mikrokosmos wie im Makrokosmos. Das Sonnensystem ist im Vergleich zur Sonne etwa genauso groß wie ein Atom im Vergleich zum Atomkern. Müller (129/2004, S. 73) schildert, dass gerade aus diesem Vakuum, der allgegenwärtigen Eigenschwingung der Materie auf energetisch niedrigstem Niveau, die globale logarithmisch-hyperbolisch fraktale Häufigkeitsverteilung der Materie im Universum resultiert. Gleichfalls repetieren Verdichtung und Auflösung im physikalischen Vakuum, die Normen ihres Erscheinens ist auf einer logarithmischen Geraden konstant. „So wird in Abhängigkeit vom Maßstab die Herausbildung komprimierter beziehungsweise dekomprimierter materieller Strukturen begünstigt“ (Müller, 129/2004, S. 74). Gegenübergestellt wird hierbei eines der Grundprinzipien der Yin-Yang-Theorie der chinesischen Wissenschaft: Wenn Yin im Übermaß vorhanden ist, wird Yang schwach sein. In der Beziehung eines Paares hängt das Ausmaß der Passivität des einen Partners von der Aktivität des anderen ab. Jeder Teil eines Yin-Yang-Gleichgewichts kann diesen Zustand durch eine Veränderung beeinflussen und diese Beeinflussung bedeutet immer auch einen Kontakt zum Partner im Sinne einer Waagschale, bei welcher sich auch nicht nur eine Seite allein bewegen kann. Yin und Yang gleichen sich aus.

Das physikalische Vakuum ist ein adäquates Konzept quantenphysikalischer Potentialität und Verbundenheit. Es gleicht dem buddhistischen Theorem von Bewusstsein als Ursprung allen Seins, als Urgrund und Matrix. Bischof (2002, S. 241f) kommentiert, dass das Vakuum, die universelle Matrix oder undifferenzierte Urmaterie in keimhafter Form alle Möglichkeiten materieller Manifestation enthält und die materiellen Formen in einem Prozess der Manifestation oder Inkarnation vom Potentiellen ins Aktuelle umgesetzt werden. Mit dem Vakuumkonzept ist die Vorstellung eines universellen Informationsfeldes oder >kosmischen Bewusstseins< verknüpft. Gerade die Quantentheorie betont als neues wissenschaftliches Weltbild ein holistisches, dessen Basis „eine Realitätsebene ungeteilter, nahtloser Ganzheit bildet“ (Bischof, 2002, S. 242). Das Verhältnis zwischen Bewusstsein und Vakuum ist extrem ähnlich. Dem Vakuum werden dabei Eigenschaften eines kosmischen Bewusstseins zugeschrieben, es wird als ein Bindeglied zwischen physikalischer Welt und reinem Geist gesehen. „Alles ist reiner Geist“ lautet der Titel des Kommentars zur Avatamsaka-Sūtra<sup>59</sup>.

Der Begriff des physikalischen Vakuums, der Grundmatrix, die implizite Ordnung, tauchte in anderer Form in der Arbeit schon auf. Sowohl innerhalb der buddhistischen Ansicht existiert die gleichgeartete Vorstellung von einer Basis (dharmadhātu, die unfassbare essentielle Natur aller Dinge), als auch in Taoismus gibt es das Tao als Matrize (eine innere Dynamik, die Essenz des Universums). Innerhalb der modernen Physik existiert ein Grundkonzept, der Verfasser führt hier eine symbiotische Definition ein, das *physikalische Bewusstsein*, die fundamentale, nicht-lokale, verbindende Ebene der Realität. In der Arbeit >The Quantum Vacuum and Biology< (Zeiger und Bischof, 1998, in Bischof, 2002, S. 247f) werden die Eigenschaften des physikalischen Bewusstseins formuliert. Ergänzt wird dabei die Sichtweise der traditionellen Systeme:

- Es ist überall präsent, allumfassend, allgegenwärtig (Raum-Natur).
- Es ist ein Feld uneingeschränkter reiner Potentialität, das alle Möglichkeiten der Manifestation enthält. Es repräsentiert die abstrakten metaphysisch-buddhistischen Ausdrücke So-Sein und Leere, der dharmakāya, welcher alle materiellen Dinge im Universum durchdringt und auch im menschlichen Verstand als bodhi (erleuchtete Weisheit) reflektiert wird, gleichzeitig geistig und materiell.
- Es hat die Eigenschaft des Selbst-Bezuges und der Wechselwirkung mit sich selbst. Es bildet das kosmische Gewebe von Zusammenhängen auf einer tiefen, nicht-manifesten Ebene. Die buddhistische Nomenklatur nennt dies die „gegenseitige

Durchdringung“, „einander wechselseitig bedingen und durchdringen“ oder „durch Abhängigkeit bestehend“.

- Es ist holistisch, dass heißt als reinste Repräsentation der Quantenrealität enthält, integriert und balanciert es gegensätzliche Tendenzen wie z.B:
  - A) Komplette Stille (Nicht-Interaktivität) und unendliche Dynamik und Kreativität (Schaffung von Asymmetrien, Veränderungen und Manifestationen). Das klassische Yin-Yang-Prinzip der gegensätzlichen Beziehung, die verschiedene, aber voneinander nicht zu trennenden Seiten einer Münze, die Pole eines Magneten oder Puls und Intervall einer Schwingung.
  - B) Ideale Ordnung (Zustand maximaler Symmetrie), die logarithmische Skaleninvarianz, Vergrößerungs- und Verkleinerungspotenzen der Bestandteile an einen feststehenden Ausgangspunkt.
  - C) Materie und Kräfte einerseits und Bewusstsein andererseits.

Bischof (2002, S. 248) subsummiert diese Definitionen und erklärt, dass „das Vakuum als Zustand maximaler Symmetrie und vollständiger Überlagerung aller quantenmechanischen Zustände ein solches reines, untätiges und nicht-reflexives Bewusstsein sein müsse, das nicht denkt und keinen Inhalt (Ideen, Vorstellungen, Gedanken) hat. Es ist die Art von Bewusstseinszustand innerer Stille, wie er in der Meditation erfahren werden kann.“ Während diese reine Bewusstseinssebene ständig die Grundlage unserer Alltagserfahrung der Wahrnehmung bleibt, wird sie überlagert von „objektgerichteter Bewusstseinstätigkeit“ (Reflexionen, Erinnerungen). Diese beschränkt die maximale Symmetrie des Vakuums und des quantenmechanischen Überlagerungszustandes.

#### 5.4) Quintessenz: Die Existenz physikalischen Bewusstseins

„Geist oder Bewusstsein ist die energetisch effizienteste Existenzform der Materie.“ (Müller 131/2004, S. 81)

Die Quintessenz des vorangegangenen Kapitels lässt sich in diesem einzigen Zitat zusammenfassen. Es integriert alle Aussagen und Erkenntnisse, sowohl über das multidimensionale Menschenbild, über die Bewusstseinstranszendenz des Buddhismus, als auch über die fundamentalen Einsichten der modernen Naturwissenschaften über ein physikalisches Vakuum. Jede Erscheinungsform, alles was entsteht, baut in seiner Grundessenz auf dem gleichen Hintergrund auf. Materie kann sich in jeder beliebigen Form manifestieren, vom solid-festen Körper, über Potentiale, Licht und Energieformen, bis zu Bewusstsein und psychischen Ereignissen. Die moderne Physik geht davon aus, dass Materie auf energetisch niedrigstem Niveau harmonisch schwingt. Dieses Niveau trägt die Bezeichnung „physikalisches Vakuum“, weil noch keine energetisch angeregten Zustände oder Teilchen vorhanden sind. Das physikalische Vakuum ist dabei ein universelles Medium. Jedes Atom besteht zu 99 Prozent aus Vakuum, ebenso das Sonnensystem oder der interstellare Raum. Die „Leere“ des Buddhismus herrscht zwischen den Elementarteilchen. Wenn man das Proton eines Wasserstoffkerns durch einen Stecknadelkopf darstellt, dann beschreibt das um ihn kreisende Elektron eine Bahn, die durch Holland, Deutschland und Spanien verläuft. Die Reise ins Innere der Materie endet nicht an der Grenze des Kerns, sondern führt in Wahrheit zu dem ungeheuren Meer der Kernteile oder Hadronen, die selbst wieder aus infinitesimalen Entitäten bestehen, welche die unvorstellbar Größe von  $10^{-18}$  Meter erreichen, die Quarks. Diese stellen eine Dimensionsmauer dar, es gibt keine physikalische Größe, die kleiner ist als  $10^{-18}$  Meter.

Die allgegenwärtigen Eigenschwingungen der Materie auf energetisch niedrigstem Niveau (das Vakuum) erzeugen eine globale, logarithmisch angeordnete Häufigkeitsverteilung der Materie im Universum. In diesem Zusammenhang spricht man von der globalen logarithmischen Skalenunveränderlichkeit. Auf der Erde leben beispielsweise neben der Menschheit auch weitaus primitivere Lebewesen bis hin zu den Bakterien und Pilzen. Im Sonnensystem gibt es nicht nur die Erde, sondern auch Planeten, auf denen sich Leben erst



später entwickeln wird. Im Weltall existieren außer unserer relativ alten Galaxie auch Sternensysteme, die sich erst vor kurzem gebildet haben. Also sind im Universum zu jedem Zeitpunkt immer alle Entwicklungsstadien der Materie präsent, nur eben an verschiedenen Orten. Die Harmonie hinter diesem Phänomen ist, dass jede Erscheinungsform der Materie an bestimmte Bereiche des logarithmischen Raumes der physikalischen Maßstäbe gebunden ist. Galaxien, Sterne, Planeten, Organismen, Zellen, Moleküle, Atome und Elementarteilchen basieren auf einer geeigneten Wahl des Maßstabes. Selbst unsere Sinnesorgane und unsere Wahrnehmung sind geeicht.

„Wir leben in einer logarithmischen Welt. Die Netzhaut meldet nur den Logarithmus, nicht die Anzahl der auftreffenden Photonen. Deshalb können wir auch nachts sehen. Auch die Unterscheidung einzelner Farben erfolgt in logarithmisch-hyperbolischen Frequenzschritten“ (Müller 129/2004, S. 70f).

Die Systemtheorie der natürlichen Prozesse, die sogenannte „Allgemeine Systemtheorie“ kann das ideale Vehikel sein, um Unsicherheiten im interdisziplinären Austausch zu beheben. Sie hat das Potential, ein Diskussionsniveau herzustellen, wo kaum eine Disziplin Schwierigkeiten haben dürfte, sich darauf einzulassen. Um dieses Potential frei verfügbar zu machen, ist es aber notwendig, ein paar Korrekturen an konventionellen Auffassungen vorzunehmen. Forcht (2006a) diskutiert dies mit interessanten Argumenten:

Der Weg zu interdisziplinärer Erkenntnisgewinnung muss nicht unbedingt der menschlichen Neigung folgen, alles Denkbare nach Art von mathematischen Gleichungen darzustellen. Jedoch unabdingbar ist der Verbleib auf den Pfaden physikalischer und naturwissenschaftlicher Erkenntnisse. Indem wir aber die Dinge so tief sehen, dass sie einfach sind, werden wir zu Einsichten finden, die zur Erweiterung unserer Denkräume beitragen, ganz ähnlich wie wir es sonst von mathematischen Gleichungen erwarten.

Natürliche Systeme definieren sich als dynamische Gebilde. Relationen von Potentialen steuern Wechselwirkungen. Relationen aller Art sind Informationen, bedingt durch den Abstand ihrer Konstituenten von einer gemeinsamen Bezugsgröße, in diesem Fall das „physikalische Vakuum“. Die Darstellung komplexer Relationsgefüge als Wertekonstrukt scheidet bisher jedoch an dem Problem, dass Konstituenten und Bezugsgrößen einer räumlich, zeitlich und gesellschaftlich bedingten Relativität unterliegen. Forcht stellt dies in folgendem Schaubild dar:

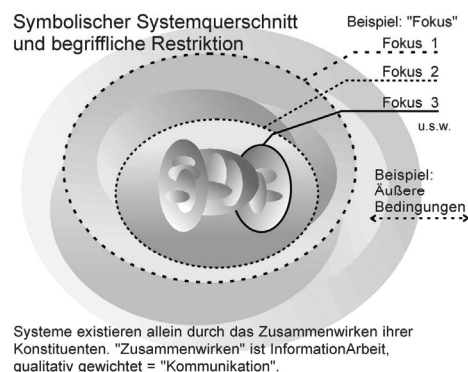


ABBILDUNG: Wissenssysteme als Kommunikationserbringer

Die Dynamik eines Relationsgefüges kann sich je nach Systemverfassung und Fokus in Ereignisfolgen von Sekundenbruchteilen bis Jahrtausenden zeigen. Um für jeden Moment der Systemdynamik – innerhalb eines bestimmten Fokus – eine Bewertungsgrundlage zu erhalten, wurde die relationale Informationstheorie aufgestellt.

Die moderne Physik und die Energiemedizin kumulieren ihre Erkenntnisse und folgern, dass Intelligenz und Bewusstsein grundlegende Eigenschaften aller Materie sind. Physikalische Prozesse können mental manipuliert werden. Es gibt nichts „rein physikalisches“ mehr, die Physik hat sich selbst negiert. Die einst materialistische Naturwissenschaft entdeckt den

Geist als Ursprung der Materie. Wo befindet sich die Menschheit mit ihrem Wissen mittlerweile? Das Komplementaritätsprinzip Werner Heisenbergs besagt, dass die elementaren Bestandteile der Materie, wie Elektronen, Entitäten mit doppeltem Erscheinungsbild sind. Sie können sowohl als Teilchen fester Materie als auch als immaterielle Wellen erscheinen. Diese offensichtlich widersprechenden Beschreibungen sind in Wirklichkeit gleichzeitig exakt und koexistent. Die Komplementarität zwischen Teilchenzustand (Materie) und Wellenzustand (Schwingung bzw. Bewusstsein) sind einander ergänzende Elemente ein und derselben Realität.

Die relationale Informationstheorie befasst sich nach Forcht (2005) mit den Grundlagen, auf welchen eine Systemtheorie natürlicher Prozesse aufbauen kann. Bei genauem Hinsehen ist das, was als „System“ bezeichnet wird, ein Gefüge von *Wechselwirkungen*, und diese Wechselwirkungen bestehen aus Information und Energie. Jedoch sind Gestalt und Funktion eines Systems je nach energetischer Umsetzung nur aus der Gesamtkonstellation der Potentialrelationen, d.h. aus den informational Bedingungen herleitbar. Mit Energie, Relationen und Wechselwirkungen können wir physikalisch und mathematisch umgehen. Wir geben vor, auch mit „Information“ umgehen zu können, aber der Informationsbegriff der kybernetisch *quantisierenden* Informationstheorie hat mit der ausschliesslich relational in Erscheinung und Wirkung tretenden Information nichts zu tun.

Der Buddhismus besagt in seinen einfachsten Lehren des hīnayāna, dass alles vom Bewusstsein ausgeht, dass man mit seinen Gedanken die Welt erschafft. Er deklariert in seinen Erläuterungen, dass die höchste Erkenntnis, die der Mensch erfahren kann, die sogenannte „Erleuchtung“ ist. Dieser Zustand wird erreicht, indem man den Geist in seiner Grundschwingung zu erfahren und zu erkennen sucht. Somit erfasst man Bewusstsein als nicht-lokal und nicht-persönlich, es durchdringt alles und ist mit allem verwoben und taktet, in den Worten der modernen Physik, jedes Geschehnis logarithmisch skaleninvariant. Jeder Mensch hat also potentiell die Möglichkeit, mit Hilfe seines Geistes und Bewusstseins in das physikalische Vakuum einzutauchen und es zu erfahren, dabei findet man letztendlich seine eigene innerste Natur. Die Frage des Menschen war immer, wo Bewusstsein zu lokalisieren sei. Im Kopf, im Gehirn, in der Nervenzelle oder in der DNA? Bewusstsein ist nicht lokalisierbar, ähnlich wie die Orts- oder Zeitkoordinaten eines Teilchens, dessen energetischen Status man kennt. Bewusstsein ist kein lokales, sondern eine globales und kosmisches Phänomen. Diese Aussage deckt sich mit der poetisch-malerischen Beschreibung von der wahren Einsicht des historischen Buddha aus dem Avatamsaka-Sūtra:

„Zu jener Zeit verwirklichte der Welt-Verehrte, auf seinem Sitz thronend, die vollkommene Erkenntnis aller dharmas [jeder Erscheinungsform von Materie]. Seine Weisheit drang, in jeder Hinsicht gleich, in die drei Zeiten vor [Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft]. Sein Körper erfüllte alle Welten. Seine Stimme harmonierte mit allen Ländern in den zehn Himmelsrichtungen. Wie der Raum [das physikalische Vakuum], der die Vielfalt der Formen enthält, galten ihm alle Objekte gleich. Wie der Raum, der allgegenwärtig ist, ging er unterschiedslos in alle Länder ein. Sein Körper saß ewig in allen Stätten der Erleuchtung. Sein grenzenloser Körper und sein vollkommenes Licht durchdrangen den ganzen dharmadhātu [das physikalische Vakuum] gleichmäßig, unterschiedslos ... Die Spitze jedes seiner Haare konnte ohne Behinderung alle Welten in sich fassen, ein jedes Quelle grenzenloser übernatürlicher Kräfte, der Erbauung und Erziehung aller empfindenden Wesen ... Seine Weisheit erfasste sämtliche Formen und erkannte die Leere und Wandellosigkeit aller Phänomene.“ (1997, S. 36)

Bewusstsein verknüpft jedes Atom im Universum. In jedem Teilchen, jedem Atom, jedem Molekül, jeder Materiezelle leben und wirken im Verborgenen die Allwissenheit und die Allmacht des Unendlichen. Die Quantenphysik enthüllte, dass die Natur ein unteilbares Ganzes ist, in dem alles miteinander zusammenhängt. Die Totalität des Universums tritt an jedem Ort und zu jeder Zeit in Erscheinung. Die hierzu treffendste Approximation stellt das Hologramm, dessen interessanteste Eigenschaft es ist, nicht nur einen Teil des Bildes, sondern seine Gesamtheit zu enthalten. Dies zeigt, dass es zwischen den Regionen der ursprünglichen Szene und den Regionen der Holographie keine eindeutige Entsprechung

gibt. Die ganze Szene wurde überall auf der holographischen Platte aufgezeichnet, so dass jeder „Teil“ der Platte das Ganze widerspiegelt. Nach Bohm (1985) weist das Hologramm eine frappierende Analogie zur ungeteilten Ganzheit der Ordnung des Universums auf. Auf der holographischen Platte handelt es sich nur um eine Art Schnappschuss, eine statische Version dessen, was sich in unendlich größerem Maßstab in jeder Region des Raumes im gesamten Universum ereignet, vom Atom bis zu den Sternen, von den Sternen bis zu den Galaxien.

Die relationale Informationstheorie bezeichnet natürliche Information als Form eines dynamischen Prozesses (Forcht, 2005). Im natürlichen Prozess sind „Wahrnehmung“ (oder Vorformen davon) und „Reaktion“ (oder Vorformen davon) die aus natürlicher Information und Energie hervorgehenden Bedingungen, denen ein System gemäss *seiner* „Physiologie“ folgen muss. Das schliesst ein, dass die Situation des Systems und seiner Umwelt sowohl seine Wahrnehmung als auch seine Reaktionen mit beeinflusst.

Um es metarealistisch zu formulieren: In der Bibel steht, dass Gott den Menschen nach seinem Bilde schuf. Doch nach diesen grade genannten Erkenntnissen ist der Mensch nicht nach Gottes Bild geschaffen, *er ist das Bild Gottes selbst ...* jedes menschliche Wesen ist das Abbild göttlicher Totalität. Der Buddhismus beschreibt, dass es keinen einzigen *dharma* (elementare Gegebenheit, jedes Phänomen, Ding, Gedanke, Begriff, Vorstellung) gibt, der nicht eine Manifestation des fundamentalen Geistes wäre. „Da alle weltlichen und überweltlichen dharmas ausschließlich natur-entstanden (die allen Phänomenen zugrundeliegende absolute Natur) sind, gibt es keinen dharma, der außerhalb der Natur wäre. Daher durchdringen einander alle Buddhas und empfindenden Wesen, sind reine Länder und verunreinigte Länder miteinander verschmolzen, sind das Selbst und jedes andere dharma wechselseitig aufeinander bezogen und enthält jedes Staubkörnchen das gesamte Universum“ (Chien Bhikṣu, 1997, S. 48). Die Leerheit (*Sūnyatā*) des Buddhismus beschreibt das Fehlen einer beständigen aus sich selbst seienden Natur in allen Dingen im Kontext ihrer Wechselwirkung.

Die integrativsten Erkenntnisse und Einsichten über die menschlichen Bezugsebenen materieller und bioenergetischer Körper und Geist oder letztendlicher reiner Bewusstheit, liegen in der Verflechtung des Wissens der modernen und komplementären Naturwissenschaften und den Glaubenstheorien von integrativen Traditionssystemen. Beide qualitativen Erkenntnismethoden kommen zu dem selben Schluss, der vollkommenen Verwobenheit und Gegenseitigkeit von Materie, Psyche und Bewusstsein. Beide bestätigen, dass der Mensch und seine Fähigkeit zur Selbsttranszendenz in der Lage sind, in das tiefe Wissen des Universums und des Kosmos einzudringen und die Suche nach der Wahrheit, nach Gott, nach dem Keim des *tathāgata* abzuschließen. Das immerwährende Bestehen des Bewusstseins, diese fundamentale Grundlage und feldgleiche Matrix, ist demant, unzerstörbar und indiskutabel letztendlich. Mit dieser Sicherheit führt sich der Feldzug des Menschen nach der „wahren Erkenntnis“ eigentlich *ad absurdum*, weil er, vor lauter Suchen, das Naheliegenste übersieht, sein eigenes Potential, seinen eigenen Geist. Der Spiegel sucht seine Bilder!

## 6) Praktische Konsequenz: Ganzheitliche Leibtherapien und Bewusstseins-Zentrierung

Hildebrandt et al. (1998, S. 12) benennen „alle Lebensvorgänge als nicht nur räumlich geordnet, sie unterliegen auch einer komplizierten zeitlichen Ordnung, die das Zusammenspiel der verschiedenen Funktionen in sinnvoller Weise aufeinander abstimmt. Die Zeitstrukturen des Lebens entwickelten sich im Einklang mit der Zeitordnung der geophysikalischen und kosmischen Umwelt der Organismen und sichern damit eine optimale Einpassung der Lebensäußerungen und Verhaltensweisen in die wechselnden Umweltbedingungen. Dies bedingt eine rhythmische Gliederung, die in allen Größenordnungen gefunden werden kann und mit unterschiedlichen Periodendauern (Wellenlängen) abläuft.“

Das folgende Kapitel erörtert als Konsequenz aller vorangegangenen theoretischen Darstellungen praktisch angewandte Körperbilder und Bewusstseins-schulungen. Aufbauend auf hauptsächlich leib-geistige Sublimierungsmethoden werden Erkenntnisse aus traditionell-integrativen Bewegungs- und Bewusstseinswissenschaften herangezogen. Dort werden die organisch-psychischen Schwingungsmuster in ihrem spezifischen Charakter und Zusammenwirken vorgestellt. Die Verknüpfung zu sinnsuchenden qualitativen Methoden erfolgt über die Aufführung fernöstlicher Bewegungstherapien, Verteidigungsstile und dem Introspektionsmittel der Meditation. Dabei wird zu der Rhythmisierung der Körperbewegungen das psychische Befinden und das Bewusstsein synchronisiert. Es resultiert ein Gleichklang zwischen der „objektiven“ Anatomie (solid-physikalischer Körper, bioenergetisches Feld und Bio-Informationfelder) und der „subjektiven“ Anatomie (Körpergefühl, Befindlichkeit, Unterbewusstsein bis zur höchsten Regulationsinstanz Geist). Damit bildet sich ein integrativer Ansatz. Durch Bewegung werden nicht nur harmonische Prozesse im Körper aktiv, es entstehen auch Verlaufsprozesse. Nach Haussmann und Nedermeyer (1996, S. 26ff) wird die Wahrnehmungsfähigkeit des Leibes aktiviert (der perzeptive Leib), die Archive des Leibes geöffnet und die bewussten oder schlummernden Erinnerungen erforscht (der memorative Leib) und ausgehend davon werden die Ausdrucksmöglichkeit des Leibes erweitert und entfaltet (der expressive Leib). Der Erlebende soll sich selbst wahrnehmen in dem, was erlebt wird und wie erlebt wird. Das bedeutet Wahrnehmung differenziert in seiner Qualität. Der hier geforderte Ansatz ist also integrativ-pädagogisch. Je klarer die Wahrnehmung in das Bewusstsein tritt, desto besser kann man Bewegungsbegreifen erklären und bearbeiten, der Lern- und Trainingsprozess wird ausgeweitet zu bewusster Körpererfahrung. Damit initiiert man die hermeneutische und therapeutische Spirale, oder fördert, nach Antonovsky (1997), den Kohärenzsinn.

Die kleinste Funktionseinheit des Leibes, die Zelle, ist als Organisationselement eine Instanz, welche sich durch Austausch von Schwingungsmustern erhält und mit deren Hilfe kommuniziert. Schmidt und Thews (1995, S. 5) beschreiben, dass „die Zelle kein statisches Gebilde ist, vielmehr stehen die verschiedenen Räume in der Zelle und die Zelle mit ihrer Umgebung in ständigem Stoffaustausch. Die Strukturen der Zelle befinden sich in einem dynamischen Gleichgewicht und erst die Interaktion der Zellen mit der Umgebung und untereinander stellen Leben, einen funktionierenden Organismus dar.“ Das klassische systemtheoretische Denken. Jede körperliche Aktivität, jede Bewegung fordert dem Körper ein Systemisieren, ein Aneinanderreihen von Einzelkomponenten zu einer zusammengesetzten und komplexen Erscheinungsform ab. Laut der bewegungswissenschaftlichen Definition ist eine Bewegung „aus handlungstheoretischer Sicht ein zielgerichteter komplexer Prozess. Die Zielorientierung besagt, dass ein Bewegungsvollzug stets einen bestimmten Zweck bzw. die Bewältigung einer Bewegungsaufgabe verfolgt, womit gleichsam das Bewusstsein (Kognitive) stark in den Vordergrund gerückt wird“ (Grosser et al., 1987, S. 12). Bei komplexer Betrachtung und Bewusstseinslenkung wird aber erst augenscheinlich, wie feinstrukturiert Bewegung eigentlich ist. „Die Komplexität setzt sich zusammen aus physikalischen und physiologisch-energetischen Bedingungen und psychisch-kognitiven

Steuerungs- und Regelungsvorgängen. Der Prozess zeichnet sich handlungstheoretisch durch den Phasencharakter aus. Bewegungen werden somit als Handlungen gesehen“ (Grosser et al., 1987, S. 12/13).

Nach modernen Forschungen in menschlicher Wahrnehmung und Informationsverarbeitung entstehen immer mehr Meta-Modelle, welche zwischen Oberflächenstruktur und Tiefenstruktur unterscheiden. Die zentrale Grundannahme der Neurolinguistischen Programmierung (NLP) nach Bandler und Grinder setzt beispielsweise ebenfalls innere Vorgänge und innere Wahrnehmung des Menschen gleich und referiert zur Diagnose psychologischer Störungen auf die Befundung durch Befragung. Der Mensch nimmt dabei die Umwelt mit seinen fünf Sinnen wahr: visuell (mit dem Sehsinn), akustisch (mit dem Hörsinn), kinästhetisch (mit der Tiefensensibilität) / haptisch (mit dem Tastsinn), olfaktorisch (mit dem Geruchssinn) und gustatorisch (mit dem Geschmackssinn). Das NLP an sich ist keine geschlossene Methode oder Theorie. NLP befasst sich mit Kommunikation als Schwingungsprozess und stellt dazu eine offene Plattform für die Arbeit mit Menschen in Veränderungssituationen zur Verfügung (Dilts, 1994, O Connor, Seymour, 1992).

Um jedoch Bewusstsein vollständig zu erforschen, bedarf es einer Methode, die nicht nur neurologische und biochemische Prozesse beschreibt, sondern auch die subjektive Erfahrung des mentalen Geschehens. Selbst wenn Neurowissenschaft und Verhaltenspsychologie zusammenarbeiten, werfen sie nicht genügend Licht auf die subjektive Erfahrung, da beide Disziplinen überwiegend von der objektiven Perspektive der dritten Person ausgehen. Demgegenüber haben alle kontemplativen Traditionen im Laufe ihrer Geschichte die subjektive Erforschung der Natur und Funktionsweise des Bewusstseins aus der Sicht der ersten Person (Ich-Perspektive) betont, indem sie den Geist in einer sorgfältigen Weise darin übten, seine eigenen inneren Zustände zu betrachten.

In dieser Art von Untersuchung sind der Betrachter, das Objekt und die Mittel der Betrachtung Aspekte desselben Sachverhalts, nämlich des Bewusstseins eines individuellen Experimentierenden. Diese Art von Geistestraining bezeichnet der Buddhismus als *bhavana*, ein Begriff, der mit »Meditation« übersetzt wird. Es handelt sich also um eine disziplinierte Geistesschulung, in der man die Vertrautheit zum eigenen Bewusstsein durch Introspektion und psychischer Methodik erreicht. Meditation bezeichnet zwei Dinge: ein Mittel oder einen Prozess sowie einen Zustand, der aus diesem Prozess entstehen kann. Im Zusammenhang der Betrachtungen dieser Arbeit wird sie vor allem als ein Mittel beschrieben, als einen Prozess der präzisen, konzentrierten und disziplinierten Achtsamkeit und als eine Systematik, die tief in die Natur des Bewusstseins vordringt.

Ziel all dieser Erörterungen ist letztlich der praktische und tätige Nachweis eines holistischen Menschenbildes. Alle Individualstrukturen des menschlichen Leibes haben nur ein einziges Ziel, nämlich das globale Funktionieren und Leben im Sinne eines Organismus als Mikrokosmos des Makrokosmos. Das Bewusstsein jedes Menschen hat darüber hinaus die Möglichkeit zur höchsten Erkenntnis, der überpersönlichen, prä-rationalen Fokussierung auf die metarealistische Treibkraft jeglicher Existenz und Bewegung. KÖRPER HABEN - LEIB SEIN - BEWUSST SEIN, dieses Triumvirat realisiert, nach Meinung des Verfassers, seriöses bio-psycho-sozialwissenschaftliches und therapeutisches Arbeiten mit dem Anspruch der Ganzheitlichkeit. Geschildert und herangezogen werden explizit die Wissenschaften archaischer und traditioneller Methoden, mit dem Fundament der modernen Erkenntnis und Forschung.

## 6.1) Fernöstliche Bewegungstherapien: Taijiquan

Taijiquan stammt ursprünglich aus der Kampfkunst, wird jedoch seit diesem Jahrtausend in China schwerpunktmäßig zur Krankheitsbewältigung und Verhinderung eingesetzt. Die weichen fließenden Bewegungen dieses Übungssystems sind bewusst so aufgebaut, dass entsprechend der chinesischen Medizin ein harmonisches Gleichgewicht der Körperenergien täglich anvisiert wird. Besonders der Aspekt der „inneren Kampfkunst“ entspringt der taoistischen Philosophie, in welcher es gilt, Problemen mit Gelassenheit zu begegnen und sich scheinbar negativen Einflüssen im Sinne der Kampfkunst strategisch zu stellen. Wichtigstes Motto dabei ist, zu „siegen, ohne zu kämpfen“, das heißt in einem taoistischen Lebensmanagement werden negativ empfundene Reize durch einen Perspektivenwechsel in ihrer inhaltlichen Bedeutung umgeformt oder in einen anderen Rahmen gesetzt. Krizian (unveröffentlicht, S. 3) nennt dies >Reframing<. In einer zweiten Stufe können „Negatives“ und „Positives“ als Polarität überwunden und als untrennbare Einheit (Tao) betrachtet werden. Gesundheit definiert sich dabei als ein „Oszillieren zwischen den Polaritäten“.

Der taoistisch-spirituelle Effekt zeigt sich in dem meditativen Charakter dieses Kampfsystems. Die bewegte Philosophie „Taijiquan“, täglich gelebt bedeutet, mindestens einen Ruhepol im Tagesablauf bewusst zu setzen, um den Fluss der Gedanken einmal zu unterbrechen und sich selbst zu finden. Dieser Ruhepol ist ein geschützter Raum, in der die vorhandenen inneren und äußeren Ressourcen den Anforderungen und Reizen des Lebens in Hinblick auf eine stabile Balance gegenübergestellt werden können. Dies ermöglicht eine permanente „Ist-Analyse“ der gegenwärtigen Lebenssituation im Vergleich mit den kurz-, mittel- und langfristigen Lebenszielen. Diese Art des „self-management“ bringt eine größere Flexibilität und eine geschärfte Sinneswahrnehmung hervor, welche es möglich macht, mehrere Wege zum Erreichen eines Zieles einschlagen zu können oder von unrealistischen Zielen loszulassen. Von persönlichkeitsstabilisierender Bedeutung sind dabei die Faktoren der „Selbstwirksamkeit“ der getroffenen Entscheidungen und die bewusste Selbstkompetenz (Krizian, unveröffentlicht, S. 3). Das folgende Grundprinzip gilt für alle fernöstlichen Bewegungskünste:

„Taijiquan ist ein Prozess, in welchem der Weg das Ziel ist.“ (Krizian, unveröffentlicht, S. 3)

Der Name Taijiquan setzt sich aus zwei Begriffen zusammen:

- Taiji bedeutet ursprünglich „Firstbalken, der das Dach trägt“, philosophisch bezeichnet Taiji „das erhabene Letzte“, „das höchste Gebot“ oder „Tao“.
- Quan wird übersetzt mit „Boxen“, „Faust“ oder „mit leerer Faust kämpfen“.

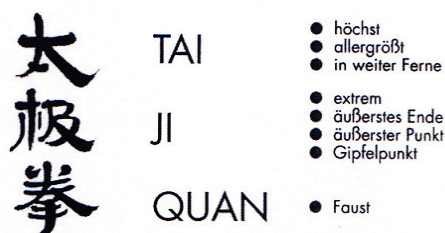


ABBILDUNG: Die Deutung des Begriffes Taijiquan

Schon 2600 v. Chr., zu Zeiten des Gelben Kaisers, entstanden kultische Tänze, welche dem Volk verordnet wurden. Körperliche Bewegung sollte, in dem sie rhythmisch organisiert und im Einklang mit physiologischen und emotionalen Gesetzmäßigkeiten strukturiert war, Krankheiten heilen und ihnen vorbeugen, die Lebenskraft stärken und das Leben verlängern. Daraus entwickelten sich heilgymnastische Übungen als wesentlicher Bestandteil der chinesischen Medizin. Parallel zu den kultischen Tänzen entwickelten sich die Kriegskünste Wu Shu. Die Hauptdisziplinen waren:

- Ringen,

- Unbewaffneter Nahkampf
- Waffentechnik
- Körperübungen, die der Gesunderhaltung dienen

Die letzteren waren straffer organisiert als die heilgymnastischen Übungen, beruhten aber auf den gleichen Grundlagen. Alle Bereiche sind wesentliche Bestandteile des Taijiquan. Zu den Kriegskünsten (Wu Shu) gehörte auch das Boxen als unbewaffneter Nahkampf mit zwei Hauptrichtungen:

- die exoterische, äußere, harte Schule
- die esoterische, innere, weiche Schule

Die äußere Schule, welche auf eine Reihe von Kung-Fu-Übungen zurückgeht, die Boddidharma, der erste Patriarch des Zen-Buddhismus, um 500 n. Chr. den Mönchen im Shaolin-Kloster verordnete, betont Schnelligkeit, Körperkraft und explosive Bewegungen. Die innere Schule konzentriert sich auf Gelassenheit und Gleichgewicht, auf eine äußere Haltung der Sanftheit und vor allem auf die Entwicklung der eigentlichen inneren Energie.

### 6.1.1) Physiologische Bewegungsprinzipien des Taijiquan

Tiere bewegen sich weitaus leichter, flüssiger, harmonischer, lockerer, geschmeidiger, sinnlicher, vitaler und in einem besseren Gleichgewicht als Menschen. Tiere werden dahingehend von ihren Instinkten geleitet, sie haben keine andere Wahl als sich so zu bewegen. Diese Instinkte sind beim Menschen verblasst. Die Bewegungsmuster müssen relativ frei und mühsam erlernt werden. Die Art eines Menschen sich zu bewegen, ist das Resultat vielerlei Einflüsse (Familie, individuelle kinästhetische Vorlieben, Werte und Normen der Gesellschaft, systemische Verknüpftheit, usw.). Daher ist eine bewegungswissenschaftliche wie soziologische Arbeitshypothese: „Menschliche Bewegung ist nie natürlich, sondern immer kulturell“ (Krizian, unveröffentlicht, S. 17).

Gerade in der heutigen „technisierten-künstlichen“ Welt erscheint es erstrebenswert, sich etwas von der „tierischen Bewegungsqualität“ anzueignen. Dazu reicht es nicht, sich wieder auf Instinkte zurückzubedenken, weil sie in einem ausreichenden Maße gar nicht mehr vorhanden sind. Menschen mit dem Ziel ganzheitlicher natürlicher Bewegung müssen sich mit den Prinzipien und Gesetzen vertraut machen, denen die Bewegungsformen der Tiere unterliegen. Zu diesem Zweck existieren Modelle wie „Taijiquan – Qigong als kommunikative Bewegungspädagogik“ (Krizian, Diplomsporthwissenschaftler und Taijiquan/Qigong Lehrer) als ein System mit dem Kernansatzpunkt der tierischen Bewegung: *Vollkommene Bewegungsökonomie*.

Die Ökonomie der Bewegung ist die Basis und das oberste Ziel der hier vorgestellten Bewegungspädagogik. Verschiedene Formen einer menschlichen Bewegung, z.B. Gehen, werden daraufhin untersucht, wie viel Energie sie verbrauchen und wie viel Anstrengung sie erfordern. Die ökonomischste Form wird permanent gesucht und wird somit zum Lebenskonzept. Das Modell der kommunikativen Bewegungspädagogik beruht im Wesentlichen auf dem aktuellen, sportwissenschaftlichen Forschungsstand und benutzt Konzepte und Theorien aus körperbewegungstherapeutischen Ansätzen, wie z.B.

„BMC (Body Mind Centering), Feldenkreis-Pädagogik, strukturelle Integration (Rolfing), Eutonie sowie den kommunikativen psychologischen und pädagogischen Theorien des TZI (Themen-Zentrierte Interaktion) und NLP (Neuro-Linguistisches-Programmieren). (Krizian, unveröffentlicht, S. 18)

Innerhalb der Therapie hat es sich gezeigt, dass eine Annäherung an die normale Bewegung für viele Patienten besonders mit orthopädischen Indikationen, wie z.B. Rücken- und Gelenkerkrankungen und chronische Schmerzpatienten, sowie Herz-Kreislaufpatienten, im Sinne des Selbstmanagements (Hilfe zur Selbsthilfe) eine deutliche Verbesserung der Schmerzsituation und der Beweglichkeit bewirkt hat.

*Es bestehen drei Grundprinzipien (Krizian, Kursunterlagen Berufskolleg Waldenburg 2004, Kapandji, Funktionelle Anatomie, 1999a und b, Froböse et al., Training in der Therapie, 2003):*

- *Bewegung wird durch Muskelentspannung statt durch Muskelkontraktion ausgelöst.* Wenn sich Muskeln entspannen, sparen sie Energie. Das ist ökonomischer als durch Muskelarbeit Energie zu verbrauchen. Jede Veränderung des aktiven Spannungsmusters durch Muskelentspannung oder Anspannung bewirkt ein Ungleichgewicht der Kräfte und somit entsteht eine Bewegung.
- *Zu Beginn einer Bewegung wird die Körpermittellinie länger statt kürzer.* Muskeln können sich nur verkürzen, wenn sie konzentrisch arbeiten. Wenn Muskeln sich entspannen, geht der Körper im Gegensatz dazu etwas in die Länge. Er verhält sich so wie eine zusammengedrückte Spiralfeder, die man loslässt. Der Körper kann nur vom Gewicht in die Länge gezogen werden und dieses Gewicht (Masse) kann erst wirken, wenn Muskeln sich entspannen.
- *Das Gleichgewicht wird in der Bewegung besser statt schlechter.* Bei allen zielmotorischen Bewegungen wird der Einfluss der Schwerkraft genutzt, so dass sich die Balance erhöht. Im Stehen bedeutet das, dass sich der Druck in dem entsprechenden Fuß (beim Parallelstand in beiden Füßen) während der Anfangsphase der Bewegung erhöht, im Sitzen werden die Sitzbeinhöcker stärker in die Sitzflächen gedrückt.

Die dabei wirkenden Kräfte können endogener wie exogener Natur sein (Froböse et al., 2003, S. 45-56, S. 70ff, Krizian, unveröffentlicht, S. 19f):

- 1.) Die Schwerkraft und die Stützkraft der Erde
- 2.) Elastische Kräfte gedehnter Faszien
- 3.) Elastische Kräfte gedehnter Muskeln (exzentrische und konzentrische Muskelarbeit)

**Zu 1:** Die Schwerkraft ist für alle Bewegungen der Körperteile zu den Füßen hin verantwortlich. Bewegungen kopfwärts benötigen ein gewisses Maß an konzentrischer Muskelarbeit. Damit dieses aber minimal bleibt, beginnen aber auch Bewegungen kopfwärts mit Loslassen und Sinken, also mit Muskelentspannung. Die dabei entstehende Kompressionsdruckwelle wird über den „durchlässigen“ Körper (mit „geöffneten“ Toren) wellenförmig und ungehindert für die entsprechende Zielmotorik freigesetzt. Beim Sinken darf der Körper sich nacheinander, Segment nach Segment frei schwimmend absetzen und nicht kollabierend zusammensinken. Dieses segmentale Absetzen (lotrecht) im Einklang mit der Schwerkraft kann die daraus resultierende „Stützkraft“ der Erde optimal nutzen. Die Stützkraft der Erde kostet ebenfalls keine Energie. Bei der normalen Bewegung wird versucht, diese maximal zu nutzen. Voraussetzung ist, dass die komplette Masse des Körpers auf den Boden gesenkt wird. Eine andere Voraussetzung ist geometrischer Natur. Die Körperstatik muss stimmen, d.h. alle Knochen müssen so übereinander geschichtet werden, dass keine Muskeln mehr für die „Haltung“ benötigt werden. Muskeln werden bei dieser normalen Bewegung nur für Ortsveränderungen „in Zeit und Raum benötigt“.

**Zu 2:** (Vergleiche hierzu auch Kapitel 4.6) Der Körper ist ein hochkompliziertes Faszienetz von ineinander verschlungenen Faszienhüllen. Als Faszien werden dabei alle zähen Häute bezeichnet, also die Körperscheide, die den gesamten Körper einfasst (Muskelscheiden, Gelenkkapsel, Sehnen, Bänder usw.). Dabei sind vor allem die Faszien wichtig, die sogenannten Membrane des Körpers, welche die Dehnspannung übertragen.

**Zu 3:** Konzentrische Muskelarbeit geht mit einer Tonuserhöhung einher und verbraucht Energie. Die Muskeln verkürzen sich. Dies wird auch als aktive Spannung bezeichnet. Die passive Spannung demgegenüber ist eine Dehnungsspannung. Sie entsteht, wenn Muskelketten und Muskelschlingen sich initial entspannen und von der Schwerkraft in die Länge gezogen werden (exzentrischer Zug). Dieser Zug bedingt dann auch wieder eine ansteigende Tonuserhöhung, jedoch in einem geringeren Maß als bei konzentrischer



Muskelarbeit. Hierbei wird weniger Energie benötigt. Exzentrische Muskelarbeit hat einen höheren Wirkungsgrad (fünffach) als konzentrische Muskelarbeit.

Das Modell der normalen Bewegung benötigt nur eine minimale Muskelbeteiligung, wobei Muskeln niemals eine Bewegung auslösen. Das Kräfteungleichgewicht, das nach diesem Konzept immer die Bewegungen auslöst, wird durch Entspannung, Loslassen und Sinken hergestellt. Die *Stützkraft der Erde* im Verbund mit den *elastischen Kräften der Faszien*, in denen der Körper wie in gedehnten Gummibändern ruht, sorgt für eine *natürliche Aufrichtung*. Aus dieser erhöhten Balance werden dann für gegebene zielmotorische Phasen die *exzentrische Muskelarbeit* und danach die konzentrische Muskelarbeit hinzugeschaltet. Daher trifft das Wort „Haltung“ auf das Modell der normalen Bewegung nicht zu. Kerntheorem wäre dahingehend:

„Haltung aufgeben und in Balance übergehen lassen.“

Dabei nimmt der Körper keine „Haltung“ ein, allenfalls dynamische Positionen, wonach der „Stand“ als eine „gebremste“ Bewegung betrachtet wird.

### 6.1.2) Taijiquan als Bewegungsmeditation

Dem Modell der natürlichen Bewegung kann der Mensch nur durch eine maximal geschärfte Wahrnehmung nahe kommen. Das kinästhetische System muss demnach hellwach sein und permanent jede Bewegung auf die Aspekte Energieaufwand und Balance abklären. Je ökonomischer sich der Mensch im physikalischen Sinn bewegt, desto größer ist die geistige Aufmerksamkeit. Muskeln loslassen ist viel schwieriger als Muskeln anzuspannen. Daher hat der Begriff Ökonomie nichts mit Bequemlichkeit zu tun. Normale Bewegung ist nicht nur physisch betrachtet die differenzierteste Bewegungsform, sie erfordert auch die komplexesten „Programme“, über die das menschliche Gehirn verfügt. Hierbei gilt die neurophysiologische Kernthese: „Das Gehirn kennt keine Muskeln, nur Bewegung“.

Um die normale Bewegung zu erreichen, müssen die Bewegungen nach den oben beschriebenen Punkten immer wieder wiederholt werden und dauernd bewusst wahrgenommen und (sprachlich) reflektiert werden. Die Umsetzung dieser Bewegungsprinzipien ist ein Bruch mit den vorherrschenden vegetativen, kognitiven und psychischen Handlungsmustern des Menschen.

Nach dem Verständnis der kommunikativen Bewegungspädagogik beinhaltet Meditation Ruhe, Gelassenheit, Entbindung von bewussten und unbewussten Zwängen und Ablenkungsfaktoren, Nachdenken und Versenkung. Bewegungsmeditation meint entsprechend

„Ruhe in Bewegung – Bewegung in Ruhe.“ (Krizian, unveröffentlicht, S. 25)

*Philosophische und physiologische Prinzipien und Aspekte (nach Krizian, 2004, Mögling, 2000, Watts, 1976):*

- Fließend und ohne Bewegungsunterbrechung (Kopplung).
- Jede Bewegung wird zu Ende geführt (läuft aber nie aus) und tritt wie selbstverständlich und ohne Unterbrechung in eine neue Bewegung ein (Yin und Yang erzeugen und kontrollieren einander).
- Die Kraft resultiert aus der Vorstellungskraft (Geist) und wird ohne Anstrengung entfaltet.
- Die Bewegung beginnt immer mit Entspannung, Sinken und Loslassen. Dann kann erst die durch die Schwerkraft (Körpermasse) erzeugte Bodenreaktionskraft, also die Stützkraft der Erde, die Kompression durch die Fußsohlen wellenförmig und ungehindert bis in das Körperzentrum (Dantian) aufsteigen und sich verdichten. Von dort aus kann sie je nach Intention (Zielmotorik) sich wellenförmig weiter entfalten.

- Der Geist (die Achtsamkeit) führt, begleitet und beobachtet die Bewegung, eine Bewegung ist „voll“, niemals „leer“. Der Geist führt an, die Energie folgt dem Geist und der Körper folgt der Energie.
- Der Atem soll ruhig, tief und fließend und bei der Bewegung sein (Atmung und Bewegung beieinander und miteinander).
- Die Aufeinanderfolge der Bewegungsbilder ergibt eine festgelegte Form. Die einzelnen Bilder sind von Alltagsbewegungen, von Kampfkunsttechniken und Tierbewegungen abgeleitet.

Mit Körper, Geist und Seele in Bewegung, beweglich sein um in Balance und im Zentrum zu sein, das ist die Essenz des Taijiquan. Die Bedürfnisse der westlichen Welt unterscheiden sich in keinsten Weise von denen der Menschen im Osten. Nur ist in unserer Zeit der tiefere Sinn für das Dasein vielen Menschen verloren gegangen. Eine große „Sinnentleerung“ (Meinberg, 1988, S. 84) herrscht zur Zeit vor. Der Mensch der westlichen Welt will die Natur mit technischem Wissen beherrschen. Nicht das Wesen der Dinge, laut Meinberg, sondern die Funktionalität interessiert ihn.

Der Mensch der taoistischen Welt versucht das „Gesamtgefüge“ harmonisch in sich einzubinden. Er glaubt, dass eine Ausbeutung der Natur unweigerlich zur Selbstzerstörung führen würde. Er will vielmehr von den Rhythmen und den Wandlungen der Natur lernen. Der Schlüssel zum Verständnis war dabei die eigene Erfahrung und die meditative „Innenschau“.

Eine enorme biopositive Wirkung auf Muskeln, Bänder und Gelenke kann sich durch beständiges Üben der Bewegungsmeditationen Taijiquan und Qigong unter Einhaltung ihrer spezifischen Prinzipien entfalten. Zum besseren Verständnis werden einige der wichtigsten Prinzipien hier exemplarisch vorgestellt.

#### *Verwurzelung*

Durch eine optimale „Normotonisierung“ (Krizian, unveröffentlicht, S.26) der Fußmuskulatur erhält der Übende einen optimalen großflächigen Kontakt zum Boden. Damit wird eine Basis geschaffen (im Sinne eines Fundaments), auf der sich alle darüberliegenden Gelenke lotrecht einordnen können. Das Basispostulat lautet hierbei, >die drei [Auflage-] Punkte [der Fußsohle] dürfen nie verrutschen< und bedeutet, dass die Körperlotpunkte in den Fußsohlen bei jeder Bewegung ruhen sollten. Der permanente Bezug zu einem stabilen >Punktum fixum Fuß< muss jederzeit gewährleistet sein.

#### *Aufrichtung*

Die Aufrichtung soll mit minimalem muskulärem Aufwand erfolgen (Ökonomisierung). Die Aufrichtung wird verstanden als dynamischer Prozess im Spiel mit der Schwerkraft und ständiger Auseinandersetzung mit dem Gleichgewicht. In der Bewusstheit dessen werden die kurzhubigen Muskeln (posturales System, autochtone Rückenmuskulatur) mit der besonderen Aufgabe der „Feineinstellung der Wirbelsäule“ (Krizian, unveröffentlicht, S. 26) wieder aktiv in den Prozess der Aufrichtung und der Balance miteinbezogen.

#### *Lot finden*

Die Schwere des Körpers muss jederzeit an den Boden abgegeben werden können. Dazu ist es notwendig, in allen Gelenken des Körpers adäquat nachzugeben und zu „öffnen“ (Krizian, unveröffentlicht, S. 26), damit ein Kollaps in der Bewegung vermieden wird (Öffnen der Gelenke und Durchlässigkeit in den „9 Toren“). Voraussetzung für die Balance ist eine Aufhebung (Neutralisierung) aller auf den Körper einwirkenden Kräfte (besonders die ventralen und dorsalen Kräfte gleichen sich aus).

Das bedeutet für die Gelenke (Tjoa, 1999, S. 128):

- Entlastung von stressauslösenden fixierten Positionen
- Belastung durch achsen- und lotgerechten Kompressionsdruck (Stützkraft der Erde)

„Im Lot sein“ bedeutet ein aktivierter Zustand, welcher es zulässt, Reize zu empfangen, um darauf jederzeit adäquat reagieren zu können. Dies kann für den Transfer in den Alltag einen Sprung von der Stufe der bewussten Kompetenz auf die nächst höhere Stufe, der

unbewussten Kompetenz, bedeuten. Hier ist dann nicht nur das muskuläre System im Lot, vielmehr ist „Ökonomie nun ein Lebenskonzept“ (Krizian, unveröffentlicht, S. 26).

### *Zentrierung*

Durch eine bewusste Atmung in den Unterbauch (in das Energiezentrum „Tan tien“) kommt es zu einer Entspannung der Muskulatur im Bauch, Becken und LWS-Bereich. Dies ist die Grundvoraussetzung für eine gute Beweglichkeit in den Hüftgelenken. Damit werden im Kniegelenk nur Flexions- und Extensionsbewegungen zugelassen. Eine unnötige, strapazierende Rotation mit dysfunktionellen „Scher- und Schubkräften“ (Platzer, 1999, S. 212) im Kniegelenk bleibt aus. Die Beinachsen werden durch eine intensive Innervation der Mm. vasti mediales und vasti laterales stabil und im Sinne der Biomechanik physiologisch strukturiert (Platzer, 1999, S. 213).

Alle Bewegungen führen zu einer Erhöhung der Zentrierung – der Körperschwerpunkt ruht genau im Zentrum und weicht nie davon ab.

### *Yin und Yang in der Bewegung*

Alle Strukturen der Gelenke erfahren einen ständigen Wechsel von Belastung und Entlastung. Muskeln werden in einem fein abgestuften Zusammenspiel von Anspannung und Entspannung geschult, damit das Verständnis von Agonist und Antagonist optimiert wird. In der Bewegungsorientierung, vom Boden durch die Körpermitte bis zur ausführenden Hand, bei einem „Push“ werden die Muskelketten und Muskelschlingen im Sinne der sich auflösenden Polarität von Yang und Yin „flüsternd“ (Krizian, unveröffentlicht, S. 26) angesprochen und so in „Harmonie mit dem Tao“ (Watts, 1976, S. 164) gebracht. (Volle Präsenz in den Händen, Hände werden voll, bei maximaler Entspannung) und (Ganzheitlich hinter einer Bewegung stehen bedeutet, mit Körper, Seele und Geist zu arbeiten).

## **6.1.3) Taijiquan als eine Form der integrativen Bewegungstherapie**

Eine integrative Bewegungslehre im Rahmen der ganzheitlich orientierten Gesundheitsförderung muss, über das funktional bestimmte Körperverständnis hinaus, alle Facetten und Perspektiven der menschlichen Bewegung zusammenführen und für den Sport wie auch für den Therapiebereich anwendbar sein.

Die integrative Bewegungslehre versucht diesen Anforderungen gerecht zu werden, in dem sie dem momentan vorherrschenden gesellschaftlichen Erscheinungsbild einer künstlichen „Entsubjektivierung“ (Meinberg, 1988, S. 112) begegnet. Der „naturwissenschaftlich verdatete, medizinisch fein überdiagnostizierte und trainingswissenschaftlich aufbereitete Körper“ (Hausmann und Nedderermeyer, 1996, S. 297) verliert oft während eines langjährigen Trainingsprozesses oder in einem möglichen Rehabilitationsverfahren meist noch deutlicher seinen Bezug zum eigenen Ich.

Die analytische Trennung des Menschen in „Kognition-Emotionalität-Motorik“ (Denken, Fühlen, Handeln) ist zwar relativ leicht möglich, letztendlich kommt es jedoch zu keinem besseren Verständnis des Menschen, denn dieser ist „mehr als ein Input-Output-System, mehr als eine Bewegungsmaschine“ (Petzold, 1983, S. 174).

Funktionale Basis und Ausgangspunkt allen Verhaltens des Individuums ist sein Körper, nach Bilder der Konzentrativen Bewegungstherapie und der Soziologie (Plessner, Petzold), besser gesagt sein „Leib“ (der beseelte Körper). Hier setzt auch die kommunikative Bewegungspädagogik an.

Doch wie so oft, das Nahliegende wird zu wenig beachtet, bleibt fremd und unbekannt. Auch die Leiblichkeit des Menschen ist zu gewohnt, zu selbstverständlich, als dass sie Objekt bewusster Aufmerksamkeit und Auseinandersetzung wäre (Petzold, 1983, S. 157).

Für die kommunikative Bewegungspädagogik gilt demnach im Rahmen der Gesundheitsförderung, *Menschenbilder hinter Bewegungsbildern nachzuspüren* (Krizian, unveröffentlicht, S. 22).

Mit dem Aufgeben einer dualistischen Vorstellung menschlicher Existenz, die Körper und Geist-Seelisches voneinander getrennt betrachtet, bekommt die Bewegungs- und Gesundheitsforschung die Chance der „subjektiven Teilnahme“, d.h. zuerst Erfahrungen am eigenen Leibe zu machen. Dies kann beispielsweise in den meditativen Bewegungserfahrungen wie Taijiquan und Qigong sein. Die kommunikative Bewegungstherapie hat nur noch wenig Interesse an einer ausschließlich mechanistischen und funktionalen Behandlungsweise.

„Wer sich in der normalen Bewegung als Mensch bewusst wurde, wird den sich bewegenden Menschen nicht nur als unpersönlichen Inhaber objektiv sachlicher Leistungen betrachten können.“ (Petzold in Hausmann/Neddermeyer, 1996, S. 157)

Beim Üben von Taijiquan und Qigong kann sich der Trainierende auf verschiedenen Ebenen erleben:

- Funktionale Ebene
- Auto-analytische Ebene
- Emotionale Ebene
- Kommunikative Ebene

#### *Funktionale Ebene*

In dieser Ebene kann über das Gefühl „Ich leiste etwas“ eine positive Beziehung zur Leistung erstellt werden. Die Leistung ist hierbei, koordinativ anspruchsvolle Bewegungshandlungen ausführen zu können in einer „meditativen“ Ruhe und im Einklang mit der Atmung. Ein weiterer Aspekt ist das Gefühl „Ich bewege mich im Einklang mit der Schwerkraft – Ich habe einen klaren Bezug zum Boden“ im Gegensatz zu „Ich bin gezwungen mich gegen die Schwerkraft zwanghaft zu halten, so dass ich mich auf andere stützen muss!“ (Krizian, unveröffentlicht, S. 23).

#### *Auto-analytische Ebene*

Hier kann der Trainierende spüren, welche Beziehung er mit seiner Umwelt eingeht oder eingegangen ist. Die Bewegungen im Taijiquan und Qigong sind notwendigerweise holistisch, da sie nach Innen und nach Außen wirken. Sie sind höchst sensible Wahrnehmungsfühler und können dem Übenden durch diese Schärfung der Außen- bzw. Innenwahrnehmung eigene Handlungsmuster besonders in dem Bereich der Werte- und Glaubenssätze, der Identität sowie auf der spirituellen Ebene transparenter machen. Dadurch können Aktionen, Strategien und Kommunikation zielgerichteter, klarer und durchschaubarer für andere und für den Menschen selbst gestaltet werden.

#### *Emotionale Ebene*

Der Trainierende hat die Möglichkeit, seinen „Leib“ als Quelle von angenehmen Erfahrungen wahrzunehmen (Petzold, 1983, Tjoa, 1999). Er kann durch das Taijiquan erleben, wie seine eigene körperliche Kraft wächst, seine Stärke, Bodenständigkeit und Standfestigkeit durch das Spüren der eigenen Mitte zunimmt.

„Ich habe einen Standpunkt“ (Petzold, 1983, S. 158). Die Akzeptanz zum eigenen Körper und die Fähigkeit zum Körperkontakt können größer werden. Dies kann ein Aufbrechen aus einer Isolation bedeuten, da allgemein mehr Kontakt zugelassen werden kann.

#### *Kommunikative Ebene – Aspekte des „Push Hands“*

Push Hands – die Partnerform des Taijiquan <sup>60</sup> - bietet hervorragende Möglichkeiten, die Präsenz nach außen zu entwickeln und so gleichzeitig auch die Aufmerksamkeit für das eigene Innenleben weiter zu verfeinern. Push Hands widmet sich dem Anwendungs- und Kampfkunstaspekt des Übungssystems Taijiquan. Besondere Aspekte sind dabei: Aufnehmen, Zulassen, Loslassen und Akzeptieren. Die tägliche Praxis ermöglicht es einem noch so sanften Gemüt, mit dem Push Hands Berührungsängste zu überwinden und eine starke Intention aufzubauen und gegebenenfalls beizubehalten. Push Hands versteht sich als Partnerübung, nicht als Gegnerübung.

„Wenn die Übenden erkennen, dass lernendes Kommunizieren die Essenz jeder Entwicklung ist, entsteht ein Bedürfnis, eben jene Essenz erfahrbar zu machen und sie für die Lebensführung zu nutzen. Taijiquan als Kommunikation betrachtet, basiert entscheidend auf den ursprünglichen Künsten der Wahrnehmung und des sinnlichen Ausdrucks. Beide sind subjektiv, persönlich und einmalig. Von hier aus beginnt das Lernen, ein inneres Abbilden, Nachvollziehen und Vergleichen von wahrgenommenen Strukturen, auf der Suche nach dem Gültigen, Funktionierenden oder nach der Erfahrung des anderen. So kann man im Taijiquan lernen, sich als Mensch vom Persönlichen zum Transpersönlichen, dem Tao, hinzubewegen.“ (Krizian, unveröffentlicht, S. 24)

Hat sich ein Mensch dafür entschieden dieses Modell zu leben, so kann er darin den Schlüssel für Authentizität, Synergiefähigkeit und intuitive Offenheit finden. Darin liegt die langfristige und intensive Wirksamkeit dieser Art des Selbstmanagementprozesses als der Baustein für eigene Leistungsfähigkeit und Wertigkeit.

Folgende Schlüsselstellen sind demnach für Übende in Erfahrung zu bringen (nach Krizian, 2004, Petzold, 1983, S. 228):

- Taijiquan als intensiver Bewegungsdialog zweier Partner (Push Hands).
- gemeinsame, bewusste Entstörung des Bewegungsdialogs als Voraussetzung gegenseitigen Verstehens.
- Selbsterfahrung über eine sensible Wahrnehmung und Akzeptanz des eigenen Ich-Zustandes.
- Problematisierung der fremdbestimmten Soll-Wert-Hörigkeit.
- Intensivierung der Wahrnehmungsfähigkeit (der Körper als totales Wahrnehmungssystem).
- Psychohygiene über die Bewegungsmeditation (Einheit von Wahrnehmen, Denken und Handeln wird angestrebt).
- physiologische Effektivität des Lernens von Taijiquan (neuromuskuläre Dysbalancen abbauen, Kreislaufstabilisierung, Koordinationsverbesserung und Vitalisierung der Atmung).
- Ökonomisierung des Energieaufwandes.
- Umgang mit Stille und Widerstand gegen Sprachlosigkeit.
- „Entschleunigen“ des Lebensfilmes.

Die Fähigkeit, sein Leben um eine Mitte zu orientieren, erfordert einen eigenverantwortlichen Menschen, welcher sich lebenslang aktiv mit sich und seiner personalen und dinglichen Umwelt auseinandersetzt und sich bemüht, mit sich und seiner Umwelt in Einklang zu kommen. Autonomie und Anpassungsfähigkeit zugleich sind gefordert.

Auf diesem Weg spielt der Körper eine bedeutsame Rolle. Mit ihm und seiner Körperlichkeit ist des Menschen Erlebnis-, Glücks- und Leidensfähigkeit verbunden. Gesundheit wird als eine subjektive Erfahrung, als ein Gefühl des Wohlbefindens angenommen. Erlebnisfähigkeit und Erlebnistiefe entscheiden über die Qualität des Empfindens. Sensibilisierung und Intensivierung der Wahrnehmung gehören deshalb zu den wichtigsten Aufgaben gesundheitsbewussten Handelns.

Ganzheitlichkeit im Taijiquan ist ein dynamischer, prozesshafter Zustand von geglückter Beziehung von Leib und Welt. Genau wie im Taijiquan nimmt auch die westliche Gesundheitsphilosophie zum Ausgangspunkt eine ganzheitliche Auffassung vom Menschen mit einem dynamischen Beziehungsgeflecht aus Körper, Geist, Gefühlen, sowie sozialen und ökologischen Dimensionen. Diese Elemente sind in ein vitales Gleichgewicht zu bringen.

#### **6.1.4) Die Grundposition und ausgewählte Übungen der Ba Duan Jin (8 Brokate, achtfache elegante Bewegungsreihe)**

Die hier exemplarisch vorgestellten acht edlen Übungen sind eine Abfolge von den klassischen taoistischen Übungssequenzen, die in China seit Jahrhunderten sehr beliebt sind. Ba Duan bedeutet „Acht Übungen“, Jin heißt „wertvolles Gewebe“, was auf den subtilen Charakter der Übungen hindeutet. Sie dienen nicht nur der körperlichen sondern auch der seelischen und geistigen Gesundheit.

Die Übungen sind leicht verständlich und die Bewegungsabfolgen können in relativ kurzer Zeit gelernt werden. Durch das regelmäßige Üben kann sich sehr schnell eine spürbare Verbesserung der körperlichen Gesundheit einstellen. Sie verlangen keinerlei Hilfsmittel und können daher leicht in den Alltag integriert werden („Der Alltag als Übung“). Die langsamen und ohne Orts- und Lastwechsel stattfindenden Übungen bieten gerade dem Bewegungsunerfahrenen eine gute Möglichkeit, bei einem Maximum an Stellungskontrolle in den Gelenken (achsengerecht) und einem Minimum an energetischem Aufwand (Ökonomie), das Training durchzuführen.

##### *Wirkungen*

Dieser traditionellen Übungssequenz, die durch den ständigen subtilen Wechsel von Spannung und Entspannung den Körper und den Geist sanft trainiert, werden unter bewegungstherapeutischen Gesichtspunkten (Froböse et. al. 2003, Platzer, 1999) zusammenfassend folgende gesundheitsfördernde Wirkungen zugeschrieben.

- Verbesserung der Dehnfähigkeit der gesamten Muskulatur, besonders durch zentralnervöse Hemmung.
- Verbesserung der Beinachsenstabilität.
- Steigerung der Kraftausdauer der unteren Extremitäten.
- Positive Auswirkungen auf die Atmung (tiefer, gleichmäßiger, ruhiger).
- Abbau von Nervosität oder anderen psychovegetativen Störungen.
- Positive Auswirkungen auf das Selbstkonzept.
- Verbesserung der Koordination und der Perzeption.
- Verbesserung der Bewegungsökonomie (Bewegungen werden aus dem „normotonisierten“ Zustand eingeleitet).
- Schärfung der Sinneswahrnehmung (Körperwahrnehmung).
- Verbesserung der Schmerzbewältigung (Selfmanagement).

Die Übungen entwickeln darüber hinaus geistige Klarheit und Wachheit, Konzentration und Bewusstheit, die Atemführung wird sensibilisiert und im Eigenrhythmus durchgeführt. „Atmung und Bewegung beieinander und miteinander“ (Krizian, unveröffentlicht S. 42). Ziel ist es, die Intention zu bewahren, geistig und körperlich das zu realisieren, was man sich vornimmt. Die Bewegungen existieren immer im Gesamt-Körperverbund unter akkurater Respektierung der „drei Punkte“ der Fußsohle, das bedeutet, die Körperlotpunkte in den Fußsohlen bleiben ruhig liegen.

Die Übungen werden im individuellen Atemrhythmus, jedoch fließend aus der Taijiquan-Grundstellung („Stand des Bären“) heraus durchgeführt. Sie beinhalten die Prinzipien von Yin und Yang. Auf ein Steigen folgt ein Sinken, der Körper sinkt nach unten („Verwurzelung mit dem Boden“, Mögling, S. 50) und gleichzeitig wird der Oberkörper exzentrisch gedehnt (Muskelketten und Muskelschlingen, sowie Faszien befinden sich im normotonisierten Zug).

„Im umfassenden Sinn bewirkt Taijiquan die Aktivierung des Gefäßnervenstrangsystems.“ (Krizian, unveröffentlicht, S.28)

*Die Grundposition des Taijiquan (Der „Stand des Bären“)* (Krizian, 2004, Tjoa, 1999, Mögling, 2000):



ABBILDUNG: Die Taijiquan-Grundposition „Stand des Bären“, Seit- und Frontalebene

- Natürliche aufrechte Körperposition (Körperlot in Balance).
- Füße stehen hüftbreit, parallel, Fersen leicht nach außen gedreht. Diese kleine Auswärtsdrehung – die ganze Fußsohle ist belastet und locker (1.Tor) – der Fersen öffnet die Kreuzbein- und Lendengegend, so dass das Qi frei durch die Wirbelsäule fließen kann.
- Die Fuß-, Knie- und Hüftgelenke stehen, von vorne betrachtet, auf einer Linie (achsengerecht).
- Die Hüftgelenke sind gebeugt (3.Tor), während die Knie locker und offen sind (minimale Flexion, 2.Tor), „Knie klar zurück“.
- Das Becken kann frei pendeln und ist dadurch in der Tendenz mehr aufgerichtet, der untere Rücken (LWS-Bereich als 4.Tor) wird zu den Füßen fallend losgelassen.
- Die Wirbelsäule ist natürlich balanciert und aufgerichtet. Die Rückenmuskulatur befindet sich unter leicht exzentrischem Zug, was besonders die HWS-, BWS- und LWS-Tore öffnet.
- Die Schulterblätter (5.Tor) werden gelöst und sinken nach unten in Richtung Gesäß.
- Der Kopf schwebt frei balanciert auf der Halswirbelsäule (ein Faden zieht den Kopf sanft zur Decke, der Nacken (6.Tor) ist warm, frei und durchlässig, „tonischer Nackenreflex“).
- Die Arme hängen in den geöffneten Schultergelenken (7.Tor) wie losgelöste Taue.
- Die Ellbogengelenke (8.Tor) sind frei und durchlässig und haben eine fallende Tendenz.
- Die Handgelenke (9.Tor) sind offen und locker, die Finger hängen entspannt nach unten, so dass sich eine tastende fühlende Aufmerksamkeit in den Händen ausbreiten kann.
- Alle Gelenke sind offen („Neun Tore“) und diese Tore bleiben auch während den Übungen geöffnet, die ventralen und dorsalen Kräfte befinden sich im dynamischen Gleichgewicht.

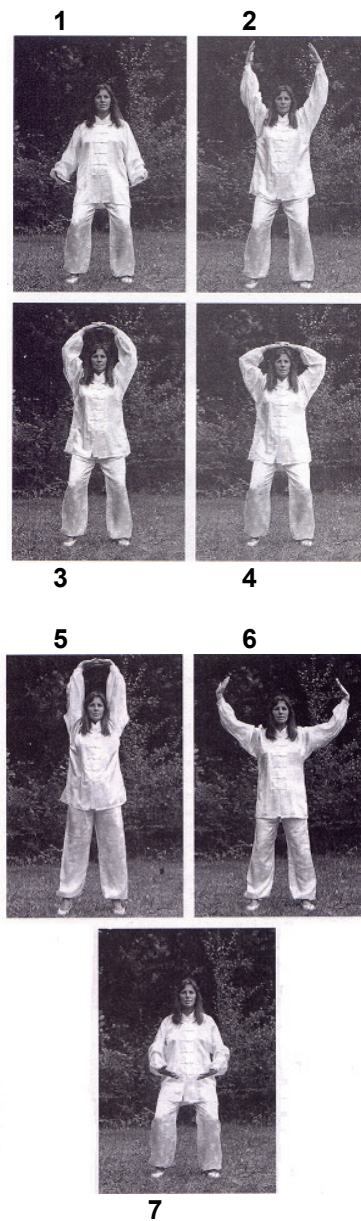
*Gesundheitswirkung einzelner Übungen***1. Brokatübung: >Den Himmel mit den Händen stützen<**

ABBILDUNG: Sequenz 1 - 7: „Den Himmel mit den Händen stützen“

Die Übung entspannt die Rücken- und Schultermuskulatur und dient zur Selbstkorrektur der Wirbelsäule, sie wirkt sich ausgleichend auf sagittale Neigungstendenzen (Rundrücken) und Protraktion der Schulter aus. Sie hilft die Lungenkapazität zu erweitern, den Atem zu intensivieren und der Lungenaktivität Spielraum zu verschaffen. Sie vertreibt durch ihre vertiefte Atmung allgemeine Müdigkeit und harmonisiert die Atemführung. Allgemein wirkt sie energieanreichernd und aktivierend. (Mögling, 2000, S. 57, Krizian, unveröffentlicht, S. 43)

*Gefäßnervenstränge:*

- Herz-Gefäßnervenstrang
- Perikard-Gefäßnervenstrang
- Dienergefäß (Ren Mai)
- Lenkergefäß (Du Mai)



## 2. Brokatübung: >Den Adler schießen – nach links und rechts<

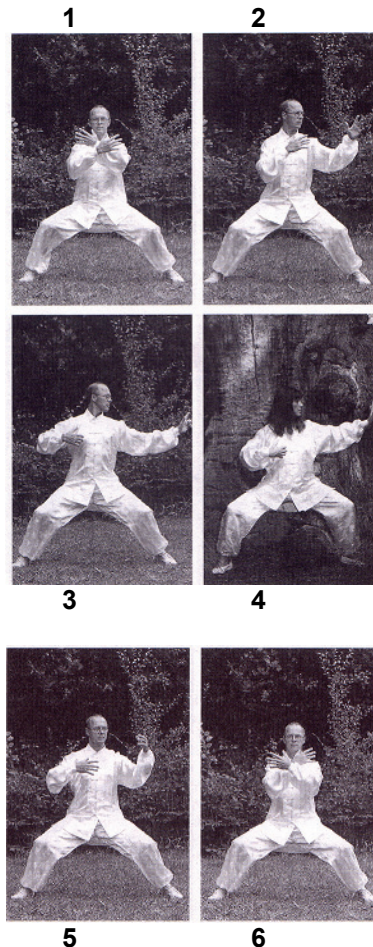


ABBILDUNG: Sequenz 1 - 6: „Den Adler schießen – nach links und rechts“

Die Übung kräftigt und dehnt die Muskulatur der Brust, der Schultern, Arme und Hände. Darüber hinaus stärkt sie durch ihre Ausgangsposition (Pferdestellung) die Beinmuskulatur. Die Übung zielt auch auf die Funktionsweise der Lunge und des Herz-Kreislaufsystems. Des Weiteren steigert diese Übung die Konzentrationsfähigkeit. Durch ihren regelmäßigen Wechsel von sanfter Anspannung und Entspannung (Yin und Yang) ist sie besonders geeignet zum Abbau vegetativer Störungen, nervöser Überreiztheit und hilft gegen Schlaflosigkeit (Mögling, 2000, S. 60, Krizian, unveröffentlicht, S. 44).

**Gefäßnervenstränge:**

- Lungen-Gefäßnervenstrang
- Perikard-Gefäßnervenstrang

## 6.2. Fernöstliche Bewegungstherapien: Taekwon-Do

Das Taekwon-Do ist eine aus Korea entwickelte Kampfsportart. Frei übersetzt bedeutet Taekwon-Do „Kunst des Fuß- und Handkampfes“. Die wörtliche Übersetzung aus dem Koreanischen heißt:

**Tae:** Stoßen, springen oder mit dem Fuß zerschmettern.

**Kwon:** Faust bzw. mit der Hand oder Faust schlagen oder zerstören.

**Do:** Der Weg, die Lehre, die Methode,

Taekwon-Do ist eine Kunst der Selbstverteidigung, die sich über fast 20 Jahrhunderte hinweg in Korea selbständig entwickelt hat. Ein Merkmal des Taekwon-Do ist es, Angreifer waffenlos, d.h. nur mit den Händen oder Füßen abzuwehren. Alle Bewegungen im Taekwon-Do gehen von dem Grundsatz der Verteidigung aus. Es ist die Grundidee des Do, die Lücke

zwischen Willen, Gedanken und Körper zu schließen. Diese Lücke zu schließen, wird dadurch ermöglicht, dass Geist, Gedanken und Körper durch eine bestimmte, kontinuierlich fortgesetzte Tätigkeit oder Verhaltensweise aneinandergelassen werden und somit ineinander übergehen. Zusammengefasst liegt dem Taekwon-Do die Überlegung zugrunde, dass in umfassender Anwendung und vollständiger Ausnutzung der vorhandenen Möglichkeiten Körper und Gedanken in eine sich bis zur Vervollkommnung greifenden Schulung einbezogen werden.

„Gemäß seiner Bestimmung durch den Do, der zum Satori [erleuchteter Zustand] strebt, ist Taekwon-Do aus allen religiösen, politischen oder sonstigen Strömungen herausgelöst. Öfters wird in der Übersetzung westlicher Sprachen auch Do für das Wort >Kunst< verwendet. Das rührt von dem Gedanken her, dass Taekwon-Do eben nicht nur rein sportliche Betätigung ist, sondern ganz durchdrungen von den zugrunde liegenden Ideen, welche die bestimmte Bewegung einer Technik usw. hervorgerufen haben, und sich rückwirkend durch Schulung wieder geistig spiegeln und dadurch positive Auswirkungen hervorbringen. Diese Wechselwirkung ist ja der tiefere Sinn der Kunst und ist damit im Do, im Taekwon-Do äußerlich und innerlich mit eingeschlossen. Denn Taekwon-Do ist Kunst, da sie deren Grundgedanken mit beinhaltet.“ (Jae Hwa, 1972, S. 17)

Jae Hwa beschreibt auch, dass im Do des Zen das Physische als Symbol höherer Wirklichkeit gilt. Diese Symbole sind in den Übungen und Techniken des Taekwon-Do nach jahrhundertelanger Erfahrung vieler Generationen verarbeitet und zur Wirkung gebracht. Jede Einzelheit, alles im Taekwon-Do ordnet sich dem Ganzen ein, es gibt keine Willkürlichkeiten und Zufälle. Die körperlichen Übungen sind ein organisches Gewebe, nichts besteht für sich selbst, jede Übung weist über sich hinaus, kann nur in Verbindung mit anderen ausgeübt und verstanden werden. Man erkennt darin klar den Gedanken buddhistischer Systemtheorie. Natürliche Systeme wie die Kunstbewegungsformen des Taekwon-Do sind dynamische Gebilde. Die Relationen ihrer Potentiale steuern jegliche Wechselwirkung auf Körper und Geist. Die Relationen sind für den Übenden Informationen, bedingt durch den Abstand ihrer Konstituenten von einer gemeinsamen Bezugsgröße.

### **6.2.1) Die Hyong oder Poomsae, die Kunstbewegungsform und ihr philosophischer Hintergrund**

Die Hyongs (traditionell) oder Poomsaen (wettkampforientiert) sind die koreanischen Bezeichnungen für eine Reihe von Bewegungsfolgen des waffenlosen Taekwon-Do. Sie sind Pflichtübungen, wie sie auch in anderen Kampfsportarten zum Aneignen der verschiedenen Techniken gelehrt und dann bei der Vorführung in einer Prüfung beurteilt werden. In den Hyongs oder Poomsaen sind alle Angriffs- und Abwehrtechniken vereinigt. Die Schwierigkeiten steigern sich in der nächsthöheren Form. Zur Vollendung der Kampftechnik hat man diese Bewegungsfolgen festgelegt, die einen Scheinkampf gegen einen oder mehrere imaginäre Gegner darstellen, so dass der Übende verschiedene Angriffs- oder Verteidigungstechniken ohne Gegner und ohne Verletzungsgefahr üben kann. Die Folgen dieser einzelnen Übungen sind vorgeschrieben und laufen nach einem festgelegten Schrittdiagramm ab.

Die Hyongs sind Bestandteile des traditionellen Taekwon-Do. Hyongs können als ein Lexikon der Technik betrachtet werden. In den ersten Büchern von General Choi Hong Hi, der Gründer des Taekwon-Do 1955 unter Zusammenfassung mehrerer Kampfkunstschulen, sind 20 Hyongs erwähnt. Später fügte General Choi weitere 4 Hyongs hinzu. Diese 24 Hyongs stehen für die 24 Stunden des Tages. 24 Stunden symbolisieren wiederum das Leben eines Menschen, das im Vergleich zur Ewigkeit nicht länger als ein Tag ist.



ABBILDUNG: Die 24 Hyongs im Diagramm der 24 Stunden des Tages

Bis auf die 1. Hyong, auf welche später noch eingegangen wird, sind alle Hyongs nach historischen Persönlichkeiten oder wichtigen historischen Ereignissen Koreas benannt (z.B.: „Tan-gun [2. Hyong] ist der Name des Königs, der im Jahre 2333 vor der europäischen Zeitrechnung Korea gegründet hat“, Kwon Jae Hwa, 1972, S. 75). Die in der Tradition des Taekwon-Do verankerten 24 Hyongs beinhalten die gesammelte Erfahrung Generationen von Kriegerern. Aus der Beobachtung der Reflexe des Menschen im echten Kampf geboren, enthalten die Hyongs zahlreiche Angriffs- und Abwehrtechniken. Doch überliefern sie in der Struktur, in welcher diese Haltungen und Bewegungen eingebettet sind, die Denkweise des ostasiatischen Volkes, die in der subtilen Hinterfragung des Kampfes das eigentlich Menschliche zu entdecken sucht.

In den Poomsaen des modernen Wettkampf-Taekwon-Do werden ebenfalls in festgelegter Abfolge von Abwehr- und Angriffsbewegungen gegen imaginäre Gegner die erlernten Einzeltechniken zu einem harmonischen Ganzen zusammengeführt. Die Formenschule „Poomsae“ existiert parallel zu den Formen der Hyong. Die Poomsaen unterteilen sich im Schülerbereich (Kup-Träger, Weißgurt bis Rotgurt) in 8 *Palgue*-Formen und 8 *Taeguk*-Formen. Im schon beschriebenen Yijing, dem Buch der Wandlungen, stehen 8 Grundphänomene, die *Palgue*, die in ihrer Wechselwirkung alle Vorgänge im Universum widerspiegeln (vgl. auch Kapitel 3.1, 3.2). Kyong Myong Lee (2003, S. 62f) beschreibt, dass der Gedanke der *Palgue* verschiedene Symbole umfasst und alle gegensätzlichen Begriffe und Vorstellungen einschließt. Diese wachsen durch ständigen Wandel sowie unendlich viele Kombinationen und entwickeln sich ewig weiter. Dies geschieht nach bestimmten vorgegebenen Gesetzmäßigkeiten. Die Welt der *Palgue* beruht somit auf Veränderung und Zusammenwirken verschiedener Elemente. Es ist eine Welt der Gegenpole.

Im übertragenen Sinn führt diese fernöstliche Philosophie beim Taekwon-Do zu den Bewegungsabläufen, den Poomsaen *Palgue*. Durch diese Poomsaen soll der Schüler die Grundprinzipien des Taekwon-Do begreifen lernen, welche gekennzeichnet sind von der Gegensätzlichkeit, der Veränderung und dem Zusammenwirken, dem Konflikt und der Harmonie und so mit dem Gedanken der Poomsaen übereinstimmen.

Mit *Taeguk* werden die den *Palgue* nachfolgenden Grundformen bezeichnet, um ihre Bedeutung zu unterstreichen. Myong Lee (2003, S. 62f) schildert, dass beim Übersetzen des Begriffs *Taeguk* aus dem Chinesischen >Tae< Größe und >Guk< Ewigkeit bedeutet. Die Zusammensetzung dieser Begriffe lässt erkennen, dass hier philosophisches Denken Ostasiens in den Vordergrund tritt. Formlos, ohne Anfang und Ende, steht *Taeguk* für den Ursprung allen Seins. 8 Grundgedanken der ostasiatischen Philosophie werden aus dem *Taeguk* entwickelt. Sie sind durch 8 Symbole bezeichnet, von welchen jedes in der chinesischen Schrift seine Bedeutung hat. Entsprechend dem Yijing sind die Symbole wie folgt angeordnet:

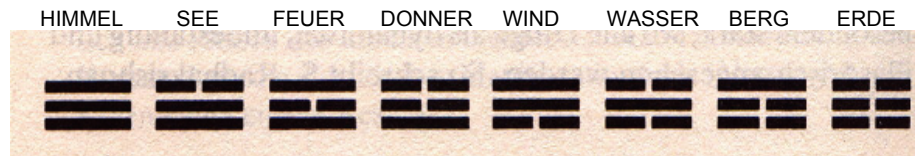


ABBILDUNG: Die 8 Trigramme

Diese 8 Trigramme beschreiben ideell verschiedene optische, akustische und ontologische Phänomene aus der Natur, die alle in einem direkten Zusammenhang stehen. Es folgt eine Beschreibung der Bedeutung der Taeguk zu den Trigrammen (vgl. Myong Lee, 2003, S. 64):

- 1 (Il) Chang (Himmel): Das Symbol des 1 Jang wird für Himmel und Licht gesetzt. Ihnen sind die Bewegungsabläufe dieser Poomsae gewidmet. Vom Himmel kommen der Regen und das Licht der Sonne, damit alles wachsen und gedeihen kann. Mit Himmel wird also die Schöpfung symbolisiert, der Anfang des Seins“.
- 2 (Ih) Chang (See): Das Diagramm des 2 Jang symbolisiert Frohsinn und Fröhlichkeit. Ein vom Frohsinn durchdrungener Mensch verfügt über eine gefestigte innere Ruhe, die ihn ausgeglichen und ruhig sein lässt. Der Bewegungsablauf der Poomsae ist daher kraftvoll und ruhig.
- 3 (Sam) Chang (Feuer): Feuer gibt dem Menschen Wärme und Licht, es begeistert ihn und gibt ihm Hoffnung und Zuversicht. Es weckt aber auch Leidenschaft, Furcht und Schrecken. Gemäß dem Symbol Feuer drückt Sam Jang Abwechslungsreichtum und Begeisterung aus.
- 4 (Sa) Chang (Donner): Donner und Blitz flößen dem Menschen Furcht ein. Donner bedeutet auch gleichzeitig Macht und Kraft. Entsprechend dieser Symbolik drückt die Poomsae Ruhe und Mut gegenüber der Gefahr aus in Form von zielstrebigem und schnellen Bewegungen. Sa Jang beinhaltet deshalb eine Fülle von starken Techniken.
- 5 (Oh) Chang (Wind): Der Wind verteilt die Samen und zerstreut die dunklen Wolken. Der Wind symbolisiert sowohl die Kraft der Zerstörung als auch die des Aufbaus. Dementsprechend verlaufen die Bewegungen teils ruhig, teils stark und stürmisch.
- 6 (Yuk) Chang (Wasser): Wie abfließendes Wasser führen die Bewegungen der Poomsae ineinander. Sie überwindet Schwierigkeiten und Mühsal mit Selbstvertrauen. Die Bewegungen folgen dem Bild des fließenden Wassers, Fußstöße überbrücken die Einzelteile.
- 7 (Chil) Chang (Berg): Das Symbol Chil steht für den höchsten und obersten Haltepunkt oder wörtlich Gipfel des Berges. Der Berg ist unverrückbar und der Mensch trachtet seine Festigkeit dadurch zu erringen, dass er geht, wenn er muss und anhält, wenn dies geboten ist. Anhalten und Fortschreiten – beides ist zu seiner Zeit notwendig, wenn man etwas erreichen will.
- 8 (Pal) Chang Erde: Das letzte Symbol Erde steht für die Quelle allen Lebens. Alles wächst aus ihr, erhält Nahrung und Energie von ihr. In der Erde ist die schöpferische Kraft des Himmels verkörpert. Pal Jang ist die letzte Form für den Schüler auf seinem Weg zum Dan-Träger.



ABBILDUNG: Die 8 Taeguks mit ihren chinesischen Symbolen

Jede Poomsae versinnbildlicht eine Grundeigenschaft, ein Grundelement der Natur, welches laut der philosophischen Lehre des Taoismus im Menschen seine Existenz wiederfindet. Poomsaen und Hyongs müssen im Trainingsverlauf des Taekwon-Do damit erst vollendet werden, bevor man die nächsten übt. Für die Bewegungsabläufe aller Kunstformen gilt, dass sie eine Aneinanderreihung und Kombinierung der Bewegungen und Techniken die Ästhetik, Gewandheit, Schnelligkeit, Universalität und Rhythmik des Taekwon-Do offenbaren. Jede Form muss an dem Punkt enden, an welchem sie begonnen hat. Korrekte Stellung und Balance müssen zu jeder Zeit eingehalten werden. Die Bewegungen müssen je nach den Regeln der einzelnen Form beschleunigt oder verlangsamt werden. Die Bewegungen sollen in einer eleganten und rhythmischen Weise ausgeführt werden.

„Rhythmus und Bewegung spielen in der asiatischen Welterklärung eine wesentliche Rolle. Sie sind die Ursachen des Seins, des Lebens, der Welt überhaupt, sie haben aus dem unbewegten Urgrund alle Einzeldinge, Einzelwesen und alles Geschaffene entstehen lassen. Ihre spezifische Weise der Aufeinanderfolge der Bewegungen, des Rhythmus und der Art der Bewegung überhaupt entscheiden über Aussehen, Gestalt, Beschaffenheit und Eigenart des Entstandenen. Die Richtigkeit der Ausführung einer Bewegung, das Angleichen an die optimalen Gegebenheiten sind maßgebend dafür, was man damit erreichen und hervorrufen will, ob dieses schön, gut, zweckmäßig, und fördernd ist. All das bildet den tieferen Hintergrund einer Kunstbewegungsform und zeigt, wie wichtig diese Übung auf dem Weg des Do ist. Entsprechend dem eben Gesagten ist auch das geistige Lernen des Schülers, sein Einblickgewinnen in jene fundamentalen Zusammenhänge des Seins und seines Wesens, seines Ursprungs und dessen, was damit erreicht werden soll.“ (Jae Hwa, 1972, S. 74)

### 6.2.2) Chon-Ji-Hyong: Himmel und Erde

So blumig wie der koreanische Name für die erste Bewegungsfolge des traditionellen Taekwon-Do oder der ersten Hyong auch erscheinen mag, sein tieferer Sinn wird erst im Ablauf des Trainings deutlich <sup>61</sup>. Der Gehalt dieser Übungsform und aller anderen Bewegungsformen im Taekwon-Do ist die Automatisierung und Engrammierung der Bewegungsmuster, unter Bezug von sportmotorischen Fähigkeiten der Koordination und der Schnelligkeit. Im weiteren Verlauf soll die erste Hyong, gerade in Hinsicht auf ihre aufeinanderfolgenden azyklischen Bewegungskombinationen bzw. Bewegungshandlungen unter Einbeziehung technisch-taktischer (kognitiver), wahrnehmungs- und antizipationsbezogener Kampfkationen, innerhalb des wissenschaftlichen Bewegungstrainings vorgestellt werden. Nach Jae Hwa (1972, S. 72) muss sich derjenige, welcher eine Hyong vollführt, geistig und bewegungstechnisch auf einen oder mehrere, zugleich oder hintereinander angreifende eingebildete Gegner konzentrieren. Diese greifen – immer in der Einbildung – innerhalb einer bestimmten Hyong in genau festgelegter Weise an und müssen mit vorgeschriebenen Bewegungen und Techniken bekämpft werden. Der Übende weicht ihnen aus, wehrt sie ab und führt Gegenangriffe. Definiert man den Begriff der Schnelligkeit im Sport, ist dies die Fähigkeit, mittels „kognitiver Prozesse [imaginäre Gegner], maximaler Willenskraft [geistig] und der Funktionalität des Nerv-Muskelsystems maximale Reaktions- und Bewegungsgeschwindigkeiten unter bestimmten gegebenen Bedingungen zu erzielen“ (Grosser et al., 1998, S. 87). Das Trainieren des Taekwon-Do gewinnt mit zunehmendem Leistungsfortschritt an Schwierigkeit und fordert steigende Reaktion (und auch Reaktionsschnelligkeit im Wettkampf), Beweglichkeit und technisches Können.

In der vorliegenden Ausführung wird bewusst auf die 1. Hyong eingegangen, weil gerade die elementaren Grundbegriffe des komplexen Übungsmechanismus Taekwon-Do anhand der „einfachsten Form“ transparent erscheinen. *Chong-Ji* bedeutet wörtlich Himmel und Erde, sie symbolisiert den Schöpfungsbeginn. Jeder Bewegungsschritt wird zweimal durchgeführt,

einer stellt den Himmel, der andere die Erde dar. In der Abbildung ist der Ablauf der Bewegungen dargestellt:

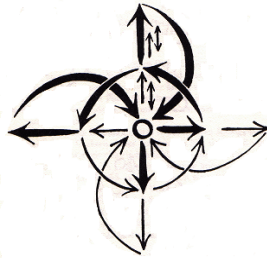
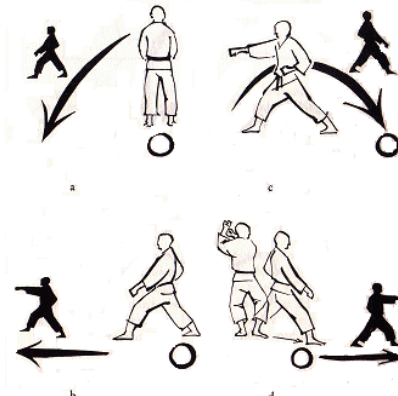


ABBILDUNG: Schema der Bewegungen der 1. Hyong. Die kräftigen Pfeile sind die Schritte des 1. Kreuzes (Himmel), die feinen Linien sind die Schritte des 2. Kreuzes (Erde).

Es handelt sich um die Verteidigung des Standpunkts O bei Angriffen eines imaginären Gegners, der von rechts, links, vorne oder hinten kommen kann. Für diese Hyong wird angenommen, dass der Gegner nur mit einem Tritt nach vorne (Ap-chagi) oder einem Fauststoß (Banda-jirugi) angreift. Die gesamte Hyong ist im Anhang <sup>62</sup> dargestellt. Im Wettkampfsport Takwon-Do werden primär Angriffs- und Verteidigungsmechanismen angewendet. Sie mischen elementare (Aktionsschnelligkeit, azyklische Bewegungen mit höchster Geschwindigkeit) und komplexe (die speziellen Arm- und Beintechniken des Taekwon-Do) Schnelligkeitsfähigkeiten mit der Reaktionsschnelligkeit (die Fähigkeit auf einen Reiz in kürzester Zeit zu reagieren). Leistungsfaktoren sind unter anderem auch die Persönlichkeit, die moralische, ideologische Qualitäten, die taktischen Kenntnisse sowie die technisch-taktischen Fähigkeiten des Beobachtungsvermögens und der Denkfähigkeit und das konkrete taktische Können, die Effektivität taktischer Maßnahmen, Handlungen und Verfahren im Wettkampfverlauf. Konditionell müssen Ausdauer, Kraft und Schnelligkeitsausdauer ausgeprägt sein. Gerade im Kampf wird auch die Kraftschnelligkeitsausdauer, „die Widerstandsfähigkeit gegen ermüdungsbedingten Geschwindigkeitsabfall bei azyklischen Schnellkraftbewegungen (wiederholte Kampfkationen)“, als spezifische Kraftform trainiert und eingesetzt (Grosser et al., 1998, S. 92).

In der Hyong werden Abwehr- und Verteidigungsbewegungen ausgeführt:

- Im so genannten 1. Kreuz der Bewegungsfolge wird die tiefe Blockabwehr (Arae-makki) gegen einen Fußtritt trainiert mit anschließender Verteidigung durch einen gleichseitigen Fauststoß (Banda-jirugi) [Abbildung a - d]



- Im 2. Kreuz erfolgt die Seitblockabwehr (Yop-makki) gegen einen Fauststoß mit wiederum der Verteidigung durch einen gleichseitigen Fauststoß (Banda-jirugi) [Abbildung e - f]

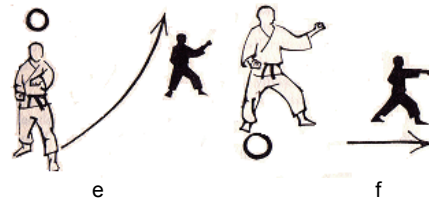


ABBILDUNG: Bewegungen der Chong-Ji-Hyong. Der Kreis bei den jeweiligen Einzelbildern stellt den Ausgangs- und Endpunkt O dar. Die kräftigen und feinen Pfeile entsprechen dem Gesamtbild der Hyong.

- Die gesamte Abwehr bildet einen Doppelkreis um den Punkt O. Der innere von den beiden Kreisen hat einen Radius von der Länge eines bequemen Schrittes, der äußere von der Länge eines Doppelschrittes. Der Punkt O ist damit von jedem Punkt an der Peripherie der beiden Kreise mit einer kräftigen Abwehrbewegung erreichbar.

Damit drückt der Übende aus, dass er einen realen Standpunkt O verteidigt. Im Umkreis dieses Standpunktes wird der Körper des Übenden für den Gegner spürbar. Aus dem Bild wird ersichtlich, dass es sich nicht um eine „Selbstverteidigung“ handelt, sondern um die Verteidigung dieser imaginären Mitte außerhalb des >leiblichen Körpers<. Um diese Mitte kreisen die Funktionen des Angriffs und der Abwehr. „Es ist ein Punkt, den man mit jeglichem Inhalt füllen könnte, idealistisch gesehen“ (Song und Lobo, 1979, S. 137). Zur Erhellung des Grundes für die Betonung einer Reihe von technischen Feinheiten bei der 1. Hyong dienen die folgenden Ausführungen:

- Der Bogen des Leibes im 1. Kreuz ist der Spannungsbogen des Rumpfes.
- Der Bogen des Leibes im 2. Kreuz ist der Spannungsbogen des Schultergürtels.

Unter Spannung des Bogens ist eine Übereinstimmung zwischen den Synergisten und den Antagonisten im Muskelapparat zu verstehen. Das Bewegen eines Körperteils ist als Arbeit der Muskeln anzusehen. Das Zusammenspiel der verschiedenen Muskeln ist begleitet von einer Reihe von Meldungen, die für den Übenden registriert werden können. Noch dazu hat der Taekwon-Do-Kämpfer im realen Wettkampf die Aufgabe einer Auswahlreaktion, also aus einer Vielzahl von möglichen Reaktionen und Angriffsbewegungen des Gegners zu kontern. „Je erfahrener ein [Sportler] ist, desto reaktionsschneller trifft er aufgrund seiner Antizipation ... [und setzt in dem Moment den Schlag ein], der die günstigsten Voraussetzungen für einen kontrollierten und trotzdem mit optimalem Krafteinsatz ausgeführten Schlag gewährleistet“ (Grosser et al., 1998, S. 94). Die taktische Denkfähigkeit eines Kämpfers erfordert einen geistigen Prozess, in welchem der Lösungsweg der Kampfsituation zugeordnet wird. Die Entwicklung der Denkfähigkeit gehört, nach Myong Lee (2003, S. 47), zu den wesentlichen Aufgaben im technisch-taktischen Training. Je flüssiger und schmerzloser eine Bewegung im Taekwon-Do vonstatten geht, desto besser ist die Gesamtkörperspannung. Dabei kommen die automatisierten Zeitprogramme als Schnelligkeitsleistung zum Tragen, die „psychophysische oder auch gemischt koordinativ-konditionelle Fähigkeit“ (Grosser et al., 1998, S. 97). Die fließenden, Bewegungen beinhalten eine feine Übereinstimmung zwischen den statischen und dynamischen Momenten der Muskulatur. Dies ist nur, nach den Regeln des Bewegungslernens, in der spätautonomen Phase realisierbar<sup>63</sup>.

„Als Grundlage dienen ein für die spezifische Bewegung (azyklisch) geeignetes Zeitprogramm (azyklisch möglichst unter 170ms) und alle damit in Zusammenhang stehenden neuromuskulären Parameter. Dieses Zeitprogramm muss in die spezifische Bewegungstechnik integriert werden, d.h. es geht dabei um die Ausprägung der neuromuskulären Koordination. Hierunter versteht man die Abstimmung der synergistischen, agonistisch und antagonistisch tätigen Muskeln durch Verschaltung von verschiedenen

Reizmustern bei der Ausführung von Bewegungen. Der Qualitätsgrad der Bewegungstechnik ist folglich eine leistungsbestimmende Komponente schneller Bewegungen. Bei allen Sportdisziplinen, in denen azyklische ... Bewegungen mit maximaler Schnelligkeit realisiert werden müssen, ist folglich eine optimale Technikausprägung ein primäres Trainingsziel.“ (Grosser et al., 1998, S. 97)

Der Spannungsbogen des Rumpfes wird daher im Bewegungsverlauf geschildert:

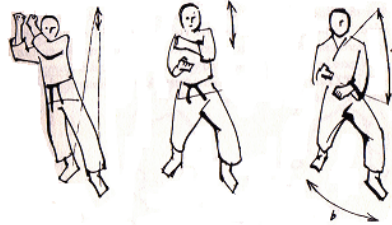


ABBILDUNG: Abwehrbewegung im 1. Kreuz: Die Faust bewegt sich von oben nach unten mit einem proportionalen Schritt nach vorne. Die Spannung des Bogens a ist somit entsprechend dem Bogen b

Die Blockabwehr (Arae-makki) im ersten Kreuz kommt von oben. Der Körper dreht sich entweder um  $90^\circ$  nach links oder um  $180^\circ$  nach rechts. Damit geht eine Bewegung der Arme von oben nach unten einher, mit der die Spreizung der Füße und die damit verbundene Senkung des Rumpfes proportional sein muss. Verlust an Halt bei dieser Bewegung ist ein Zeichen dafür, dass die Aufmerksamkeit nicht auf den Rumpf gelenkt wurde. Die Hand, die im Anschluss an die Bewegung den Fauststoß (Banda-e-jirugi) ausführt, hält sich in der Höhe des Zwerchfells und schlägt schließlich auf den Punkt, auf welchen die andere Hand beim Vorwärtsgen bereits zielt (siehe nachfolgende Abbildung).

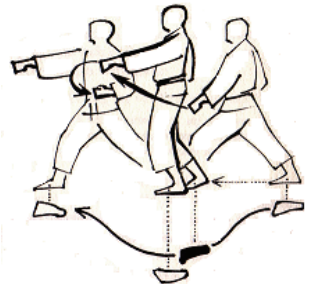


ABBILDUNG: Nachdem die linke Faust den Block ausgeführt hat, zielt sie auf den Treffpunkt des nachfolgenden Fauststoßes der rechten Hand.

Bei den Wendungen um  $180^\circ$  wird zuerst der Kopf nach hinten gedreht, das Spielbein zum Standbein in die Mitte gezogen und dann erst die Abblockbewegung (Arae-makki) und der Fauststoß (Banda-e-jirugi) ausgeführt. Wer den Bogen auf diese Weise spannt, transformiert das Gefühl seines Körpers um in eine Summe von Linien und Punkten, ohne den geringsten Widerstand zu registrieren.

#### *Der Spannungsbogen des Schultergürtels*

Dieser Bogen wird wie auf der unten stehenden Abbildung ins Spiel gebracht. Es wird auffallen, dass auch diese Dehnung des Bogens von Schulter zu Schultern nicht ohne einen entsprechenden Halt in der Beckengegend eingeleitet werden kann. Dazu ist auch die Stellung der Füße von Bedeutung und eine Lockerung im Gesäßbereich, welche das leichte, behende Gefühl garantiert.





ABBILDUNG: Abwehrbewegung im zweiten Kreuz seitlich und von vorne gesehen. Dabei sind Spannungsbogen und Kraftanstieg wiederum proportional gleich.

### *Das Ineinandergreifen der Funktionen beider Bögen*

Schmerzen können an den verschiedenen Stellen des Körpers die Ausführung der Hyong behindern. Ähnlich wie im Hatha-Yoga führt die Philosophie Taekwon-Do solche Schmerzen auf Fehlhaltungen in bestimmten Zentralen des Körpers zurück, die Kupsos (im Yoga: Marmas) genannt werden. Zur Beschaffenheit dieser Stellen gehört: Sie speichern die Erfahrungen unserer Entwicklungsgeschichte und erinnern sich ständig an Situationen aus der Vergangenheit, mit welchen sie unsere jeweilige derzeitige Lage vergleichen. Aus dem Vergleich mit der Vergangenheit leiten sie eine Deutung der Gefahren der Situation ab und setzen Reflexbewegungen des Leibes in Gang. Kampf- und Abwehrreflexe werden von den gleichen Stellen aus beeinflusst, da „von ihrer vollen Funktionsfähigkeit jeweils ganze Bereiche des Lebens abhängen“ (Song und Lobo, 1979, S. 142).

Wenn es das Ziel des Taekwon-Do-Trainings ist, situationsgerecht zu handeln, so ist es notwendig, diese Stellen von Erinnerungen zu befreien, die situationsfremde Reflexe auslösen und damit den Lebensprozess des Menschen blockieren. Die Funktionen der beiden oben erwähnten Bögen überschneiden sich im Falle der 1. Hyong in zehn zentralen Stellen. Diese Stellen werden zumeist in Büchern über Taekwon-Do nur indirekt beschrieben, sind aber in der altindischen Medizintradition, die diese Körperstellen ebenfalls von Kriegsverwundungen her kennt, deutlich dargestellt. Sie finden sich in den Händen, in der Nähe des Treffpunktes der Mittelhandknochen zwischen Daumen und Zeigefinger, zwischen der großen und der zweiten Zehe, an zwei Stellen des Oberschenkelansatzes, zwei Stellen im Oberarm und an zwei Stellen zwischen den Schulterblättern jeweils links und rechts von der Wirbelsäule.

Alle diese Erfahrungen sind in der Erlebniswelt des Kämpfers verankert, woraus das Taekwon-Do seinen Ursprung nimmt. Es ist die Spannung zwischen dem scheinbar legitimen Anspruch auf Besitz hier auf Erden und der Angst vor dem, der größer und stärker ist, der einem letztendlich diesen Anspruch in Frage stellen könnte. Diese Spannung mag ausschlaggebend für die metaphorische Bezeichnung der Teile des Bogens gewesen sein.

Gleiches gilt für den Unterkörper. Im Gleiten mit den Füßen über den Boden wird die kontrollierte Spannung in den Gesäßmuskeln eingeleitet, ähnlich wie beim Anheben des Beines, so dass ein gezielter Schritt ohne Stampfen und Verlust des Halts beim Wenden möglich ist (Song und Lobo, 1979, S. 149).

### **6.2.3) Die Bewegungsphysiologie des Taekwon-Do**

Die Untersuchung der Hyong verläuft demnach über folgende Schritte:

- 1.) Das zu Anfang gezeichnete Bildmuster entspricht einem Bewegungsmuster des Taekwon-Do-Übenden.
- 2.) Ein solches Bewegungsmuster wird durch eine Reihe von Muskeln ermöglicht.
- 3.) Das Bewegungsmuster wird zum Zweck der bewussten Schulung von Schutz- und Kampfreflexen einstudiert.

- 4.) Den Linien des Bildmusters haben demnach die Dehn-, Schlag- und Abwehrbewegungen zu entsprechen.
- 5.) Den Hintergrund für die Aufstellung solcher Bild- und Bewegungsmuster (Hyongs oder Poomsaen) liefert die ostasiatische Tradition in der Lehre von den Kupsos oder Marmas, deren Eigenschaften bereits geschildert wurden.

Diese fünf Schritte zeigen eine Art von innerer Logik hinter dem Üben. Ein A priori dieser Logik scheint jedoch die Annahme zu sein, dass man durch bewusstes Training sämtliche Schutz-, Kampf- oder Angstreflexe in den Griff bekommen könnte. Es gilt daher zu fragen, ob die Basis für eine solche Annahme aus der Sicht der modernen Physiologie gegeben ist.

Für Einzelbewegungen ist die Anforderung an die Koordinationsfähigkeit nicht allzu hoch. Erst innerhalb eines komplexen Bewegungsablaufes wie z.B. einer Hyong erfordert dies einen Programmwurf vom motorischen Zentrum der Großhirnrinde. Es ist erforderlich, die Stellen des Kopf- und Schulterbereiches funktional verbunden zu sehen und die des Beckenbereiches ebenfalls. Die optimale Bereitschaft des Schulterbogens ist letzten Endes nur dann gewährleistet, wenn die Signalstellen und Muskelrezeptoren im HWS- und Armbereich nicht voreilig feuern. Gleiches gilt in ähnlicher Form für die Bereiche des Beckens.

Bekannterweise sind die sogenannten Pyramidenbahnen, welche die Signale von der Großhirnrinde an untergeordnete Instanzen übermitteln, ausschließlich im Besitz von Säugetieren. Dieses phylogenetisch erst in relativ neuer Zeit ausgebildete System ermöglicht es ihnen, Impulse direkt von der Hirnrinde über Motoneuronen des Rückenmarks an die Muskeln des Körpers weiterzuleiten, um einen optimalen Wechsel zwischen Erregungs- und Hemmungsimpulsen zu initialisieren (Schmidt/Thews, 1995, S. 224f, Grosser et al., 1998, S. 96). Mit Hilfe dieses Systems ist es ihnen möglich, genaue Bewegungskontrolle sowie Geschwindigkeit in den Bewegungen der betroffenen Muskeln zu starten. Betrachtet man die Bewegungen der Faust und des Fußes in diesem Zusammenhang, so entsprechen die physiologischen Tatsachen dem Ziel des Formenlaufens. Interessant ist auch die Verbindung der Innervation im Bereich des Schulter- und Beckengürtels, auf welchen die Spannungsbögen und die Kupsos Bezug nehmen. Die Verkrampfung und Verhärtung des M. trapezius und des M. sternocleidomastoideus in Zusammenhang mit bedrückenden oder angsterregenden Umständen ist mittlerweile erforscht.

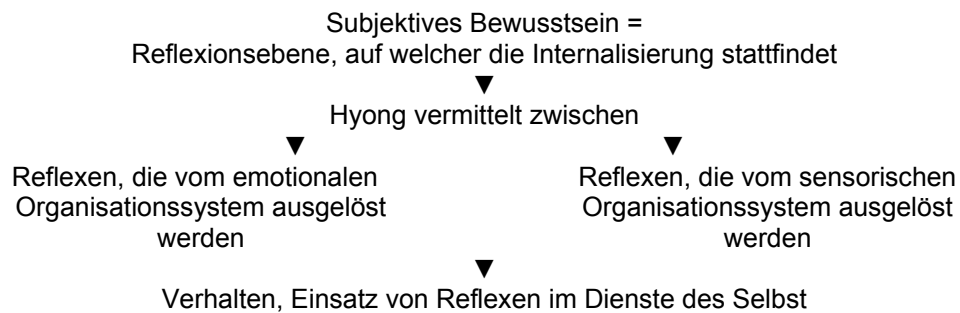
„Die Muskeln [dieser Bereiche] entstehen auffälligerweise nicht wie üblich in Myotomen oder der Uranlage für die Muskeln des Skeletts im Embryo, sondern aus dem Mesenchym der Neuralleiste, aus welcher unter anderem auch die Hinterstrangbahnen oder das sogenannte Lemniscus-System des Körpers entsteht. Dieses System ist für die Meldungen von Handlungsänderungen und Tiefensensibilität an das Gehirn zuständig. Man könnte es als Rückkopplungssystem für das Pyramidensystem ansehen.“ (Song und Lobo, 1979, S. 151)

Grosser (1998, S. 96) zeigt in seinen Ausführungen über die Koordinationsfähigkeit, dass mit zunehmenden Übungsgrad eines Bewegungsablaufes das extrapyramidal-motorische System die Willkürmotorik entlasten und begünstigend auf Koordinationsprobleme einwirken kann. In diesem Fall spricht man von der Automatisierung der Bewegung. Song und Lobo (1979, S. 151) geben weiterhin zu bedenken, dass die entwicklungsgeschichtliche Nähe der genannten Halsmuskeln zur Neuralleiste nur ein akademisches Interesse sei. Wenn auch beide Muskeln des Halses, M. sternocleidomastoideus und M. trapezius, vom N. accessorius, einem rein motorischen Nerv versorgt werden, so ist dennoch die lokale und funktionale Nähe dieses Nervs zum Vagus/parasymphathischen System durchaus nicht zu übersehen (Schmidt/Thews, 1995, S. 239). Entwicklungsgeschichtlich hängen Bau und Funktion der Muskeln des Halses auch mit der Verlagerung des Schwerpunktes des menschlichen Kopfes nach hinten und der gesamten posturalen Situation, der Gesamtkörperstellung und Aufrichtung zusammen. Rotation und Extension des Kopfes werden durch die genannten Halsmuskeln nur beim Menschen ermöglicht. Da der Vagus bekanntlich für cholinerge oder entspannende Prozesse zuständig ist, dürfte die rechte Spannung des Schulter- und auch des Beckenbogens nur zu erreichen sein über die richtige

Entspannung der genannten Muskeln. Verbissenheit, Verstocktheit, Zorn oder Furcht verursachen Verspannungen im Bereich des Unterkiefers und im Gesicht, mitinitiiert und unterstützt durch die fasziale Verbindung und Kontraktion der genannten Muskeln. Somit können derartige psychische Zustände die richtige Spannung des Bogens des Schultergürtels verhindern (Schmidt/Thews, 1995, S. 268).

„[Der Schüler] wird in der Übung durch steigendes Körperempfinden (Somatisierung) er selbst und fühlt sich dadurch eins mit all seiner Körperlichkeit, mit all seinen Sinnen und Daseinsmöglichkeiten. Die Wirkung und das Ergebnis eines derartigen Körperbewusstseins ist einmalig, der Zustand unbeschreiblich.“ (Jae Hwa, 1972, S. 112)

Für die Psycho-Physiologie des Menschen bedeutet das Taekwon-Do-Training damit, dass man es beim Üben der Hyongs mit einer hohen Stufe der „Internalisierung“ zu tun hat. Es ist klar, dass auf dieser Ebene das agierende Subjekt als Vermittlungsinstanz zwischen den verschiedenen Steuerungszentren für die Fremdrelexe die eigene Tätigkeit als Filter reflektiert. Auf nachfolgender Skizze ist die Rolle des agierenden Subjekts beim Hyong-Training verdeutlicht. „Sie geht über das hinaus, was der Übende im Freikampf oder in der Partnerübung leistet und ist mit einer Meditation vergleichbar“ (Song und Lobo, 1979, S. 154):



Wird im Wettkampf, bei erfahrenen Kämpfern, mit Hilfe der Antizipationsfähigkeit ein Angriff 1 Sek. vor Reaktionsbeginn wahrgenommen, so wird die Reaktion mit einer Streuung von weniger als 40-50ms erfolgen (Grosser, 1998, S. 94). Mit Hilfe des Bewegungsvorausahnens stehen dem Kämpfer damit frühzeitig Informationen zur Verfügung: Beim Angriff abschätzen (Abstand, Angriffsziel, welche Technik), starten (zwei oder mehrere kombinierte Aktionen) und decken. Beim Konterangriff decken beim Ausweichen, starten (eine Aktion). Im Falle eines Angriffs nicht Standangriff, sondern (vorwärts) Bewegungsangriff (Myong Lee, 2003, S. 49). Das reizauslösende Objekt ist also nicht mehr nur allein die Bewegung des Gegners, sondern wird, nach Grosser (1998, S. 94),

„repräsentiert durch alle mitverarbeitenden Informationen. Damit kann [der gute Kämpfer] die Auswahlreaktion bezüglich einer Vielzahl von möglichen Reaktionen von vornherein auf die wenigen wirklich geeigneten reduzieren. Er verbessert seine Situation dahingehend, dass auf einen Reiz nur wenige oder gar nur eine Reaktion verlangt wird. Ein solches Handeln setzt große Erfahrung voraus. Hierzu gehört ... entsprechendes technisches Können für einen automatisierten Bewegungsablauf bei den Reaktionen.“

Daraus resultiert ein Kommunikationstraining durch Bewegung zwischen den verschiedenen, psycho-physischen Instanzen im Menschen. Taekwon-Do hat als Ziele, mit Vertrauen zum eigenen Leib und seiner Umgebung zu üben und durch dieses Vertrauen die beruhigende, spannungslösende Ebene des parasympathischen Systems zu aktivieren. Durch die Kennmuskeln der Schulter und des Beckens münden die Informationen in zentrale Bereiche des Gehirns, welches gleichfalls auch für die Regelung lebensnotwendiger Prozesse wie Atmung, Kreislauf u.a. zuständig ist. Aus der Beobachtung dieser Äußerungen ist es für den Übenden möglich, Fehlverhalten zu vermeiden. Die Folgen davon sind Entspannung, Beruhigung der Nerven und das Ablegen aller durch Überreizung und durch Unfähigkeit zur

Entspannung hervorgerufenen psychischen Schäden. Gerade der Wechsel zwischen höchster Anspannung und darauf folgender Entspannung ist ein Kennzeichen des Taekwon-Do-Trainings. Jae Hwa (1972, S. 112) führt dabei aus, dass „die Fähigkeit, diesen Wechsel auszuüben, die meisten modernen Menschen verloren haben, und sie spüren deutlich den Segen dieses wiedererworbenen Könnens. Wer sich entspannen kann, ist auch zu plötzlicher und höchster Spannung fähig.“

Letztendlich dient das Taekwon-Do der Auseinandersetzung und Konfrontation und zwar sowohl mit sich selbst und imaginär, als auch mit dem Gegner.

„Diese Konfrontation allein verlangt den Einsatz aller meiner Kräfte und gewährleistet, dass ich meine Gedanken und meinen Körper bis in ihre letzten Entfaltungsmöglichkeiten einsetze, sie zu dem ihnen von der Natur gegebenen Höchstmaß an Leistungsmöglichkeiten entwickle. Hierzu gehört vor allem volle Ausbildung des Körpers, das Wiederentdecken der in ihm steckenden Bewegungs- und Ausübungsmöglichkeiten. Ebenso die immer vollkommener werdende Beherrschung der Gedanken (Sammlung), ihre dadurch gesteigerte Einsatzmöglichkeit auf ein Ziel hin (Konzentration), das Verhindern einer zeitlich bedingten Gedankenschwächung (Ausdauer) und die Widerstandskraft gegen andere Gedankenströme, die uns zu beeinflussen suchen.“ (Jae Hwa, 1972, S. 14)

### 6.3) Organische Kybernetik

Innerhalb der genannten Darstellungen lies sich erkennen, wie tief verwurzelt menschliche Bewegung in strukturell und funktionell organisierte Kreisläufe eingebunden ist. Rein physiologisch werden alle Lebensprozesse und Körperorgane zyklisch reguliert. Herz-Kreislaufsystem, Atemsystem, Nahrungsaufnahme, Verarbeitung und Verdauung, jede Muskelaktion, jeder Reflex ist integriert in einem Regelkreis anhand der biologischen Kybernetik, welche (nach Stegemann, 1991) interessanterweise außer dem Gebiet der biologischen Regelung auch noch die Informationsverarbeitung im Organismus umfasst. Die *Kybernetik* (zu altgr. *Kybernetiké téchne*, „Steuermannskunst“, lat. *Kybernesis* „Leitung“) ist die Wissenschaft von der Struktur komplexer Systeme, insbesondere der Kommunikation und Steuerung einer Rückkopplung (engl. *Feedback*) bzw. eines Regelkreises (Regelungstechnik). Die Anwendung der Regelungstheorie im Organismus hat mehrere Aufgaben. Eine wissenschaftliche, da die für die Technik entwickelten Untersuchungsmethoden und mathematischen Auswertungsverfahren übernommen werden können und damit die Eigenschaften eines biologischen Systems einer quantitativen Untersuchung zugänglich sind. Eine didaktische, da sich komplexe Zusammenhänge in systemunabhängige abstrakte Blockschaltbilder darstellen lassen. Eine heuristische, wobei die Frage nach Systemteilen aufgeworfen wird, ohne die das bisher bekannte System nicht funktionieren kann. Stegemann (1991, S. 322) fasst zusammen, dass der biologische Regelkreis also eine vereinfachte abstrakte Widerspiegelung der biologischen Realität repräsentiert. Ernst von Glasersfeld <sup>64</sup> definiert die Kybernetik als „*ein metadisziplinäres (übergeordnetes) Gebiet, kein interdisziplinäres, da sie Begriffe und Begriffsmuster entwickelt und klärt, die neue Erkenntniswege in einer Vielfalt von Erfahrungsbereichen eröffnen*“. Bertalanffy (1968) spricht in der Systemtheorie von offenen Systemen und entwickelt den Begriff der organisierten Komplexität, der den dynamischen Austausch mit der Umwelt beschreiben soll. Erst mit der Ausformulierung des Informationsbegriffes ließ sich dieses Konzept jedoch weiter generalisieren. Bereits 1948 hatte Norbert Wiener (1972) mit der Kybernetik einen ebenfalls zentralen Ausdruck geprägt, der heute mit dem Systembegriff eng verbunden ist.

Die aufgeführten Darstellungen dieses Kapitels beantworten die Fragestellung, der Wissensstand über die Kybernetik aus der Bewegungstherapie und der Sportwissenschaft lässt sich mit den Körperverfahren bewusstseinsintegrierender Denkstile vereinheitlichen. Die Zielsetzung von östlichen Bewegungs- und Leibtherapien greift insofern noch tiefer, da sie integrierend Körper, Erfahrung, Erleben und Bewusstsein synchronisiert. Ähnlich der

integrativen Bewegungstherapie nach Petzold (1983) existieren bei asiatischen Körpertherapien drei Vorgehensweisen:

Die *übungsorientiert-funktionale* Arbeitsweise zielt auf das Kennenlernen und der Beeinflussung der Bewegung (Spannung, Flexibilität, Koordination, Kraft, großteils sportmotorische Fähigkeiten), der Ansatz liegt auf der Körperebene des Leibes mit dem Ziel, die Funktion zu stärken, zu regulieren und zu vitalisieren. Da das Vorgehen immer mit der Wahrnehmung des Vorgangs verknüpft ist, geht es nie um ein rein körperliches Üben oder Trainieren, sportwissenschaftlich finden sich hierbei auch alle Ausführungen des sensomotorischen Trainings wieder. Der Übende wird sich aufgrund der Wahrnehmung gleichzeitig seiner selbst bewusst und somit beeinflusst das Arbeiten auf dieser Ebene auch andere Ebenen des Leibes mit.

Die *konfliktzentriert-aufdeckende* Vorgehensweise zielt darauf, evidenten konflikthafte Material aufzugreifen oder verdecktes aufzudecken, um es (ähnlich auch dem Ansatz von M. Feldenkrais, *Bewusstheit durch Bewegung*, 1996) – aus dem Schatten ans Licht des Bewusstseins gekommen – in Auseinandersetzung mit seiner aktuellen Konflikthaftheit, mit den Konfliktfolgen zu bearbeiten oder durch Bearbeitung im rezessiven Milieu anzugehen.

Dazwischen liegt, sich in diese beiden genannten Bereiche ausdehnend, die *erlebnisorientiert-stimulierende* Arbeitsweise. Jede funktionale Arbeit wird tiefer und ganzheitlicher, wenn immer wieder während des Arbeitens die Erlebnisqualität (bio-psycho-soziales Modell der Salutogenese nach Antonovsky, 1997) angesprochen wird. Jede konfliktorientierte Arbeit benötigt die stimulierende Erlebnisaktivierung, um sich an im Leibarchiv gespeichertes Material anzunähern. Sportpädagogisch wird eine Therapieform oder ein Körperverfahren zu einem Bewegungserlebnis, wenn es für den Übenden drei Voraussetzungen erfüllt (nach Mayer, Görlich, Eberspächer, 2003, S. 21f):

- *Verstehbarkeit*: Systeminterne oder externe Einwirkungen werden dann von einem Lebewesen als verstehbar aufgefasst, wenn diese Einwirkung in sich schlüssig strukturiert (harmonisch) und klar geordnet aufgenommen werden. *Bei einem Informationsgewinn handelt es sich jedoch nie um ein passives Geschehen.*
- *Handhabbarkeit*: Der Organismus versteht die Anforderungen nicht nur nach seiner eigenen Logik, sondern er kann mit den Einwirkungen konstruktiv umgehen. *Handhabbare Umwelteinflüsse werden aus eigener Kraft, also eigeninitiativ und aktiv regulierbar eingeschätzt.*
- *Bedeutsamkeit*: Die Bedeutsamkeit ist das motivationale und damit das entscheidende Element. Ein übender Mensch wird sich aktiv einbringen und handeln, wenn er zum einen seine Situation versteht, alle notwendigen Maßnahmen sowie die Folgen einschätzen kann. Zum anderen erlebt er sich als ausreichend kompetent, durch Eigeninitiative zu diesem Ergebnis beizutragen. *Das körperliche Üben wird als wichtig genug angesehen, um emotional zu investieren und sich zu engagieren.* Man denke an dieser Stelle an den Begriff des autotelischen Selbst nach Csikszentmihalyi.

Durch diese drei Inhalte entsteht, nach Antonovsky (1997), die treibende Kraft, welche gesundheitsorientierte Ressourcen aktiviert, der am Anfang des Kapitels genannte *Kohärenzsinn*, der Sinnzusammenhang. Antonovsky definiert den Kohärenzsinn als eine Lebenseinstellung. Tatsächlich findet man hier den Schlußschluss zur ostasiatischen Philosophie. Durch das Sicheinlassen (Wu wei) auf die eigenen inneren Stärken, durch das Vertrauen in das eigene Bewusstsein und seine Fähigkeiten erstellt man in seiner greifbaren Materie einen Gleichklang, man spürt die Fähigkeiten, welche sich hinter solchen mentalen Situationen befindet.

So ist es möglich, dass zum Beispiel im Taekwon-Do Bruchtests (Kyokpa), als Beweis der Kraft von Geist und Willen, auf extrem harte Gegenstände durchgeführt werden können. Der gesammelte Wille erfasst die Gedanken, die sich in ihrer Richtung nur auf die bestimmte Materie sammeln, was zu ausschließlicher Konzentration führt. Die spirituelle Konzeption erfasst in der Folge den Körper, der jetzt zum Teil eines von einer bestimmten Absicht durchdrungenen Ganzen wird. Dass der Geist die von ihm gefasste Konzeption, den von ihm schon vollendeten Bruch mit Hilfe seiner Instrumente auch ausführen kann, ist nur möglich, wenn diese ihm gehorchen, wenn er bewegungstechnisch ihre Handhabung versteht und

diese voll einsatzfähig in allen ihren Möglichkeiten sind. Die Lücke zwischen Geist, Gedanken und Körper wird dabei geschlossen, womit man bei der Grundidee des Do (des Weges) angelangt ist.

„Diese erwähnte Lücke zu schließen wird nun dadurch erreicht, dass Geist, Gedanken und Körper durch eine bestimmte, kontinuierlich fortgesetzte Tätigkeit oder Verhaltensweise, die von ersterem gesteuert wird, aneinander gebunden werden, und so allmählich völlig ineinander übergehen. Der Geist (Wille) gebraucht also seine Instrumente so lange, bis er sie völlig zu handhaben versteht und sie Teil seiner selbst geworden sind.“ (Jae Hwa, 1972, S. 13)

#### **6.4) Konzentrierte Meditation: Den Geist fokussieren**

Die Einsgerichtetheit des Geistes ist ein Primärziel jeder sinnsuchenden Weisheitsschulung. Meditation<sup>65</sup> (lat. *Meditatio* = „das Nachdenken über“ oder lat. *Medius* = „die Mitte“) ist eine Achtsamkeits- und/oder Konzentrationsübung mit dem Zweck, einen veränderten Bewusstseinszustand oder letztlich sogar Erkenntnis („Erleuchtung“) zu erreichen. Im älteren Sprachgebrauch bezeichnet „Meditation“ einfach ein Nachdenken über ein Thema oder die Resultate dieses Denkprozesses. In manchen Religionen wird die Meditation als eine besondere Form des Gebets betrachtet. Unter Meditation kann man *jede* absichtslose Konzentration auf eine Tätigkeit oder einen Gegenstand verstehen. Die Konzentration wird dabei nicht durch den Verstand gesteuert, sondern ergibt sich als Folge der Versenkung. Die Tätigkeit kann aktiv manipulierend sein, es kann sich aber auch um innere Kontemplation eines Gegenstandes oder einer Idee handeln. Wesentlich ist in jedem Fall ein Zustand der entspannten Aufmerksamkeit, förderlich ist eine Umgebung ohne Störreize, bzw. die Fähigkeit seine Sinne ruhen zu lassen. Neurologisch geht ein meditativer Zustand oft mit einer Änderung des Hirnwellenmusters einher.

Es wird unterschiedlich diskutiert. Einerseits wird die Position eingenommen, dass das Ziel der Meditation vielfältig sei, andererseits wird vorgebracht, dass es bei dem Ziel der Meditation einzig darauf ankäme, sich als „eins mit dem Ganzen zu erleben“. Der Begriff Meditation wird als Beschreibung eines Zustands und auch als eine Technik des Meditierens benutzt. Der Zustand, der erreicht werden soll, kann je nach Art der Meditation recht unterschiedlich sein. Insbesondere bei einigen Varianten der aktiven Meditation ist er kaum von den Begriffen Trance und Ekstase abzugrenzen. Der Gegenstand der Meditation kann beinahe beliebig sein, so dass auch Musizieren oder sogar einfache, d.h. nicht Aufmerksamkeit fordernde Arbeiten auf meditative Art ausgeführt werden können. Einige der bekanntesten Meditationstechniken beziehen sich auf den Atem, die Beobachtung des Atems (Zen Meditationstechniken, Yoga). Andere wiederum, wie in der christlichen Tradition verankerte, auf das „Gehen“ (z.B. Sankt-Jakobsweg in Spanien) oder das Arbeiten („ora et labora“). Eine Meditationstechnik kann allein oder in einer Gruppe unter Anleitung durchgeführt werden.

Meditation ist wesentlicher Bestandteil vieler Religionen, in denen das Sich-Versenken als Übung zur Annäherung an ein höheres Wesen („Gott“) oder einen höheren Bewusstseinszustand verstanden wird. Dabei ist es allerdings recht unterschiedlich, ob eine stille, passive Form oder eine aktive gewählt wird.

Regelmäßiger Meditation werden medizinische Wirkungen nachgesagt. Vor der Entstehung einer differenzierten Aufgabenteilung überschritten sich teilweise die Aufgaben von Heilern und Priestern bzw. fielen zusammen.

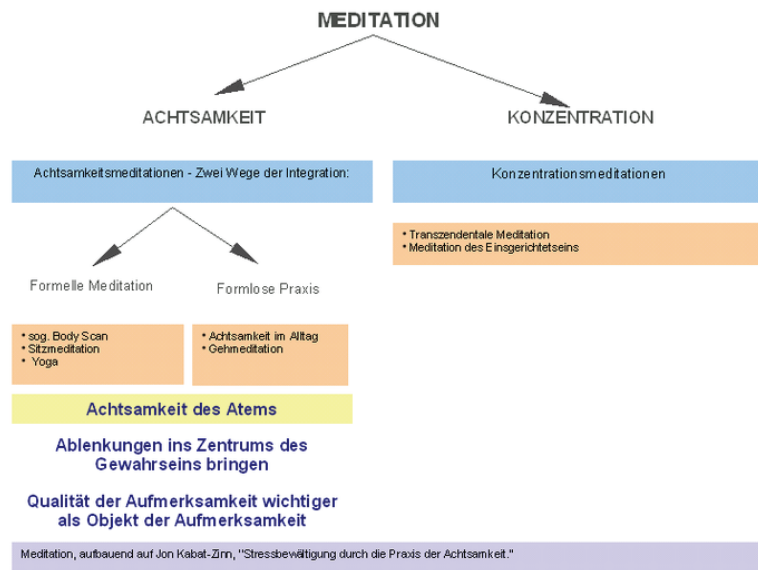


ABBILDUNG: Meditationszweige

### 6.4.1) Meditationsarten

Man kann die verschiedenen Meditationstechniken in mehrere Gruppen einteilen:

- In die passive (kontemplative) Meditation und die aktive Meditation
- Nach Reizen, z.B. äußere Reize, entheogene Substanzen
- Nach Hilfsmitteln
- usw.

#### Stille- oder Ruhemeditation

Bei der Stille- oder Ruhemeditation wird versucht, nicht nur die Wahrnehmung von Reizen sondern jegliche gedankliche Aktivität auf ein Mindestmaß zu reduzieren. In der Einsichtsmeditation (Vipassana), welche auch eine Kontemplation sein kann, wird der Geist auf ein Objekt gerichtet, um Erfahrungen oder Erkenntnisse über dieses Objekt zu erlangen. Im allgemeinen Sprachgebrauch ist oft nur die passive Form ohne äußere Reize mit dem Wort *Meditation* gemeint, andere Formen werden dann meist als *Rituale*, *Übungen* oder ähnliches beschrieben.

#### Entheogene Substanzen

Es ist zu unterscheiden, ob äußere Reize (wie Musik oder Lichteffekte) und entheogene Substanzen eine Rolle spielen. Manche Kulturen setzen entheogene Substanzen (bewusstseinsweiternde Drogen) bei der Meditation ein. Dazu muss allerdings bemerkt werden, dass die Einnahme einer Droge allein im Allgemeinen nicht zu einem meditativen Zustand führt - hierzu sind auch die entsprechenden mentalen Techniken notwendig. Auch ist es bei vielen dieser Praktiken unklar, ob sie noch unter den Begriff der Meditation zu fassen sind. Das Spektrum der verwendeten Substanzen ist sehr breit und auch die erzielte Wirkung ist je nach Art und Dosis der Droge recht unterschiedlich. Es beginnt bei leichten Stimulanzien, wie z.B. dem im Katholizismus verwendeten Weihrauch, über psychotrope Substanzen wie Cannabis, das vor allem bei den Rastafari zu religiösen und meditativen Zwecken eingesetzt wird. Auch bei dem Schwitzhüttenritual nordamerikanischer Indianer werden zum Teil psychoaktive Pflanzen angewandt. Starke Halluzinogene werden vor allem in schamanistisch geprägten Kulturen benutzt, um meist in Verbindung mit einem Tanz oder ähnlichem Ritual in einen Trance-Zustand einzutauchen (Rätsch, 1996, Capra, 1983, Grof, 2000).

### Hilfsmittel

Nach den Arten der Hilfsmittel zur Erlangung des meditativen Zustandes kann man die im folgenden beschriebenen Meditationsformen unterscheiden:

#### *Musik*

Viele Schulen verwenden rhythmische Klänge und Musik, um die Meditation zu erleichtern. In der christlichen Tradition sind das insbesondere Choräle, aber auch das Rosenkranz-Gebet kann ähnlich einem Mantra meditativ sein. Im Hinduismus und Buddhismus werden sowohl Mantras entweder lautlos, leise gesprochen oder als Gesänge (Chanting) benutzt.

#### *Tanz*

Eine der aktiven Formen ist die durch Tanzen unterstützte „Meditation“, die vor allem in der orientalischen Tradition (z.B. *Dhikr* im Sufismus, der islamischen Mystik) und bei vielen Naturvölkern zu finden ist (siehe Trancetanz). Hierbei werden meist sehr monotone Tanzbewegungen über lange Zeit ausgeführt, oft gestützt durch einen schnellen Trommelrhythmus oder durch Schellen oder Rasseln, die die Tänzer selbst tragen. Durch diese Technik ist es möglich, einen tranceartigen Bewusstseinszustand zu erreichen. Ob diese Techniken noch unter den Begriff der Meditation fallen ist allerdings unklar.

#### *Körperliche Tätigkeit, Gehmeditation*

Häufig wird auch eine körperliche Tätigkeit benutzt, um einer Meditation einen Fokus zu geben. Die einfachste Tätigkeit, die so benutzt wird, ist wohl das Gehen, das sowohl in der christlichen Kultur (bei verschiedenen Mönchsorden, etc.) als auch in der fernöstlichen Kultur Anwendung findet.

#### *Yoga*

In der Tradition des Yoga werden verschiedene Körperhaltungen und Übungen, sowie Fasten und andere Arten der Askese verwendet, um die Meditation zu unterstützen. Im Zen-Buddhismus hingegen können ganz unterschiedliche Tätigkeiten Gegenstand der Meditation sein, wie z.B. das Blumenbinden (Ikebana), die Kalligraphie (Shodō) oder das Bogenschießen (Kyūdō).

#### *Kampfkunst*

Auch Kampfkünste sind, wie in Kapitel 6.1 und 6.2 vorgestellt, Gegenstand und Vehikel der Meditation. Besonders in den taoistischen Traditionen der inneren Kampfkünste (z.B. Taijiquan) spielt der meditative Aspekt eine große Rolle. In manchen Stilen tritt dabei der kämpferische Ursprung fast völlig zurück. Auch in vielen der äußeren Kampfkünste werden meditative Praktiken geübt (Taekwon-Do).

#### *Sexualität*

In einigen Traditionen, z.B. beim sogenannten *roten Tantra*, werden auch sexuelle Handlungen und Reize zur Meditation eingesetzt.

Das hier vorliegende Kapitel will sich vor allem mit den Stille- und Ruhemeditationen des buddhistischen Systems beschäftigen. Sie richten sich primär auf die Ausrichtung der geistigen Gegenwart und der Einsgerichtetheit des Bewusstseins. Der Dalai Lama beschreibt innerhalb der buddhistischen Linie, je nach *hīnayāna*, *mahāyāna* und *vajrayāna*, mehrere Arten der Meditation (2004, S. 86, 87):

- In der kritisch-analytischen Einsichtsmeditation, deren Praxis sich sowohl von Konzentrations- als auch von Achtsamkeitsübungen unterscheiden, wird Bewusstsein an sich untersucht. Diese Form der Meditation heißt im Sanskrit *Vipassanā*, im Tibetischen *shine*, was soviel bedeutet wie Einsicht. Ihr Kennzeichen sind explizite Fragen der Art: Wer bin ich? Was ist die wahre Natur des Selbst? Grundvoraussetzung vor dieser Form der Meditation ist eine Kultivierung von Achtsamkeit und Konzentration als Basis einer fruchtbaren Selbsterforschung.
- Eine weitere Art Bewusstseinsbildung ist die Unterscheidung zwischen *subjektiver* und *objektiver* Meditation. In der subjektiven Meditation ist es Ziel, im Geist eine gestärkte Perspektive herauszubilden. Der Aufbau von Glauben ist ein Beispiel für diesen Meditationstyp: Glaube ist nicht das Objekt, *auf* das man sich konzentriert, sondern eine Haltung, die in der Meditation gepflegt wird. Die Entwicklung von Mitgefühl ist ebenfalls subjektive Meditation, da man nicht auf bzw. über Mitgefühl meditiert, sondern versucht, das Bewusstsein mitfühlender werden zu lassen. In der



objektiven Meditation meditiert man *über* ein Thema, wie z.B. Vergänglichkeit, oder ein Objekt, wie z.B. den Körper eines Buddha.

- Die Meditation des Wünschens ist eine Form, in welcher die Kraft des Geistes durch den Wunsch einhergeht, beispielsweise durch Altruismus, in welchen dem Bodhisattva-Ideal entsprechend die eigene >Erkenntnis< dem Wohl aller lebenden Wesen gilt. Dieses Ideal ist ein spezielles Kennzeichen des mahāyāna und vajrayāna.
- Guru-Yoga durch Visualisierung ist eine Übung, in der bestimmte Vorstellungsbilder konzentrativ und imaginativ hervorgerufen werden. Visualisierung als „geistige Projektion“ von verschiedenen Buddhas oder Mandalas ist insbesondere im tantrischen Buddhismus (vajrayāna) eine wichtige Meditationsübung. Dort werden verschiedene Buddha-Formen (tib. *Yidam*) und Mandalas, die teilweise äusserst detailliert mit vielen Attributen dargestellt werden, von den Praktizierenden während der Meditation geistig-bildlich projiziert.

Zur Vorstellung der Spezifität buddhistischer Meditation wird in den weiteren Kapiteln einerseits auf Vipassanā eingegangen, andererseits auf die Methoden des tantrischen Guru-Yoga.

#### 6.4.2) Vipassanā

In dem Buch „Psychologie der Befreiung“ von K. Wilber, J. Engler, D. Brown (1988) wurde von Engler und Brown (S. 171-227) eine interessante Untersuchung mit zeitgenössischen westlichen und östlichen Ausübenden buddhistischer Meditation durchgeführt. Die Studie behandelt die dem kleinen Fahrzeug (Theravāda) zugehörige Tradition des Vipassanā. Anhand dieses wissenschaftlichen Nachweises sollen Definition, Inhalte, Verlauf und Ziele der Vipassanā systematisiert werden.

Die Konzentrationspraxis ist als Schulung der in einem Punkt gesammelten Aufmerksamkeit definiert, der Fähigkeit, die Aufmerksamkeit ohne Ablenkung stetig bei einem Objekt zu halten. Vipassanā oder auch „Einsichts-Meditation“ als Meditationstechnik kultiviert einen Geisteszustand, der eine besondere Einsicht in innere mentale Phänomene (Pali: dhammas) erlaubt. Dies soll zu einer relativen Verringerung von Denken und komplexeren Wahrnehmungsprozessen führen. Der Begriff Vipassanā wird auch für eine religiöse Bewegung verwendet, die sich am Theravada Buddhismus orientiert und die Meditationstechniken Vipassanā und Ānāpāna als Haupttechniken lehrt. Als zentraler buddhistischer Text muss in diesem Zusammenhang das Satipatthana Sutta genannt werden.

Die Vipassanā-Technik war der Legende nach eine der über 100 Meditationstechniken, die in Indien um ca. 500 v. Chr. von Gautama, dem Buddha, „wiederentdeckt“ wurden. Vipassanā gehört zum zentralen Bestandteil buddhistischer Meditationspraxis. Neben der Geistesruhe-Meditation samatha, ist es gemäß ihren Anhängern vor allem die Erkenntnis-Meditation, die zur Erreichung Nirvanas führt. Die Meditation besteht im aufmerksamen Beobachten aller Daseinsphänomene, hierzu zählt die Satipatthāna vier Grundlagen der Achtsamkeit auf<sup>66</sup>:

1. Körperliches (kāyānupassanā), Empfindungen am Körper (z.B. Kribbeln, Druck, Schmerz, etc.),
2. Gefühle und Emotionen (vedanānupassanā),
3. Bewusstsein und Gedanken (cittānupassanā) und
4. Geistobjekte (dhammānupassanā).

Diese Ausgangspunkte der Achtsamkeit werden aufmerksam betrachtet. In der Lehre Buddhas wird die gesamte Welt als *nama und rupa* erfahren, d.h. „Geist und Körper“ bzw. „Begriffe und Formen“.

„Der voll konzentrierte Meditierende hat gelernt, einen Zustand tiefer Sammlung zu entwickeln, Samādhi genannt, in dem das Gewahrseinfördauernd und stetig bei sehr

subtilen Aktivitäten des Geistes verweilt, und zwar auf einer Ebene, die der des Denkens oder der perzeptuellen Mustererkennung vorausgeht.“ (Engler und Brown, 1988, S. 172)

Das Bewusstsein wird dahingehend so verfeinert, dass die Interaktion zwischen Geist und Realität Untersuchungsgegenstand wird, speziell in der Hinsicht, dass bemerkt wird, wie Ereignisse in die Existenz treten und wieder vergehen. Es soll dabei erkannt werden, dass keine wirkliche Grenze zwischen dem Geist >drinnen< und dem Universum >draußen< besteht. Engler und Brown beschreiben, dass ein „fundamentales, nicht-duales Gewahrsein in intuitiver, direkter Erfahrung die Operationen der Geist/Realität begreifen wird“, was zu einer radikalen Transformation der Erfahrung führt. Auch innerhalb der Neurolinguistischen Programmierung (NLP) bestehen ähnliche Ansätze (Dilts, 1994): Ein zentrales Element der NLP sind die NLP-Vorannahmen (Präsuppositionen). Wichtige „Vorannahmen“ sind z.B.:

- Die Landkarte ist nicht das Gebiet. *Damit ist gemeint, dass das, was wir erkennen, nie mit der Objektiven Realität übereinstimmen kann* (vergl. Konstruktivismus und selektive Wahrnehmung).
- Menschen treffen innerhalb ihres Modells von der Welt grundsätzlich die beste ihnen subjektiv mögliche Wahl.
- Menschen haben alle Ressourcen in sich, um jede gewünschte Veränderung an sich vorzunehmen.

Als Ergebnis der kontinuierlichen neutralen Beobachtung aller geistigen und körperlichen „Erscheinungen“ durchläuft der Meditierende je nach Ausdauer und Fortschritt verschiedene „Stadien“ (Vipassanâ-ñâna). Anhand dieser sieben Erkenntnisstufen kann der geistige Fortschritt des Übenden von erfahrenen Lehrern festgemacht werden. Das Ziel der Vipassanâ-Meditation ist das Erleben Nirvanas, des „Verlöschens“ (maggaphala). Durch die intensive Betrachtung aller geistigen und körperlichen Vorgänge erlebt der Meditierende eine allmähliche Loslösung („De-Identifikation“) mit allen zuvor als „Ich“ und „Mein“ betrachteten Vorgängen. Gipfelpunkt dieser Erfahrung ist das im Regelfall nur Momente dauernde „Wegspringen“, „Verlöschen“, das gemäß buddhistischer Lehre zu einer völligen Befreiung vom Kreislauf der Geburten führt und als „Nibbana“ (Nirvana) bezeichnet wird.

Engler und Brown (1988, S. 172) verwendeten zur Untersuchung der Vipassanâ einen Forschungsfragebogen, das >Profil Meditativer Erfahrung< (POME), um diese Beschreibungen zu quantifizieren. Die buddhistischen Texte wurden darüber hinaus mit Konstrukten verglichen, welche spezifischen Traditionen der westlichen Psychologie, insbesondere der kognitiven Psychologie, entsprachen. Das Erlernen der Meditation wurde mit dem Erwerb einer kognitiven Fertigkeit verglichen, spezifisch die Fähigkeit der Schulung der Aufmerksamkeit und Bewusstheit.

Das Ziel der Validierungsuntersuchung war, unabhängige empirische Maßstäbe für die angeblichen kognitiven Veränderungen zu finden, die in den traditionellen Texten und in den subjektiven Berichten und Fragebögen zeitgenössischer Meditierender beschrieben werden. Untersucht wurde mit dem Rorschach-Test, eigentlich als Test für das Persönlichkeitsmaß. Es wurde jedoch festgestellt, dass Meditierende auf verschiedenen Ebenen der Praxis Rorschach-Angaben machten, die sich sehr deutlich voneinander unterschieden, dahingehend, dass sie mit bestimmten Stadien der Meditation zu korrelieren schienen. Innerhalb dieser Studie wurde der Rorschach-Test deshalb als Maß kognitiver und perzeptueller Veränderung und eben nicht als Persönlichkeitsmaß verwendet.

Der Dalai Lama beschreibt (2004, S. 91), dass die Kraft hinter der Entwicklung von konzentrierter Meditation Achtsamkeit sei, als Fähigkeit, auf einem Objekt zu verweilen, ohne Ablenkung zu erlauben. Man schult sich in Achtsamkeit, indem man den Geist jedes Mal wieder auf den Gegenstand der Meditation ausrichtet, wenn er abweicht, was immer wieder geschehen wird. Bloße Aufmerksamkeit bezeichnet also ein nicht deutendes und urteilendes Gewahrsein der eigenen vorherrschenden Erfahrung von Augenblick zu Augenblick.

Engler und Brown (1988, S. 177) arbeiteten mit der Achtsamkeitsmeditation auf den Atem, vorbeiziehende Gedanken, Emotionen, Bilder und Erinnerungen sollten nicht bewertet

werden, die Aufmerksamkeit sollte >rein< oder >bloß< sein. Dabei wurde versucht, klare Kriteriengruppen einzurichten, um zu sehen, ob das Muster der Antworten bei den Rorschachs in jeder der Kriteriengruppen verschieden war. Die fünf Gruppen, die eingerichtet wurden, folgten der traditionellen Einteilung der Praxisstadien: 1) Anfänger 2) Samādhi-Gruppe 3) Einsichtsgruppe 4) Gruppe mit fortgeschrittener Einsicht 5) Meister (Erreichen der höheren Stadien der Erleuchtung, wie sie im Theravāda-Buddhismus definiert sind).

L.A. Govinda benennt Meditation als einen Zustand erhöhter Wachheit, welche nach innen und außen gerichtet ist (1986, S. 189). Sie sollte nicht zum Versuch einer Weltflucht benutzt werden, sondern allein als ein Mittel, um tiefer in das Wesen der Dinge und in die eigene Natur einzudringen. Nur so kann sie die inneren und äußeren Welten wieder miteinander vereinen, ohne sich in dem Wahn zu wiegen, dass man die eine um die andere aufgeben muss. Der Dalai Lama (2004, S. 92) beschreibt bei Übung in Achtsamkeit auf den Gegenstand der Meditation eine Verstärkung der Introspektion, gleichzeitig ein Erkennen von geistiger Ermüdung und Ablenkung. Bei stetigem Fortschritt wird die Fähigkeit des Geistes verbessert, einsgerichtet beim Gegenstand der Meditation zu verweilen. Zu Beginn muss der Geist mühsam und mit großer Anstrengung auf den Gegenstand der Meditation gerichtet werden. Dann wird man den Gegenstand der Meditation von Zeit zu Zeit ohne große Anstrengung im Geist halten können. Später wird man ihn in entspannter Weise ununterbrochen halten können und schließlich verweilt man spontan und ungehindert beim Gegenstand, ohne irgendwelche Anstrengungen unternehmen zu müssen.

Innerhalb der Anfängergruppe beobachteten Engler und Brown (1988, S. 200) eine Zunahme des Primärprozessdenkens und der Toleranz für unrealistische Erfahrungen. Zu Beginn der Meditationspraxis wird das ungeschulte Subjekt, vielleicht zum ersten Mal, mit der weiten Welt seiner inneren Erfahrung bekannt gemacht. Insgesamt ist die Erfahrung des Anfängers weitgehend eine Sache der Anpassung an den Fluss der inneren Erfahrung. Um diese Verwirrung zu vermeiden, haben viele östliche Systeme ein mehr oder weniger ausgearbeitetes System von >vorbereitenden Praktiken< entwickelt, die vor der formalen Meditation auszuführen sind. Diese Übungen werden häufig als das Stadium moralischer Methoden bezeichnet.

Die psychologische Veränderung innerhalb der Samādhi-Gruppe ist das Stadium der Konzentration. Vergleichbar wären sie mit Konstrukten aus der westlichen kognitiven und perzeptuellen Psychologie (Brown, 1977). „Wenn die Konzentration stetiger wird und die Aufmerksamkeit seltener abschweift, erweitert der Meditierende langsam und systematisch den Bereich seines Gewahrseins auf das Erkennen der wechselnden Geschehnisse im inneren Milieu von Augenblick zu Augenblick. Wenn er geübter wird, ist er in der Lage, der Geschehnisse sehr schnell gewahr zu werden, so schnell, dass er nicht so sehr des Inhalts gewahr ist, sondern vielmehr des Prozesses der von Augenblick zu Augenblick erfolgten Veränderung selbst.“ (Engler und Brown, 1988, S. 207). Das Gewahrsein ist dabei von völlig stabiler und stetiger Aufmerksamkeit gekennzeichnet, geistige und körperliche Geschehnisse werden dabei einfach nur beobachtet. Diese Abfolge von Augenblicken des Gewahrseins heißt >augenblickliche Konzentration<.

In der Einsichtsgruppe ist es Ziel der Vipassanā-Meditation, Einblick in die fundamentalen Wirkungsweisen des Geistes zu gewinnen, nachdem durch die Verfeinerung und Stabilisierung der Aufmerksamkeit mit den begleitenden Verschiebungen in den Wahrnehmungsebenen die Grundlage erstellt wurde. Die Grundlage aller Einsicht ist in der buddhistischen Lehre das Verstehen der drei Lakshanas oder >Kennzeichen< des Seins: Unbeständigkeit, Leidhaftigkeit und Selbstlosigkeit oder Nicht-Substantialität. Ist die Ebene der Veränderung von Augenblick zu Augenblick wirklich realisiert, gelangt der Meditierende zu einem tiefen und radikalen Verständnis der Unbeständigkeit (anicca) aller Geschehnisse. Die einzige beobachtbare Realität auf dieser Ebene ist der Fluss der Ereignisse selbst. (Engler und Brown, 1988, S. 211). Indem der Meditierende den Veränderungsprozess beobachtet, gelangt er dazu, das Fehlen einer innewohnenden dauerhaften Natur zu begreifen oder die Selbstlosigkeit (anatta) von Geist, Körper und äußerer Wahrnehmung zu erfassen. Wilber (1988, S. 211) benennt klar, dass „diese Einsichten in die fundamentalen

Operationen des Geistes und seine >Kennzeichen< zu einer tiefgreifenden Reorganisation der Erfahrung des Meditierenden [führen], die >Läuterung der Anschauung< genannt wird“. Der Praktizierende erfährt ein vollkommen ausgewogenes, müheloses und nicht-reaktives Gewahrsein, er erlebt mit klarer Wahrnehmung seine Unbeständigkeit, seine unbefriedigende und unsubstantielle Natur. Eine fundamentale Verschiebung in der Raum-Zeit-Organisation ist eingetreten, so dass er sich jetzt des kontinuierlichen Auftretens aller potentiellen Ereignisse von Geist und Kosmos bewusst ist.

In der fortgeschrittenen Einsichtgruppe ist der Geist beruhigt und ausgewogen, und es ist die Einsicht in die drei Kennzeichen des Seins in jedem Augenblick der Wahrnehmung erreicht. An dieser Stelle tritt die fundamentalste Verschiebung von allen auf.

„Das Gewahrsein, vorher an jedes momentane Ereignis gebunden, geht nun über die Ereignisse hinaus. In diesem Augenblick fallen alle konzeptuellen Unterscheidungen und alles gewöhnliche Verstehen des Geistes weg. Alle Objekte der Bewusstheit und alle individuellen Bewusstseinsakte hören auf. Nur noch Stille und Weite sind da, die >erhabene Stille<, ohne Störung durch irgendein Ereignis, aber mit reinem Gewahrsein. Diese tiefgreifende Verschiebung wird als Erfahrung des Aufhörens, der Aufhebung oder des Verlöschens (nirodha) bezeichnet und ist der erste oder grundlegende Augenblick der Erleuchtung.“ (Engler und Brown, 1988, S. 215)

Innerhalb der Meistergruppe werden sexuelle oder aggressive Impulse und schmerzliche Erfahrungen gänzlich vom Geist ausgeblendet. Der voll erleuchtete Meister hat seinen Geist perfektioniert und ist frei von jeder Art von Konflikt oder Leid. Der Meister hat in seiner intrapsychischen Struktur eine radikale, dauerhafte Umorganisation erfahren. So bemerkenswert es auch scheinen mag, innerhalb der gezeigten Rorschachs gibt es keine endopsychische Struktur im Sinne von einander dauerhaft entgegengesetzten Trieben und Kontrollen. Man nimmt an, dass „ein vollkommen reifer Mensch“ eine „ganze, einheitliche Person [wäre], deren innere psychische Differenzierung und Organisation einfach ihre verschiedenen Interessen und Fähigkeiten innerhalb einer insgesamt guten Ichentwicklung und guter Objektbeziehung repräsentieren würde“ (Engler und Brown, 1988, S. 225).

Mark Epstein, Psychoanalytiker und Freud-Anhänger, gibt als Ziele der >Einsichts-Meditation< wieder, dass man beim Erforschen des verborgenen Selbst mit den Mitteln der Konzentration, Achtsamkeit und Einsicht weder Vernichtung (Nichts) noch ein permanent isoliertes Etwas findet. Man erkennt eher, wie verzerrt die Wahrnehmung eigentlich ist. In der NLP wird als Glaubenssatz der sprachliche Ausdruck über das subjektive Wahrheitsempfinden einer Person bezeichnet. Sie stellt für die Methode einen Ausdruck innerer Modelle dar, mit deren Hilfe ein Mensch Abbilder seiner Umwelt (sog. *Landkarten*) entwirft um sich sozial zu orientieren. Glaubenssätze werden in der NLP-Terminologie mit dem englischen Wort *Belief* zur Grundsatzarbeit für die Ressourcenorientierung herangezogen (Dilts, 1994). Dem widerspricht der Buddhismus ganz und gar, er zielt auf den Hintergrund, den Geist selbst. Er identifiziert diesen als Leuchtkraft und Erkenntnisfähigkeit, unpersönlich und unbefleckt von Gedanken an ein Eigendünkel.

„Wenn Sie unverändert in dieser Weise fortfahren [den Geist zu sehen], verstehen Sie, dass der Geist wie ein Spiegel ist, der jedes beliebige Objekt und jeden beliebigen Gedanken oder jedes Konzept reflektiert, und dass der Geist eine Natur von reiner Leuchtkraft und reiner Erkenntnisfähigkeit hat, von reiner Erfahrung.“ (Dalai Lama, 2004, S. 94)

Es war auch Ziel der damaligen und bislang einzigartigen Untersuchung von Engler und Brown, ein „Modell zur empirischen Validierung der klassischen schriftlichen Berichte und zeitgenössischer Berichte über das durch Meditation Erreichte mit Hilfe eines einzigen Instruments, des Rorschachtests, aufzuzeigen“ (1988, S. 225). Diese Berichte und die vorliegenden Studien machen deutlich, dass Meditationsstadien mehr sind als bloße Glaubenssysteme. Engler und Brown betonen an der gleichen Stelle, dass sie „gültige Schilderungen der perzeptuellen und affektiven Veränderungen [sind], die bei intensiver

Meditation mit dem Ziel, die Wahrnehmung zu verstehen und Leiden zu lindern, auftreten.“ Der Rorschachtest ist, laut Ducey (1975), deswegen gewählt, weil er nicht nur einen Persönlichkeitstest darstellt, sondern ein ausgezeichnetes Wahrnehmungsmaß, ein Maß für >selbstgeschaffene Realität<. Die Aufgabe innerhalb des Tests ist vergleichbar mit der Übung eines Meditierenden, in welcher er den Prozess analysiert, durch den sein Geist die innere und äußere Welt schafft. Die Protokolle innerhalb der Studie sind ein Hinweis auf die wichtigsten Veränderungen der mentalen Funktionen der Praktizierenden.

Meditation ist wesentlich mehr als Stressabbau oder Psychotherapie, sie ist eine Soteriologie buddhistischer Lehren, ein Mittel zur Erlösung und Befreiung. Sie dient zur Entwicklung echter Weisheit, welche aus unverfälschter Wahrnehmung der Natur des Geistes und seiner Konstruktion der Realität herrührt. Im Vergleich zur westlichen Therapie benutzt sie nicht gedankliche und affektive Prozesse als Vehikel mit dem Ziel von Änderungen in Verhalten und Affekt. Gedankliche und affektive Prozesse werden im fortgeschrittenen Stadium als Anschauungsobjekte genutzt, mit dem Wissen ihrer Nichtexistenz. In erster Linie ist die Meditation eine Analyse der Wahrnehmung und Realitätskonstruktion und untersucht, wie Unkenntnis der Perzeption zu menschlichem Leid wird.

### 6.4.3) Visualisierung und Gottheiten-Yoga

Die Visualisierung als eine geistige Projektion ist insbesondere im tantrischen Buddhismus (vajrayāna) eine wichtige Meditationsübung. Die Meditationsobjekte sind dabei verschiedene Buddha-Formen und/oder ihre Mandalas, die während der Meditation geistig-optisch projiziert werden. Das vajrayāna (Sanskrit, n., □□□□□□ „Diamantfahrzeug«, tibetisch, Dorje Tegpa), als eine spezielle Form des tantrischen Buddhismus, stützt sich mit der *Lehre des Mittleren Weges* (Madhyamaka) auf die philosophischen Grundlagen wie das mahāyāna. Nach allgemeiner Ansicht im Tibetischen Buddhismus werden die verschiedenen buddhistischen yānas anhand der Ziele oder der Methoden unterschieden. Das heißt zwischen dem allgemeinen mahāyāna und dem vajrayāna liegt der Unterschied nicht im Ziel, der Buddhaschaft, sondern in der Art und Weise, wie dieses erreicht wird. Deshalb wird das vajrayāna auch *Pfad des Resultats* genannt, während das Sūtra-System des mahāyāna als *Pfad der Ansammlung* bezeichnet wird <sup>67</sup>.

Zu den besonderen tantrischen Mitteln des vajrayāna gehören Meditation durch Gottheiten-Yoga und Mantra-Rezitation <sup>68</sup>. Die Konzentrationsfähigkeit des Übenden wird exorbitant gesteigert und die Identifikation des Geistes mit der Vorstellung eines eigenständig existierenden unabhängigen Ichs und eines eigenen unabhängig von anderen Phänomenen existierenden Körpers zerbricht. Schwer beherrschbare Geisteszustände, in anderen Religionen oder Weltanschauungen als Sünden oder als unsozial angesehen, verwendet das vajrayāna als Rohstoff und Treibkraft für die höchste Einsicht, der allumfassenden Erkenntnis des Bewusstseins. Ziel ist, die Arbeitsweise des Geistes zur Differenzierung von Gedanken, Emotionen, Ich-Identifikation und Täuschung zu nutzen, mit Hilfe mentaler Bilder in die unbewusste Psyche einzudringen und das uneingeschränkte, unzerstörbare Potential des Bewusstseins, beschrieben als Buddha-Natur (tathāgatarāgā) zu erfahren. Das buddhistische Tantra des vajrayāna basiert auf dem altruistischen Denken des mahāyāna. Zentrales Element dieser Lehre ist die Entwicklung des Erleuchtungsgeistes und der Weg des Bodhisattvas. Buddhistisches Tantra umfasst alle esoterischen Methoden (Visualisierung und Meditation), die als Geheimlehre von Lehrer an Schüler weitergegeben werden. Darunter befinden sich auch Methoden, bei der die körperlichen Energien in Energiebahnen und Knoten (Chakras) durch Stimulierung und Lenkung dazu benutzt werden, wahre >Erkenntnis< zu erlangen.



ABBILDUNG: Kalachakra-Gottheit in Vereinigung

>Wirklichkeit ist das Produkt unseres eigenen Wirkens<, das erkennt der Konstruktivismus, wie auch Watzlawick (1984). In der tibetischen Visualisierungspraxis werden hauptsächlich Buddha- und Schützer-Formen verwendet, vielschichtig gestaltete Körper mit mannigfaltigen Attributen. Die auf Rollbildern (siehe Abbildung) oder als Statuen geschaffenen Figuren besitzen eine spezifische Statur, überlieferte Haltungen, Symbole und Farben. In der Meditationspraxis des vajrayāna visualisiert man die Form der Gottheit strahlend und vollständig, mit allen zugehörigen Attributen und Ornamenten. Man erkennt ihre Armhaltungen und Gesten (Mudrās), verknüpft diese mit bestimmten buddhistischen Lehren (z.B. Körperfarbe weiß als Synonym, dass Samsāra und Nirvāna, Leid und Erlösung vom Leid, von gleicher Qualität sind), und entwickelt damit Konzentrationsfähigkeit und stabile Klarheit. Jedoch ist die Visualisierung von buddhistischen Gottheiten weit mehr als eine Konzentrationsübung. Sie greift in die subtilste Psyche des Menschen ein. Dies soll als ein Erkenntnisziel des Kapitels transparent gemacht werden.

Govinda beschreibt (1986, S. 201), dass im Buddhismus die Symbolik eine große Rolle spielt. Obwohl der Buddhismus als Lehre in klare Worte gefasst wurde und wie keine andere Religion der Welt an die wache Vernunft des Menschen appelliert, so ist klar, dass Worte und Begriffe Grenzen haben und Sprache selbst aus Symbolen aufgebaut ist. Govinda betont, dass die unmittelbare Wirklichkeit sich weitestgehend jedem Wortwissen entzieht. >Ein Ding existiert nur insoweit, als es wirkt. Wirklichkeit ist Wirken<. Das beschreibt treffend das Hauptziel des Gottheiten-Yoga und der Visualisierung. In diesem Sinne sind die in der Meditation aufgebauten Dhyāni-Buddhas wirklich und zwar ebenso wirklich wie der sie erschaffende Geist. Govinda führt an gleicher Stelle weiter, dass diese Phasen der tantrischen Meditation bei weitem überzeugender sind, als alle theoretischen und philosophischen Erörterungen.

Der Tantrismus (Sanskrit, Tantra, „Gewebe, Kontinuum, Zusammenhang“) ist eine Erkenntnislehre, die auf der Untrennbarkeit des Relativen und des Absoluten basiert. Was den Tantrismus von anderen buddhistischen Systemen unterscheidet, ist die Betonung der Identität von absoluter und phänomenaler Welt. Das Ziel des Tantrismus ist die Einswerdung mit dem Absoluten und das Erkennen der höchsten Wirklichkeit. Da angenommen wird, dass diese Wirklichkeit energetischer Natur ist und Mikrokosmos und Makrokosmos verwoben sind, führt der Tantrismus äußere Handlungen als Spiegel innerpsychischer Zustände aus. Da Geist und Materie als nicht vollständig geschieden angesehen werden, ist der Tantrismus diesseitsbejahend und benutzt psycho-experimentelle Techniken der Selbstverwirklichung und Erfahrung der Welt und des Lebens, deren Elemente als positive Dimensionen erfahren werden sollen, in denen sich das Absolute offenbart. Tantra stellt sich also hauptsächlich als spiritueller und mystischer Weg dar, der auf metaphysischen Annahmen beruht<sup>69</sup>.

Der (ursprünglichere) stark auf das enthaltsame Mönchsleben zugeschnittene südliche Buddhismus (Theravāda) verurteilt den buddhistischen Tantrismus als Verfälschung der

Lehre Buddhas. Er warnte stets vor Magie (dem Anhaften an transzendente Wesen), da solche Bindungen entsprechende karmische Folgen hätten.

Vom Standpunkt des tibetischen vajrayāna aus betrachtet, der sowohl Mönchs- als auch Laiengemeinschaften kennt, entbehrt diese Kritik ihrer Grundlage. Die buddhistischen Fahrzeuge bauen nach dieser Sichtweise aufeinander auf und widersprechen sich nicht. Sie wurden für Schüler mit unterschiedlichen Veranlagungen gelehrt. Die Anhaftung an Meditationsgottheiten im Sinne eigenständiger äußerer Wesenheiten gilt auch im vajrayāna als ein Hindernis für wahre Erkenntnis. Die den unerleuchteten Wesen eigene künstliche Aufspaltung der Phänomene in Subjekt und Objekt, verbunden mit der Vorstellung eines existierenden Selbst (Ich-Vorstellung, Ego) werde so aufrechterhalten und verstärkt. Buddhistische Erkenntnispraxis hat demgegenüber insbesondere im vajrayāna zum Ziel, die Ich-Vorstellung (Ego) und die dadurch verfestigte Aufrechterhaltung der Subjekt-Objekt-Dualität zu überwinden. *Gottheiten werden deshalb im vajrayāna nicht als äußere Wesenheiten betrachtet, sondern als Meditationsformen der kollektiven Psyche, die den Zugang zur Buddhanatur des eigenen Geistes ermöglichen.* Sie dienen methodisch richtig angewendet dazu, die Ich-Vorstellung (Ego) zu überwinden und die Leerheit (Śūnyatā) aller Phänomene zu erkennen. Somit kann es letztlich keine Trennung mehr zwischen Subjekt und Objekt in der Wahrnehmung der Wirklichkeit mehr geben, >Erkenntnis< wird realisiert. Buddhistisches Tantra stellt demnach eine methodische Ergänzung dar, die durch ihre kraftvollen Mittel die Entwicklung bis zum eigentlichen Erleuchtungsprozess erheblich beschleunigen soll.

Der Visualisierungsprozess der buddhistischen Meditation greift, wie im Kapitel 3.4.3 schon aufgegriffen, auf die selben Muster zurück, welche C.G. Jung in seiner archetypischen Lehre verstand. Jung definierte den Archetypus als wesentlichen unbewussten Inhalt, welcher durch seine Bewusstwerdung und das Wahrgenommensein verändert wird und zwar im Sinne des jeweiligen individuellen Bewusstseinslage, in welcher er auftaucht (1999, S. 9). Govinda beschreibt (1986, S. 188), dass die geistgeschaffenen Buddhaformen und ihre Wirklichkeit darin bestehen, dass sie im Menschen wirkende Kräfte freisetzen, die den Prozess der Wandlung nicht nur einleiten, sondern auch fortlaufend stimulieren. Sie sind mit Kunstwerken vergleichbar, die aus den tiefsten Erlebnissen des menschlichen Geistes geboren werden. Diese Kunstwerke sind selbst dann, wenn sie keinen Bestand haben und wenn ihnen auch keine objektive Wirklichkeit zukommt, dennoch Symbole, deren stets wiederkehrende Formen Wegweiser und Anreger zur höchsten Vollendung sind. Und Jung erläutert in seinem Vorwort zum Tibetanischen Totenbuch, dass der erstaunliche Parallelismus solcher Bilder und der durch sie ausgedrückten Ideen Anlass gibt, an eine bemerkenswerte Ähnlichkeit der menschlichen Seele zu allen Zeiten und an allen Orten zu denken.

„Tatsächlich werden archetypischen Phantasieformen jederzeit und überall spontan reproduziert, ohne dass die geringste direkte Überlieferung auch nur denkbar wäre. Die ursprünglichen Strukturverhältnisse der Psyche sind eben von der gleichen überraschenden Uniformität wie diejenigen des sichtbaren Körpers. Die Archetypen sind wie Organe der prä-rationalen Psyche.“ (Jung, 1997a, S. 45)

Govinda betont an dieser Stelle (1996, S. 196), dass jede Meditationsform, die über das bloße Sitzen hinausgeht, nach buddhistischer Vorstellung einer intensiven Vorbereitung bedarf. Neben dem Studium der Lehren Buddhas sind hier die Betrachtung des Atems, des Körpers, der Gefühle und geistigen Prozesse und sittlichen Reife unerlässlich. Nur nach Erfüllung dieser Vorbedingungen sollte mit der Vorbereitung des Sādhana (der geistigen Projektion) begonnen werden, durch Einführung in die Symbolik, den Mythos, die Richtung des Mantras und die Ikonographie der zu schauenden Gestalten. Dann erst kann, nach Govindas Meinung, mit der meditativen Schau der rein geistigen Erscheinungsformen begonnen werden, die „nichts anderes sind, als Kräfte des Lichts in uns selbst, die anfangs nur als unklare, undeutliche Ideen im Geiste wohnen und die dann im Laufe der meditativen Übungen zu wirkenden Kräften werden“.

Innerhalb des tantrischen Systems bestehen vier Klassen (vgl. Dalai Lama, 1998a, S. 144). Die höchste Entfaltung aller tiefgründigen und außergewöhnlichen Merkmale des Systems findet sich jedoch nur im höchsten Yogatantra. Folglich sind die unteren Tantras als Stufen zu betrachten, die letztlich zum höchsten Yogatantra führen. Die Namen der vier Tantra-Klassen beziehen sich auf ihre Funktionen, wie auch charakteristischen Merkmale. Die erste Tantra-Klasse nennt sich Handlungs-Tantra (kriyātantra), äußere Handlungen und Rituale werden gegenüber dem inneren Yoga hervorgehoben, die Betonung liegt auf äußerer Reinheit und Handgesten (mudrās). Das zweite Tantra bezeichnet sich als Ausübungs-Tantra (caryātantra), beide Aspekte, Handlungen und inneres Yoga werden gleichermaßen betont. Die dritte Tantra-Klasse (yogatantra) betont sehr stark den inneren Yoga der meditativen Sammlung. Die vierte Tantra-Klasse, das >Höchste Yogatantra< (mahānuttarayogatantra), ist speziell dem inneren Yoga zugewandt und die Vollendung aller Klassen. Das buddhistisch-tantrische System ist eine hochkomplexe Vernetzung geistigen und körperlichen Trainings. Es besteht aus Reinigungsritualen, Initiationen, Gelöbnissen und Gelübden und einem tiefen Vertrauen in den geistigen Führer.

Der unglaubliche Fortschritt buddhistischer Visualisation ist, dass sie sich jenseits der Bahnen des konventionellen Denkens befindet. Wenn das Wortdenken auf den höheren Meditationsstufen überwunden ist, betritt man eine andere Dimension, in der der Raum zur Zeit und die Zeit zum Bewusstseinsraum und zur Gegenwart wird. Indem man anstelle des Wortes die Schauung und das Symbol setzt, beginnen beide als bildhaftes Erleben zu existieren. Denn während Worte einschränken und sich zu Begriffen verfestigen, ist das Bild und das Symbol etwas Fließendes, etwas, das sich auf jeder Ebene des Erlebens wandelt, obwohl es bei jeder Wandlung seinen Charakter behält. Also nicht ohne eine relative Identität ist. Das Symbol oder Abbild ist dadurch nicht wirklichkeitsferner, sondern wirklichkeitsnäher als das Wort und je stärker das Symbol erlebt wird oder man mit ihm eins wird, desto mehr erlebt man sich wirkend und wirklich.

Denn anders als mit Zeichen, welche eindeutige Abkürzungen für Begriffe oder Begriffskomplexe sind, verhält es sich mit religiösen Symbolen, insbesondere mit denen des tantrischen Buddhismus und seiner Meditationspraxis. So kann man sich mit einer Statue des Buddha identifizieren, indem man seine Eigenschaften dadurch in sich wachruft, dass man die gleiche Körperhaltung mit der gleichen Geste einnimmt und so in sich ein Nacherleben bewirkt. Govinda (1986, S. 203) beschreibt es zweifellos als schwierig für den westlichen Menschen, Schaubilder meditativer Erlebnisse in sich wachzurufen.

„Aber durch ständiges Sichvertiefen in die archetypischen Gestalten des buddhistischen Pantheons werden – wenn auch langsam – Erlebnisse früherer Zeiten und verschüttete Fähigkeiten der Menschheit in uns wiedererweckt.“

Die Gottheiten des Buddhismus sind aus der Meditation geborene, erlebte und *erlebbare* Teilaspekte unserer Psyche, die im religiösen Kunstwerk objektiviert und gegenständlich dargestellt werden. Ob Götter oder Dämonen, als Teil unseres Tiefenbewusstseins wohnen sie in uns selbst. Wenn man damit beginnt, sich mit den Schaubildern der Dhyāni-Buddhas und ihrer Emanationen beziehungsweise ihrer aktiven Reflexe vertraut zu machen, wird man Kräfte erwecken, deren Gegenwart kaum oder gar nicht bewusst waren. Weitaus intensiver aber wird man den wandelnden Charakter der Schaubildentfaltung erfahren, wenn es einem gelingt, bis zum höchsten Yogatantra voranzuschreiten, wo im inneren Vollzug die seelische Ganzwerdung durch Vereinigung des männlichen und des weiblichen Prinzips stattfindet. Dadurch nutzt man die „Mittel zur Manifestation der subtilsten Ebene des Bewusstseins durch Auflösen der groben geistigen Ebenen und Energien“ (Dalai Lama, 1998a, S. 194). Man realisiert das Dzogtschen der Nyingma-Tradition, der eigene Geist verweilt in der ursprünglichen und klaren Bewusstheit, wodurch alle täuschenden Projektionen aufgelöst werden und sich das Bewusstsein frei entfalten und als vom Ursprung an frei erleben kann. Nur wenn dies als erfahrbares Ziel angestrebt wird, kann man den Buddhismus und insbesondere das vajrayāna verstehen.



#### 6.4.4) Meditation und Bewusstseinsforschung

Wissenschaftliche Experimente mit Meditierenden, die mit Herbert Bensons Untersuchungen in Harvard in den 80er Jahren ihren Anfang nahmen, blicken mittlerweile auf eine lange Tradition zurück. Benson kontrollierte die physiologischen Veränderungen der Körpertemperatur und des Sauerstoffverbrauchs bei Meditierenden, die sich in der *tummo*-Praxis übten, bei der es unter anderem um die Erzeugung von Hitze an einem bestimmten Punkt des Körpers geht. Wie Benson hat auch Richard Davidson, der an der University of Wisconsin in Madison arbeitet, Experimente mit Eremiten im Himalaja durchgeführt, unter anderem in den Bergen, die Dharamsala umgeben <sup>70</sup>.

Der Buddhismus geht schon lange von einer Theorie aus, die man in den Neurowissenschaften als »*Plastizität des Gehirns*« bezeichnet. Die buddhistischen Begriffe, in denen diese Vorstellung gefasst wird, unterscheiden sich grundlegend von denen der Kognitionswissenschaft, wichtig ist jedoch, dass beide das Bewusstsein als offen für Veränderungen betrachten. Das Konzept der Neuroplastizität geht davon aus, dass das Gehirn weitgehend formbar ist und sich aufgrund von Erfahrungen permanent verändert. Das Hirn stellt ständig neue Verbindungen zwischen Neuronen her und produziert sogar neue Nervenzellen. Das Nervensystem besitzt, wie alle anderen Systeme im Organismus, keine statische Struktur, gerade die Plastizität ist ein Merkmal organischen Lebens. So werden ständig die Umwelthanforderungen verarbeitet und angepasst. Lernen ist demnach ebenfalls eine Form von Plastizität, in diesem Fall von synaptischen Verbindungen. Daher ist der erste Schritt im Lernprozess die „Verstärkung bzw. Abschwächung schon vorhandener synaptischer Verbindungen, entscheidend sind die neuronalen Aktivitäten“ (Bizzini, 2000, S. 69).

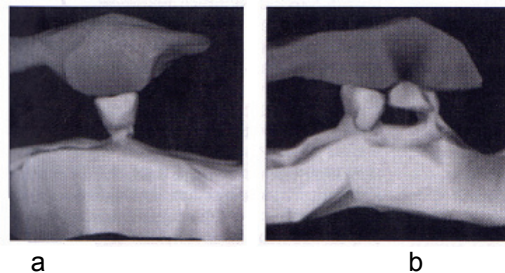


ABBILDUNG: Interessanter Tierversuch: Nervenzellen von Ratten a) vor und b) nach einer Langzeitpotenzierung. Eine verstärkt neurale Übertragung zwischen dem stimulierten Axon und der postsynaptischen Zelle (Dauer: Stunden bis Wochen) <sup>71</sup>.

„Der Begriff Plastizität bezieht sich auf die subtilen Möglichkeiten von Nervenzellen [und aller anderen Zellen], ihre Interaktion miteinander zu verändern. Damit wird dem Menschen eine ungeheure Breite von Erfahrungen und Wahrnehmungen möglich; schließlich ist alles, was wir lernen, fühlen, erinnern und tun das Ergebnis solcher Interaktionen.“ (Stein, 2000, S. 29)

Lernen, physisch wie psychisch, bedeutet Veränderung. Auch der Meditationsprozess entspricht einem Lernprozess. Auf zentraler Ebene führt dies zu funktionellen Modifikationen der Organisation der zugrunde liegenden neuronalen Netze. Untersuchungen zeigen, dass ein Zusammenhang zwischen Leistungen und der Organisation des Nervensystems besteht. Im gesunden Zustand werden Veränderungen des Nervensystems durch die Häufigkeit des Einsatzes einer Funktion bestimmt. Durch experimentelle Daten wird dies bestätigt. Unter bestimmten Untersuchungsbedingungen konnten Veränderungen, z.B. in der Repräsentation von sensiblen und/oder motorischen Arealen, entsprechend dem bevorzugten Einsatz von Effektoren (z.B. Muskeln) festgestellt werden.

Bizzini beschreibt (2000, S. 57f) abschließend, dass Aktivität und motorisches Lernen eine neurale Plastizität auf verschiedenen Ebenen auslöst. Beginnend in der Muskulatur mit ihren Rezeptoren setzt sich dieser Prozess über die betroffenen neuronalen Bahnen in Hirnstamm und Rückenmark fort, bis zu den höheren Gehirnzentren. Ein bestimmter Grad an Plastizität

ist beim Erwachsenen lebenslang vorhanden und abhängig von Aktivität und Bewegungserfahrung.

Die Forschung hat sich in diesem Zusammenhang vor allem mit Menschen mit besonderen Leistungen beschäftigt, mit Athleten, Schachspielern und Musikern, und konnte nachweisen, dass deren intensives Training sich in Veränderungen im Gehirn widerspiegelt. Dieser Personenkreis weist interessante Parallelen zu Meditierenden auf, deren Hingabe an ihre Praxis einen ebenso großen Einsatz an Zeit und Bemühung erfordert und die auf ihrem Gebiet ebenfalls besondere Leistungen erbringen.

Der Dalai Lama beschreibt in seinem Plädoyer in der Zeit (2005), dass ein Betrachter, der sein Bewusstsein verändern oder den Geist mit empirischen, introspektiven Mitteln ergründen will, eine große Auswahl an Mitteln benötigt, die er durch sorgsame Wiederholung und Übung verfeinert und präzise und diszipliniert anwendet. Diese Praktiken setzen die Fähigkeit voraus, die Aufmerksamkeit für eine gewisse Zeitspanne – wie kurz diese auch sein mag – auf ein ausgewähltes Objekt zu richten. Man kann davon ausgehen, dass der Geist durch stetige Gewöhnung lernt, die von ihm speziell eingesetzte Fähigkeit – Aufmerksamkeit, logisches Denken, Vorstellungskraft – immer mehr zu verbessern. Schließlich wird diese Aktivität durch die andauernde, regelmäßige Übung fast zu einer zweiten Natur.

Bewusstsein ist ein nur schwer zugängliches Objekt. Es unterscheidet sich damit von materiellen Objekten wie z.B. biochemischen Prozessen. Auch seine Flüchtigkeit teilt es durchaus mit gewissen Phänomenen der Physik oder der Biologie wie etwa den Elementarteilchen oder den Genen. Heutzutage, da die Abläufe und Arbeitsverfahren für deren Erforschung allgemein etabliert sind, scheinen uns diese Dinge vertraut und unumstritten. Ihre Erforschung beruht einzig und allein auf der Beobachtung – ganz gleich, vor welchem philosophischen Hintergrund ein Wissenschaftler ein Experiment durchführt. Letztendlich werden die empirischen Beweise und die Phänomene selbst darüber bestimmen, was wirklich ist. Das Gleiche gilt für die Untersuchung des Bewusstseins.

Auf dieser Grundlage stellt sich der Dalai Lama eine Erweiterung des Rahmens der Wissenschaft vom Bewusstsein vor, wodurch das kollektive Wissen über den menschlichen Geist in wissenschaftlicher Weise erweitert werden kann.

Ein gewisses Maß an Erfahrung, ja sogar Einübung in die beschriebenen Techniken der Geistespraxis (oder auch anderer) muss seiner Meinung nach zu einem festen Bestandteil der Ausbildung von Kognitionswissenschaftlern werden, wenn die Wissenschaft ernsthaft darum bemüht sein will, breit gefächerte Methoden für eine umfassende Erforschung des Bewusstseins zu entwickeln.

Verschiedene Meditationsmethoden wirken jedoch ganz verschieden - so haben neue wissenschaftliche Studien ergeben. Das US-amerikanische Nachrichtenmagazin Time hat in seiner Print-Ausgabe vom 8. Mai 2006 <sup>72</sup> Richard Davidson, Neurowissenschaftler an der Universität Wisconsin-Madison, zu einer von insgesamt 100 Persönlichkeiten ernannt, die nach Auffassung von Time die Welt in den letzten Jahren am meisten geformt haben. Der Wissenschaftler katapultierte sich zu Weltruhm, als er auf Ersuchen des Dalai Lama in seinen Laboratorien an tibetisch-buddhistischen Mönchen Untersuchungen über die Wirkung von Meditation auf die Hirnaktivität durchführte. Mit dieser Auszeichnung hat Time einen Forschungsbereich ins Rampenlicht gerückt, welcher in den nächsten Jahren noch sehr viel mehr Aufmerksamkeit erhalten wird: Den Bereich der *Körper-Geist-Medizin* und eines eingehenderen Verständnisses davon, wie geistige und emotionale Prozesse mit Funktionsmustern im Gehirn zusammenhängen und wie letztere auf unterschiedlichen Wegen formbar sind und optimiert werden können. Für diesen hoch interessanten neuen Forschungsbereich wurde der Ausdruck der Neuroplastizität geprägt.

Insgesamt acht Mönche aus seinem engsten Kreis entsandte der Dalai Lama, das spirituelle Oberhaupt des tibetischen Buddhismus an die University of Wisconsin in Madison – alles Meditationserfahrene mit mindestens 10000 Stunden Praxis <sup>73</sup>. Sie sollten dem Neuropsychologen Davidson helfen herauszufinden, was im Gehirn während der Momente der spirituellen Einkehr passiert. Diese Frage beschäftigt auch Ulrich Ott (Süddeutsche

Zeitung, 2005, S. 13): „Die Neurophysiologie der Erleuchtung aufzuklären, ist eine faszinierende Idee“, meint der Psychologe von der Universität Gießen und einer der wenigen deutschen Meditationsexperten. „Immer mehr Menschen interessieren sich für Meditation, doch die Forschung hat den Bereich lange vernachlässigt.“ Das scheint sich jetzt zu ändern. Vor allem in den USA versuchen derzeit Wissenschaftler, dem Gehirn beim Meditieren zuzusehen, mit hochempfindlichen Elektroenzephalographen und modernsten bildgebenden Verfahren wie der Magnetresonanztomographie. Ihre ersten Befunde dürften den Dalai Lama kaum überraschen, belegen sie doch eine These, die praktizierende Buddhisten seit 2500 Jahren vertreten: Meditation und mentale Disziplin führen zu grundlegenden Veränderungen im Gehirn.

Davidsons Studie (Davidson et al, 2005 <sup>74</sup>) machte die Weltöffentlichkeit darauf aufmerksam, dass Meditation helfen kann, den Funktionsstil des Gehirns günstig zu beeinflussen, es zu trainieren, ganzheitlicher, ausgewogener zu funktionieren sowie mehr positive Gefühle freizusetzen als negative. So zeichnete er unter anderem Veränderungen in der elektrischen Aktivität der so wichtigen Bereiche des Gehirns auf, die mit Aufmerksamkeit und Motivation zusammenhängen, sowie in der Kommandozentrale des Gehirns, nämlich in der vorderen Hirnrinde. Diese Bereiche sind für alle Lernvorgänge und überhaupt für alle geistigen Tätigkeiten von fundamentaler Bedeutung. Um so spannender sind erste Erkenntnisse, dass sich diese so wichtigen Bereiche mit Hilfe von Meditationsverfahren günstig beeinflussen lassen. Die Meditationen der tibetisch-buddhistischen Mönche sind allerdings für den Normalmenschen schwer zu praktizieren, das sind sehr strenge Konzentrationstechniken und die Mönche, deren Hirnmuster sich so eindrucksvoll verändert haben, haben die Techniken jahrzehntelang sehr konzentriert ausgeübt. Bereits vor einigen Jahren sorgte ein indischer Abt mit mehr als 10000 Stunden Mediationserfahrung in Richard Davidsons Labor für eine große Überraschung. Die Aktivität in seinem linken Stirnhirn war sehr viel höher, als bei den 150 Nicht-Buddhisten, die der Forscher zum Vergleich testete. Wie der Wissenschaftler aus anderen Versuchen wusste, steht ein solches Erregungsmuster für eine gute Grundstimmung, einen „positiven affektiven Stil“, wie er es nennt. Optimistische Typen haben einen aktiveren linken Frontalcortex als unglücklichere Naturen. Offenbar hält dieses Hirnareal schlechte Gefühle im Zaum und sorgt für die heitere Ausgeglichenheit und Gemütsruhe, die so viele Buddhisten auszeichnet. „Glück ist eine Fertigkeit, die sich erlernen lässt wie eine Sportart oder das Spielen eines Musikinstruments“, lautete Davidsons Schlussfolgerung. „Wer übt, wird immer besser.“

Davidson et al. kamen in ihrer Studie 2005 bei den vom Dalai Lama geschickten acht Mönchen zu folgendem neurobiologischem Ergebnis: Das linke Frontalhirn war extrem aktiv. Sie nahmen die Versuchspersonen noch genauer unter die enzephalographische Lupe und zwar beim Praktizieren des „vorbehaltlosen Mitgefühls“ – einer Meditationsform, bei der Liebe und Mitleid den gesamten Geist durchdringen. Ziel ist die bedingungslose Bereitschaft, anderen zu helfen. Währenddessen registrierten sie mit 256 über den gesamten Schädel verteilten Messfühlern die Hirnströme. Eine Gruppe Meditationsanfänger diente als Kontrollgruppe.

Der Blick auf die Messwerte offenbarte eklatante Unterschiede. Im Gehirn der Mönche stieg die so genannte Gamma-Aktivität während der Meditation stark an, während sie sich bei den ungeübten Probanden kaum erhöhte. Außerdem waren diese schnellen, hochfrequenten Hirnströme besser organisiert und koordiniert und die Wellen huschten über das gesamte Denkorgan. „In der Regel sind Gamma-Wellen sowohl zeitlich als auch räumlich begrenzt“, erklärt Ulrich Ott (Süddeutsche Zeitung, 2005, S. 13). „Sie tauchen nur kurz irgendwo im Gehirn auf.“ Wann, kann die Hirnforschung nicht mit letzter Sicherheit sagen. Im Endeffekt steht die Frequenz der Hirnströme für bestimmte geistige Zustände. Niederfrequente Delta-Wellen charakterisieren den Tiefschlaf. Alpha-Wellen mit etwa 10 Hertz kennzeichnen einen entspannten Wachzustand. Gamma-Wellen mit Frequenzen von über 30 Hertz scheinen kognitive Höchstleistungen zu begleiten, beispielsweise Momente extremer Konzentration.

Im April fand an der Universität von Arizona in Tucson die diesjährige Jahrestagung des dortigen renommierten Instituts für Bewusstseinsforschung statt <sup>75</sup>. In den vergangenen

Jahren hatten sich hier immer wieder Koryphäen aus so unterschiedlichen Feldern wie einerseits den Neurowissenschaften, aber auch der Physik und der Philosophie zusammengefunden. Dieses Jahr hielt dort Dr. Fred Travis, Neurophysiologe der in Iowa angesiedelten und ebenfalls schon auf fast vier Dekaden Lehr- und Forschungstätigkeit zurückblickenden Maharishi University of Management, einen viel beachteten Vortrag. So wies Travis zum ersten Mal darauf hin, dass verschiedene Meditationstechniken sehr unterschiedliche Wirkungen im Hinblick auf Hirnmuster und geistige Verbesserungen hervorrufen <sup>76</sup>. Er verglich die Hirnmuster von Ausübenden der Transzendentalen Meditation (TM) oder Visualisation des Tibetischen Buddhismus und der Aufmerksamkeitsmeditation (Vipassanā). Aufmerksamkeitsmeditation führt, so erläuterte Travis an den EEG-Mustern, zu einer deutlich stärkeren Aktivierung der linken, mit analytischem Denken und Auswertungsprozessen verbundenen Hirnhälfte. Dort kommt es auch zu einer Abnahme der mit den wohltuenden Wirkungen von Meditation im allgemeinen assoziierten ruhigen Alpha-Wellen. Man bezeichnet diesen Funktionsstil, in dem eine Hirnhälfte mehr dominiert als die andere, auch als „laterale Asymmetrie“. Die Funktionsweise des Gehirns während der Aufmerksamkeitsmeditation weist somit, neurophysiologisch gesehen, einen gewissen Mangel an Balance oder Ausgewogenheit auf. Weiterhin erbrachte eine neuere Meta-Analyse, dass die Aufmerksamkeitsmeditation - getestet auf Verbesserungen in zehn Bereichen der geistigen Fähigkeiten - lediglich Verbesserungen hinsichtlich der Schmerzwahrnehmung aufwies.

In der Tibetischen Meditation wird sehr stark mit konzentrativen Techniken gearbeitet. So richtet man z.B. den gesamten Geist auf die Empfindung des Mitgefühls aus, so dass alle geistigen Prozesse und die gesamte Aufmerksamkeit darauf fokussiert sind. Man erzeugt in sich einen Ozean des Mitgefühls, ohne dass andere geistige Regungen störend dazwischenkommen. Dass die tibetische Meditation anstrengend ist, ließ sich auch anhand der Hirnwellen-Aufzeichnungen des EEGs feststellen <sup>77</sup>. Hier zeigten sich typische Hirnwellenmuster im Gamma-Frequenzbereich um etwa 40 Hz, die üblicherweise auftreten, wenn der Geist sich sehr stark konzentriert und somit sehr aktiv ist. Weitere moderne Bildgebungsverfahren der Hirnzellenaktivität zeigten ebenfalls auf, dass das Gehirn während tibetischer Meditation hoch aktiv ist. Ganz anders bei der Transzendentalen Meditation. Die EEG-Muster während der Technik der Transzendentalen Meditation zeigen charakteristischerweise eine globale, d.h. über alle Hirnbereiche kohärente Alpha-Aktivität. Hoch kohärente, d.h. phasenkorreliert oszillierende Alpha-Wellen treten in der Regel bei Erfahrungen tief entspannter, ruhevoller Wachheit auf. Solche Erfahrungen werden in der Literatur als Zustand „reinen Bewusstseins“ bezeichnet und als die grundlegendste und einfachste Form bewusster Erkenntnis dargestellt. Derartige EEG-Muster bei Visualisations-Ausübenden wurden bei anderen Praktiken der Meditation nicht beobachtet. Neuronale Bildgebungsverfahren während der Ausübung Transzendentaler Meditation zeigten zudem, dass während der Visualisation die vorderen und hinteren Bereiche des Gehirns sehr viel wacher werden und aktiver sind, als wenn man einfach nur mit geschlossenen Augen dasäße. Allerdings bleibt dabei der Thalamus, das Eingangstor aller Erfahrungen, deutlich geringer aktiv. Das heißt: Während die Aufmerksamkeitssysteme weiterhin während der TM wachbleiben, gibt es Anzeichen dafür, dass sich die Erfahrung nun verstärkt nach innen, statt nach außen richtet. Die Visualisations-Praxis wird in der wissenschaftlichen Literatur als müheloser Prozess des Transzendierens beschrieben: Die innere Bewusstheit weitet sich zu einem Zustand vollkommener Freiheit, Unbegrenztheit und Stille aus, die transzendentales Bewusstsein genannt wird. Metaanalysen berichten über signifikante Verminderungen von Angst, eine Abnahme der Atemrate, Herzrate, des Blutlaktats und Blutdrucks und über eine signifikante Zunahme des Selbstwertgefühls, die aus der TM-Ausübung resultieren. Eine erst kürzlich abgeschlossene Ein-Jahres-Langzeitstudie, so berichtete Travis, an Ausübenden im ersten Jahr ihrer TM-Praxis wertete Veränderungen hinsichtlich Unausgewogenheiten in der Zusammenarbeit der Hirnhälften (laterale Asymmetrie), Gamma-Aktivität und allgemein der Breitband-Kohärenz über verschiedene Frequenzbänder aus. Diese Untersuchung ist die erste ihrer Art, die in einer Gruppe von Versuchspersonen über einen längeren Zeitraum die drei Hirnmuster, welche in der Literatur verschiedenen Meditationspraktiken zugeordnet werden, verglichen hat. Während Gamma-Aktivität und die laterale Asymmetrie keine

Veränderungen zeigten, erhöhte sich bereits nach zwei Monaten TM-Ausübung die Kohärenz in den vorderen Hirnbereichen. Diese werden üblicherweise als die Kommandozentrale oder der "CEO" (Geschäftsführer) des Gehirns bezeichnet. Die Kohärenz stieg dramatisch über alle Frequenzbande. Sie blieb auch nach den ersten 6 und schließlich nach 12 Monaten Meditationspraxis weiterhin erhalten. Mit den vorliegenden Daten können die Meditationsforscher sich nunmehr über gemeinsame physiologische Parameter verständigen und diese dann bei den Ausübenden verschiedener Meditationsmethoden durch Messungen überprüfen. So lassen sich physiologische Profile der unterschiedlichen Meditationspraktiken objektiv klassifizieren. Damit kann eine auf Daten der Hirnforschung basierende Matrix erstellt werden, um die Funktionsweise von Meditationstechniken eingehender zu studieren und zu erörtern und ein Verständnis über ihre jeweilige spezifischen Wirkungen auf Körper, Geist und Umgebung zu gewinnen.

## **Die kulturvergleichende Menschenbildanalyse und ihr Resultat – Werden und Sein**

„Der Vergleich von Menschenbildanalysen ist ein ganz besonders fachübergreifender Ansatz. Hier sollen nicht nur multidisziplinär Bilder nebeneinander gestellt, sondern transdisziplinär eigene Tellerränder verlassen und auf fremdem Territorium Gespräche über den ganzen Menschen, also uns selbst, geführt werden.“ (Weis, 1993, S. 13)

Das Zitat entstammt dem Einführungskapitel von Kurt Weis mit dem Titel „Menschenbilder – woher und wozu?“ für einen Sammelband über „Bilder des Menschen in Wissenschaft, Technik und Religion“. Die vorliegende Arbeit unternimmt in ihrem gesamten Umfang die Aufgabe, die Menschenbilder der bio-psycho-soziologischen Wissenschaften und die traditionellen Erkenntnislehren der chinesisch-taoistischen und der buddhistischen Sinnesrichtung zu vergleichen und aus ihren getrennten Lagern zusammenzuführen. Die letztendliche Notwendigkeit beider Denkrichtungen und ihre Koexistenz sind für die Sichtweise des „ganzen Menschen“ unvermeidbar. Die Diskussionsebene ist innerhalb der Arbeit fachübergreifend, jedoch innovativ und erweiternd und im Sinne eines holistisch-wissenschaftlichen Denkansatzes öffnend, wenn nicht gar fordernd. Die Erkenntnisgewinnung über den ganzen Menschen, über seine objektive wie subjektive Anatomie wird nie eine abgeschlossene Wissenschaft sein, jede Erkenntniserweiterung potenziert hierbei ihren grenzenlosen Umfang. Ganzheit ist mehr als die Summe einzelner Teile, sie bedeutet auch ihren Vergleich einschließlich ihrer Unvereinbarkeit, ihre Analyse wie ihre Antonyme, ihre Kongruenz zusammen mit ihrer Inkongruenz und letztendlich ihre Symbiose neben der Tatsache, dass die gegenseitige Abhängigkeit und Wechselwirkung aller Bestandteile Ganzheit erstellt. Weis beschreibt zu Beginn, dass „Menschenbilder Überblicke über menschliche Selbstwahrnehmung und Selbst- und Fremddarstellung geben. Das Konzept Menschenbild definiert Werte der Menschen, ihre Aufgaben, ihre Bedürfnisse, ihren Nutzen und ihre Funktion“ (1993, S. 11). Dies integriert alle Aspekte der vorliegenden Arbeit. Die Sinnsuche des Menschen, das Erklärungsbedürfnis nach seinem Sein, sein Streben nach dem Wissen über seine Physis und den wirkenden Kräften, alle Aspekte definieren seit dem menschlichen Existieren bestimmte Bilder, religiös, kulturell, wissenschaftlich, soziologisch und psychologisch. Das folgende Zitat möchte diesen Aspekt, mit Ergänzungen des Verfassers, untermauern:

„Ein Menschenbild ist eine idealtypische [vielleicht aber auch archetypische] skizzenhafte Verkürzung dessen, was unterschiedlich intelligente Menschen [jeder Kultur und Zeitepoche] als Resultat einer reflexiven Selbstbestimmung an gemeinsamen Charakteristika des eigenen Daseins ablesen und [in ihrem sozialen Rahmen] normativ verwenden.“ (Zimmerli, 1993, S. 44)

Das Erkenntnisziel der Arbeit formulierte sich wie folgend: Der Dialog der Welt-, der Körper- und der Menschenbilder der verschiedenen Erfahrungssysteme ergibt das, was als Zeichen eines konstruktiven Austausches und einer progressiven Kommunikation gewertet werden muss, eine kulturvergleichende Menschenbildanalyse und eine wissenschaftliche Horizonterweiterung. Die in der Arbeit erfolgte Betrachtung der einzelnen Menschenbilder und ihre Akzeptanz im Sinne des holistischen Ansatzes führen im weiteren zur Kombination und Korrelation der verschiedenartigen Prägungen, wissenschaftlich und evidenzbasierend sowie erfahrungsanalytisch und introspektiv. Die traditionellen Menschenbilder wandeln sich dadurch von reinen Vorstellungswelten und metaphysischen Unschärfen zu konkreter Empirie und Komplementärwissen. Damit entsteht ein durchaus weit gefächertes, doch inhaltlich höchst wichtiges System von Dialektik- und Therapieverfahren, der Hauptaspekt ist die Wirkung als ein Ergänzungsstück zu den derzeit anerkannten Wissenschaftsausprägungen.



Körperwahrnehmung, Bewegungserfahrung und Bewusstseinsentwicklung. Der lebendige Körper symbolisiert Entfaltung, Kreativität, Ausdruck und Bewegung. Die Physis ermöglicht jene potentiellen schöpferischen Kräfte, welche einen wesentlichen Bestandteil unserer Ausstattung ausmachen. Innere Freiheit stellt das angesammelte Wissen der inneren Erlebniswelt zur Verfügung. Die Zugehörigkeit zur Umwelt, ein Teil der Umwelt zu sein, fördert die adäquate Übersetzung dieser Einsicht. Landau (1969) erkennt, dass das Leben ein kontinuierlicher kreativer Prozess und nicht etwas Statisches ist. Sie hilft dem Individuum, das Leben als Ganzheit zu erfassen. Das Leben als Prozess und nicht als Produkt seiner eigenen Kreativität zu akzeptieren ist Einsicht. Das Individuum kann dorthin gelangen, indem es in der gegenwärtigen Phase des Prozesses, einschließlich der Vergangenheit, die Voraussetzungen für die nächste Phase sieht. Es gibt keine Situation, an der man nicht kreativ partizipieren kann. Jae Hwa, (1972, S. 29) schließt diesen Standpunkt ab:

„Der Einzelne erfährt, dass seine Grundlage das Ganze und er nur ein bewusster Ausdruck des Ganzen ist. Dies führt zu einem ganz neuen, wahren Selbstverständnis, das aber kein Aufgehen im Grenzenlosen ist, sondern eine Bewusstwerdung der von jeher bestehenden Ganzheit.“

Beschließend und erkenntnissubsumierend soll die gefundene Trinität Körper-Leib-Bewusstsein nochmals zusammenfassend durchleuchtet werden. Dabei werden Sichtweisen angestrebt, welche sich abseits konventioneller Diskussionen abspielen und das Verständnisziel der Arbeit untermauern. Alle in der Arbeit genannten Themen werden hierbei nicht mehr ausgeführt, damit das Ziel über einen Grundgedanken gesehen wird und sich durch übergreifende Diskussionsebenen zum Einsichts-Gedanken entwickelt.

## KÖRPER HABEN – Wahrnehmung und Informationsphysiologie

„Die Außenwelt bildet eine Wirklichkeit, die der Mensch als sein Gegenüber ansieht... als physischer Organismus ist der Mensch Körperding unter Dingen, er hat eine Außenwelt und er ist, weil selbst ein physischer Organismus, ein Teilelement dieser Außenwelt.“ (Meinberg, 1988, S. 274)

Das organische Leben kann man als momentanes Produkt räumlich und zeitlich höchst komplex ablaufender Optimierungsprozesse zur Anpassung an jeweils gegebene physikalische und chemische Bedingungen auffassen. Dies gilt sowohl für die langzeitlichen Prozesse während der Evolution als auch für die kurzzeitlichen während des jeweiligen individuellen Lebens. Diese Optimierungsprozesse führten zu den strukturell (z.B. durch morphologische Strukturen wie Knochenbau, Muskel, Drüsen-, Gefäß- und Nervensysteme) und funktionell (z.B. Hormone, Proteine oder Temperatur, Druck und Licht) höchstselektiv und höchstsensitiv verknüpften Kontroll- und Regelmechanismen. Sie basieren auf Wechselwirkungen zwischen Atomen, Ionen und Molekülen. Genau diese Interaktionen führen die in organischen Stoffen ruhende Energie nach von der Natur vorgegebenen Gesetzmäßigkeiten. Sie entstehen in Strukturen, in Arbeit und Wärme und regeln auf diese Weise Gesundheit, Vitalität und Lebensenergie.

Die Schulmedizin und Wissenschaft leisten in der Erkundung dieser Gesetze und Regelkreise Fantastisches. Durch immer genauere Untersuchungsmethoden und immer besserer Technik gelingt es ihnen, tiefste Einblicke in die Geschehnisse des menschlichen Körpers zu erlangen. Das Ergebnis ist die Einsicht in einen unvorstellbaren, eigenständigen Mikrokosmos organischen Lebens. Eingebettet in seine physikalische Gegebenheiten, verstoffwechselt, erzeugt, atmet, agiert und reagiert dieser Organismus. Jede kleinste Bewegung, von der Zelle begonnen, bis zum Gesamtkomplex Körper, ist ein Wunderwerk belebter Materie, in Koppelung mit Bewusstsein seiner Umwelt.

Der Mensch verfügt per se über ein ausgeklügeltes Wahrnehmungssystem, welches ihm zur Verfügung steht und anleitet. Das senso-motorische System (Biedert 1997) des Menschen enthält all das, was sensorisch wahrgenommen wird, und motorisch, mit Bewegung



zusammenhängt. Dies beginnt mit der Aufnahme von Reizen aus der Umwelt, geht über die bewusste und unbewusste Verarbeitung von Informationen und Erfahrungen bis hin zur Bewegungsausführung und deren Widerspiegelung im Bewusstsein.

Der Körper besteht in seiner Grundstruktur aus dem knöchernen Skelett, welches als Grundgerüst des Systems dient. Knochen bildet das stabilste Gewebe des menschlichen Organismus. Die Knochen haben keine Möglichkeit, sich gegenseitig zu stützen, sie benötigen Strukturen wie, Sehnen, Muskeln, Faszien, Bänder und Gelenkkapseln, Knorpel, Menisken, Disken und Bandscheiben, Gelenkflüssigkeit, Bindegewebe, periphere Nerven usw. Diese Strukturen sind miteinander verbunden, sie stützen, halten, bewegen, und werden mit Nährstoffen und Information versorgt. Dieser Komplexmechanismus kann nur als Synergismus<sup>78</sup> funktionieren, es steht nie eine einzelne Struktur für sich, es ist immer die Summe der einzelnen Teile, welche hier zählt.

In all den aufgezählten Geweben sind Wahrnehmungsorgane (Rezeptoren) vorzufinden, sie kommunizieren miteinander und ermöglichen dadurch die Feinmechanik des Stellungssystems. Die Reize optisch, akustisch, olfaktorisch, gustatorisch und taktil sind die bekanntesten Tore, durch welche sich der Mensch in seiner Außenwelt orientiert. Jedoch überall im Körper, in der Oberfläche (Haut) wie in der Tiefe (Organe), an jedem Gelenk, in jedem Muskel oder jeder Sehne befinden sich unzählige weitere Wahrnehmungsorgane (vestibulär, kinästhetisch, viszeral, usw.). Der Körper gleicht einer sensiblen Zellmembran, welche nicht nach außen getrennt oder abgeschlossen ist, sondern durchlässig ist für jede Art von Reiz: Wärme, Kälte, Druck, Zug, Hell, Dunkel, Statik, Dynamik, Wohlbefinden, Schmerz, Kraft, Harmonie und weiter. Es besteht hier keine Trennung zwischen innerhalb des Körpers und außerhalb, es besteht ein fließender Übergang zwischen Mikromolekülen, welche unterschiedliche Arten von Geweben produzieren, auf- und umbauen. Nichts anderes findet bei jeder Reizwahrnehmung statt. Es ist ein Fluss von Information im Bereich der Mikrobiologie. Ständig finden chemische und biologische Prozesse zwischen dem „Organ Menschenkörper“ und dem „Körper Umwelt oder Lebensraum Erde“ statt.

Könnte man Wissen früher nur am toten Menschen durchführen, stellen Untersuchungen mit Röntgenstrahlen<sup>79</sup> und mit neuen bildgebenden Verfahren<sup>80</sup> Techniken zur Verfügung, die anatomische Untersuchungen auch am lebenden Menschen ermöglichen. Während diese Methoden Untersuchungen größerer, mit dem bloßen Auge erkennbarer (makroskopischer) Strukturen gestattet, hat die Entwicklung der Mikroskopie den Untersuchungsbereich weit in die Dimension der einzelnen Zelle, der Zellorganellen und Moleküle und ihren funktionellen Vorgängen ausgeweitet.

Noch umfangreicher als das Wissen um jede Einzelstruktur des menschlichen Körpers ist seine Gesamtfunktion und seine „Kreativität“, seine Fähigkeit zur Handlung. Voraussetzung für optimales Agieren und Reagieren des Organismus innerhalb und auf seine Umwelt ist die Fähigkeit, sich selbst und seine Umgebung wahrzunehmen. Diese Perzeptionsmechanismen interner und externer Reize werden durch die Rezeptoren ermöglicht. Dieser Ablauf ist die Verschaltung im Regelkreis des senso-motorischen Systems.

Auf zentraler Ebene durchlaufen die von den Rezeptoren aufgenommenen Signale eng miteinander verknüpfte Steuerungsinstanzen. Dort erfolgen eine Datenverarbeitung und ein Vergleich mit vererbten Mustern. Somit entsteht ein Regelungssystem, ein „Empfänger-Kalibreur, der Stellung und Bewegung, Wahrnehmung, Erinnerung und Gedächtnis ständig überwacht. Informationen aus diesen Systemen modulieren den leiblichen wie psychischen Antrieb; sensorischer und motorischer und Kortex kooperieren auf dieser Ebene miteinander“ (Wilke/Froböse, 2003, S. 143).

All diese Wahrnehmungsprozesse laufen weitestgehend unbewusst ab, gesteuert über Zentren des verlängerten Rückenmarks, über Reflexe, über autonome Bereiche des Nervensystems. Wir haben bewusst die Möglichkeit, diese Prozesse wahrzunehmen, belassen sie jedoch im Alltag meist ihrer Autonomie. So komplex die Darstellung und Anatomie von Rezeptoren auch erscheinen mag, so einfach ist ihr Wirken im Sinne des Gesamtorganismus. Es besteht eine perfekte Symbiose, jedes Einzelorgan weiß genau über seine Aufgaben und Funktionen Bescheid. Jeder Rezeptor wirkt zur Unterstützung des

Körpers, bei jeder noch so kleinen Bewegung. Der Körper nimmt sich selbst wahr und mit seinen Informationen lebt und bewegt er. Die sinnliche Wahrnehmung, Wahrnehmung über die Körpersinne ermöglicht uns den Kontakt mit der Außenwelt, die Interaktion. Die objektive greifbare Anatomie des Körpers ist unsere Form, unser Erscheinen, materielles Bestehen in der Perfektion der Abstimmung - ein Kollektiv.

Funktion und Handlung des lebenden Organismus in seiner wechselseitigen Abhängigkeit zu erkennen und zu vermitteln ist die Aufgabe der Physiologie innerhalb der Humanmedizin. Systemtheoretisch und soziologisch wird der Begriff „Physiologie“ hier auf alle Einheiten unserer Welt, die sich um die Erhaltung ihrer selbst und ihrer Art bemühen, ausgeweitet. Nirgends sonst ist der Informationsbegriff so präsent, wie in der so verstandenen Physiologie, ja mehr noch: Ohne wirkliche Information gäbe es keine Physiologie. Carl Friedrich von Weizsäcker beantwortet die Frage, was Information ist, wie folgend (1971, S. 62): „Information ist, was verstanden wird“. Der Grund ist, dass die Geordnetheit aller Strukturen bei konsequenter Analyse allein auf Information beruht. Diese Natur aller Aktivitäten zu erkennen, ist entscheidend, weil von hier aus sich neue Horizonte für die Beurteilung physiologischer Prozesse eröffnen. Die physiologische Information hat, nach Forcht (2006b, S. 38f), folgende Prämissen:

Das *Individuum* und sein Körper allgemein existiert als Art, indem es sich selbst erhält und sein Genom, seine Gesamtheit genetischen Materials, weitergibt. Aber das Genom wird durch Individuen in unzähligen Generationen nach Bedingungen und Möglichkeiten der Umwelt sowie nach seinen jeweiligen früheren Fähigkeiten geformt und entwickelt (vergleichbar mit der karmischen Lehre). Dies ist die Voraussetzung für die Evolution von Funktionalität und Differenziertheit des Genoms und für die Vielfalt der Arten.

Um Ernährung und Vermehrung sicherzustellen, sind solche Genome im Vorteil, die das Individuum zur Ausbildung einer *Sensorik* führen. Darauf kann aufgrund von Meldungen der Sensorik, aber auch von inneren Zuständen, eine Merkfähigkeit und eine Fähigkeit zur Modellbildung einsetzen.

In Bezug auf den Menschen vermitteln die Ergebnisse der Bio- und Neurowissenschaften unter hohen Differenzierungsgraden den Aufbau und die Funktionsweisen der *Wahrnehmung*. Beispiele hierfür sind das optische und akustische System sowie weitere Systeme, die durch chemisch und/oder kinetisch angeregte Nervenzellen und Nervenendungen gebildet sind. Im übrigen ist kein Bereich der individuellen Fähigkeiten wichtiger als die Wahrnehmung, denn wenn wir Information verursachen, wie sollten wir erkennen, ob unsere Handlung unserer Physiologie nützen? Es geht also um die Wahrnehmung der Umwelt und darin auftretende Ereignisse, seien sie extern oder vom Individuum selbst verursacht, das Körper-Haben.

Erst mit der Fähigkeit, über die aus Umwelterscheinungen und eigener Verfassung generierter Signale neuronale Schaltungsmuster zu aktivieren, kann das Individuum über seinen Körper die Eigenschaft entwickeln, seine Umwelt, sich selbst und die Folgen seiner Informationsverursachung individuell zu klassifizieren. Hiervon leitet sich die Fähigkeit zur Modellierung von *Handlungsentwürfen* ab. Natürlich – und das ist ja seit langer Zeit Konsens – werden Handlungsentwürfe durch sozial übereinstimmende Bedingungen vorgeformt. Annahmen, der Mensch habe keinen freien Willen, sind als falsch zu erkennen, weil zwischen der Neigung, die eigene Physiologie zu bedienen, und sich zugleich im Rahmen sozialer Bedingungen zu verhalten, nur ein freier Wille zur Entscheidung führen kann.

Nun entstehen Vorteile für jene Individuen, die durch eigene Wahrnehmung die *Kontrolle* ihres Handelns anstreben. Zu diesem Entwicklungsschritt gehört, dass die Kontrolle des Handelns soziale bis zu symbiotische Beziehungen oder Bedingungen berücksichtigt.

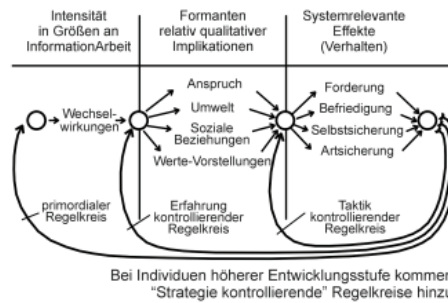


ABBILDUNG: Information dominiert Wechselwirkung

Das Moment „Information“ dominiert die Wechselwirkungen in intelligenten, vorintelligenten, ja vorbewussten Lern- und Entwicklungsprozessen, die überwiegend in Rückkopplungen „Aktion/Reaktion“ stattfinden. Erst die Bildung intelligenter strategischer Fähigkeiten kann hierauf folgen.

Die Entwicklungsphysiologie bedient sich, so Forcht (2006b, S. 41) abschließend, beim lebenden Individuum der Vorstellung von >Regelkreisen<, d.h. Aktivitäten werden durch Beobachtung des Erfolgs kontrolliert. Dem Prinzip nach führt das Beobachtungsergebnis je nach Relation „Anspruch/Erfolg“ zu Nachjustierungen im Verhaltensrepertoire. Das gilt für die Entwicklung eines Individuums ebenso, wie über Generationen hinweg für die Entwicklung einer Spezies, dann nämlich, wenn jede Generation gleiche Ergebnisse der Beobachtung des Erfolgs von Aktivitäten neurologisch sozusagen „nachrüstet“. Dieser Prozess erfolgt solange, bis sich daraus eine Vorlage für genetische Varianten für spätere Generationen entwickelt (physiologische Sozialisation). Damit soll die Vorstellung untermauert werden, dass das Moment „Information“ in Wechselwirkungen eine Dominante ist hinsichtlich dessen, dass aus den Wechselwirkungen etwas hervorgeht, das sich der qualitativen Beurteilung stellt. Versuch, Lernen und Information sind ständige Modifikationsprozesse und leiten jede physische Evolution. Körper-Haben bedeutet demnach reine biologische Innovation und die Frage nach dem Ursprung des Lebens erweist sich daher als gleichbedeutend mit der Frage nach dem Ursprung biologischer Information.

## LEIB SEIN – Selbstbestimmtheit und Emergenz

„Der Mensch steht der Welt nicht gegenüber, sondern ist Teil des Lebens, in dem die Strukturen, der Sinn, das Sichtbarwerden aller Dinge gründen.“ (Merleau-Ponty, 1994, S. 180)

Der Leib des Menschen kann sich definitiv nicht auf bloße Materie reduzieren lassen. Er ist das Gefäß des Bewusstseins und symbolisiert gleichzeitig die ungeheure Vielfalt und Kreativität der Natur. Jedes Leben ist ein Gottesbeweis, ein Synonym dafür, wie unglaublich schöpferisch sich Leere (immaterielles Bewusstsein) und Form begegnen. Jede Ausdruckskraft geistiger Schaffung manifestiert sich im Leib, er ist ein perfektes Beispiel für Synchronisierung und Harmonie, die Abstimmung aller Einzelbestandteile führt zu der Gesamtfunktion des existentiellen Seins. Die Quintessenz der momentanen Erkenntnisse über den Leib bewegt sich in die gleiche Richtung wie das Wissen der 3000 Jahre alten chinesischen Medizin. Die Wechselwirkung und Erhöhung jeder Einzelstruktur zu einer Funktionsebene und einem Merkmal höchster Komplexität und Feinabstimmung zwischen Aktivität und Ruhe bilden das globale Bewusstsein von einer Gesamtheit in einer vernetzten Außenwelt. Der Leib gleicht einem Elementarbaustein oder Mikrokosmos im Makrokosmos.

Ohne alle komplexen biochemischen und biophysikalischen Prozesse gäbe es kein Sein, es existiert jedoch darüber hinaus der Leib, ein Ausdruck, den Merleau-Ponty (1994) für den Zwischenbereich zwischen Subjekt und Objekt prägte, welcher im Vorgang der Emergenz in komplexen Systemen entsteht. Dieser Leib lässt sich thematisch als ambiguo beobachten. Eine anschauliche Darstellung dieser Doppeldeutigkeit sind die sich selbst berührenden

Hände. In diesem Phänomen taucht Ambiguität als Erfahrung auf. Da der Mensch für sich weder reines Bewusstsein ist, denn dann würde er sich gänzlich in seiner Fülle wahrnehmen, noch reines Ding, denn dann würde er gänzlich in dem aufgehen, was er ist, ist das Sein oszillierend beides, wie die Erfahrung des Berühren des Berührten zeigt. Wie ein Vexierbild ist der Leib in einem Zwischenreich der Bedeutung zu suchen, in der nicht die einseitige Auflösung steht, sondern das Aushalten des Offenen. Zwar umfasst man die eigene Hand, erfasst sie aber nicht gänzlich. Damit ist festzustellen, dass der Leib deshalb ambiguo erscheint, weil er weder ein reines Ding noch reines Bewusstsein ist.

Interessant ist hier im Vergleich auch das Fazit Robert Gugutzers über die Begrifflichkeiten Leib und Körper (2004, S. 155). Er schildert, dass es das Ziel des skizzierten Körperbegriffs sei, der Soziologie des Körpers einen klar konturierten Körperbegriff zugrunde zu legen. Weiter werde die Soziologie des Körpers ihrem Untersuchungsgegenstand nur dann wirklich gerecht, wenn sie den Körper als *Zweiheit* versteht – als eine untrennbare Einheit von gegenständlicher Körperlichkeit und leiblich-affektiven Erfahrungen.

Der Körper als Organismus vollzieht seine Regelkreise nach ihm innewohnenden Gesetzen, und diese emergieren Bewusstsein (Emergenz). Der Leib ist der Körper, welcher vom Bewusstsein seines Seins durchdrungen ist, der sich selbst spürt und antizipiert, fühlt und denkt, der sich selbst wahrnimmt und sich dieser Selbstwahrnehmung bewusst wird (awareness und consciousness, Petzold, 1983). Er ist ein Subjekt, das sich selbst objektivieren kann, in dem also Subjekt- und Objekthaftes ineinander fallen. Merleau-Ponty bietet einen ähnlichen Weg zur Abstraktion des fundamentalen Zusammenhangs von Dasein und Welt an, indem er die grundlegende Verfasstheit des Subjekts nicht in der Intentionalität seines Bewusstseins wie Husserl sah und auch nicht in seinem Sein als Dasein im Sinne Heideggers, sondern in seiner Leiblichkeit, die er in einem oszillierenden Gespräch zwischen Empirismus und Intellektualismus herausarbeitet (1994). Erkenntnisziel ist hierbei, dass der *Leib der Begriff für den Ort der Fundierung des Menschen in der Welt ist.*

Die Leib-Seele-Beziehung ist vor allem auch ein wissenschaftliches Problem. Es beschäftigen sich die Neurobiologie wie auch die Bewusstseinsforschung mit dem Problem der Probleme: der bewussten Wahrnehmung des Leibes. Diese birgt eine lange Liste an Grundfragen des menschlichen Selbstverständnisses im Grenzbereich zwischen Naturwissenschaften und Philosophie, der „Weltknoten“, wie Schopenhauer die Beziehung zwischen Leib und Seele nannte. Es ist nicht selbstverständlich, dass Bewusstsein, wie auch der bewusste Leib, überhaupt eine Eigenschaft des Gehirns ist, was neurophysiologisch sehr wünschenswert wäre. Die moderne Hirnforschung zeigt in vielen Details, dass Bewusstsein mit Gehirnprozessen eng verbunden ist. Zwar gibt es Eigenschaften, die Bewusstsein charakterisieren – wie die Fähigkeit der Selbstanalyse und Selbstrepräsentation – aber solche Merkmale lassen sich auch in jedem Computer verwirklichen, ohne diesem allein deshalb Bewusstsein zuzuschreiben. Selbstbezogene Merkmale sind notwendige Erfahrungen einer bewussten Leiberfahrung. Bewusstsein ist mittlerweile ein Begriff der Physik, als energetisch effizienteste Materieerscheinung, jedoch ist es gleichzeitig Grundvoraussetzung jedes Denkens und Fühlens. Bewusstsein und Leiblichkeit sind nur durch eigene Selbsterfahrung und die Mitteilung fremder Selbsterfahrung zugänglich. Letztere erfordert eine verständliche Kommunikationsebene. Folgernd wird bewusste Leiblichkeit daher als eine „Urerfahrung“ angesehen, die nicht weiter definierbar ist. Diese Konstante umschließt den ganzen Reichtum der inneren Erfahrung, die man „leiblich“ oder „geistig“ bezeichnet. Introspektion gilt hier als die bewusste Analyse des eigenen Leibes. Weiterhin verfügt der Mensch über ein offenes Repertoire zum Ausdruck leiblich-seelischer Zustände, welches angeboren, archetypisch-unbewusst und fest im Genom angelegt ist. Es ist sinnvoll, auf dieses in Grundsätzen biologisch begründete, im Detail apriorische, kulturelle und individuelle Repertoire seelischer Zustände zu vertrauen.

Es lässt sich ein wesentlicher Aspekt der Leib-Geist-Beziehung als ein echtes Problem wissenschaftlichen Denkens definieren (nach Gierer, 1985, S. 222): Wie verhalten sich im Bewusstsein unmittelbar erlebte seelische Zustände zu physikalischen Zuständen im Nervensystem? Die Theorie der Interaktion geht von der Urerfahrung aus, dass menschlicher Wille das Handeln beeinflusst: Seelische Vorgänge wirken auf das Gehirn und

auf diesem Wege auf den übrigen Körper. Deshalb verhält sich der Leib anders, als es ohne seelische Einwirkungen der Fall wäre. Dies ist aber nur möglich, wenn durch die Wirkung des Bewusstseins die gewöhnlichen Gesetze der Physik außer Kraft gesetzt sind, wenn nämlich zusätzliche Kräfte und Einflüsse auf das Gehirn einwirken, die es in der gewöhnlichen Physik nicht gibt. Diese Interaktion wurde vor allem von J.C. Eccles (1984) untersucht. Grundsätzlich läuft hier nur ein einziger Prozess, der zwei verschiedene Aspekte besitzt. Diese wiederum erfordern zwei verschiedene Beschreibungsweisen, eine physikalische und eine psychische. Das ist das Konzept der Identitätstheorie. Das Leib-Seele-Problem erscheint dabei nicht als Frage nach der Beziehung physikalischer zu psychischen Prozessen, die parallel verlaufen – sondern *nach der Übersetzung der physikalischen in die psychische Beschreibung ein und desselben Vorgangs*.

Die moderne Systemtheorie beschreibt (Forcht, 2006b, S. 83), dass das „System“ Individuum/Mensch selbst verantwortlich dafür ist, welche Teile der sich anbietenden potentiellen Information (gleich ob außen und/oder innen liegend, ob in einem Augenblick bewusst oder unbewusst) in die aktuelle Kommunikation seines Leibes mit einfließen. In die Kommunikation des Systems fließen häufig Mischungen aus relativ Notwendigem, früherem oder zufällig Angestrebtem und physiologisch Bedingtem ein. Die natürlichen Rückwirkungen auf die Physiologie des Leib-Seins entscheiden dabei zu einem wichtigen Teil über den individuellen Weg.

Bemerkenswert ist, was durch die Arbeit von Neurologen sich an Denkansätzen eröffnet haben. John Eccles (1984) beschrieb Mitte des zwanzigsten Jahrhunderts das Prinzip der Kommunikation von Nervenzellen und erregte damit Aufsehen. Bald schon gingen andere Wissenschaftler der Mutmaßung nach, dass die Kommunikation der Nervenzellen nicht nur über synaptische Kontakte stattfindet, sondern dass weitere biochemische Prozesse die neuronale Kommunikation beeinflussen. So gelang den Biophysikern Neher und Sakmann (Nobelpreis 1991) der Nachweis von frequenzändernden Modulatoren der interneuronalen Kommunikation. Sie entdeckten Ionenkanäle an Neuronen, welche den Übergang von Ionen lenken und auf diesem Weg Anstiege und Minderungen neuronaler Aktionspotentiale erzeugen.

Heute ist es der Neurobiologie klar, dass schon die einzelne neuronale „Schaltverbindung“ (die Synapse) sich als komplex organisierte Apparatur erweist. Jedem Feuern von Potentialen (insbesondere bei Neuronen im zentralen Nervensystem) geht eine geleitete Vorbereitung voraus, vorsynaptisch unzählige Male gemindert und erhöht. Die Wirkung der Potentiale wird abermals gehemmt und gefördert durch Kommunikation auf Basis von Ionenkanälen und – wie inzwischen nachgewiesen – einer Vielzahl von Botenfunktionen. Solche Prozesse sind zu Millionen an Entstehung und Dynamik eines menschlichen Bewusstseins und an der Kontrolle der Reaktionen beteiligt. Nach Edelman und Tononi (2002) gilt, dass ein zentraler Systemkern des Hirns auf Populationsgruppen von modulierenden Neuronen zugreift, welche ihrerseits die verschiedensten begrifflichen und vorbegrifflichen Bilder als potentielle Schaltungsmuster repräsentieren. Diese werden durch jenen Systemkern angeregt in Bewusstseinsprozesse und Leiblichkeit überführt. Je nach Anregungsbedingungen verbindet der Kern Gedächtnisspuren (Repräsentationen) aus begriffsorientierten Nervenmodulen mit aktuellen inneren und äußeren Anregungen (Gefühle, Gedanken, Körpererfahrungen, Berührung usw.).

Das alles untermauert, nach Forcht (2006b, S. 86), die systemtheoretische Formel von den neuronalen „Schaltungsmuster-Umrissen“, die schon bei gewöhnlichen Anregungen bevorzugt Potentiale senden und dadurch die Anforderung bestimmter Reaktions- und Verhaltensweisen bewusst werden lassen. Es ist festzustellen, dass zu der Vorstellung von neuronalen Schaltungsmusterumrissen auch die Überlegung passt, wie der Mensch die jeweils möglichen aktiven Schaltungsmuster in ein Bewusstsein teilt. Denn der Mensch kann normal nur *ein* Bewusstsein oberster Instanz pro Zeit haben. Durch Parallelverarbeitung der Outputneurone und aufgrund ihrer Vernetztheit erfolgt jedoch das Erkennen von Bewusstheit in einem einzigen Verarbeitungsschritt.

Bewusstsein und Leiblichkeit sind somit immer von Milliarden gezündeten neuronalen Verbindungen repräsentiert, von „Schaltungsmuster“. Der Leib spürt auf senso-motorischer Basis. Die daran mitwirkenden Gedächtnisspuren gelebter Erfahrungen sind vor dem Schaltungsmuster-Umriss, sie fundamentieren selbigen. Diese Auffassung erleichtert auch die Erklärung von Umrissen, welche als archaisch vorhanden, genetisch vererbt oder stammesgeschichtlich erworben wurden. Leibliche Schaltungsmuster-Umrisse müssen neurophysiologisch so aufgefasst werden, dass es in den Milliarden möglicher neuronaler Verbindungen solche gibt, die unter bestimmten Bedingungen eine höhere Zündbereitschaft haben als andere mögliche Verbindungen.

Aus diesen Darstellungen resultiert leibliche >Selbstbestimmtheit<: Mit dem höheren Bewusstsein *kontrolliert* der individuelle Mensch, welche zündbereiten Verbindungen mehr oder weniger Raum haben. Im Traum können Verknüpfungen mit Bildern oder Empfindungen unkontrolliert auftreten, die in der Wacherinnerung an den Traum oft Erstaunen auslösen. In der Wachkontrolle dagegen treten viele Verbindungen in das Bewusstsein, wo sie jedoch *durch* das Bewusstsein per Selektion angenommen oder verworfen werden.

Aus systemtheoretischer Sicht muss gelten, dass die biologische Beschaffenheit des Systems „Individuum/Mensch“ nicht nur die genetische Ausstattung an Schaltungsmuster-Umrissen mitbringt, sondern auch zum Erwerb von variablen und teils auch vererbaren Umrissen fähig ist. Da alle diese Fähigkeiten auf elementare Selbstbestimmtheit zurückführbar sind, ist die Feststellung berechtigt, dass sich der Mensch und seine Art mit hohen Anteilen an leiblicher Selbstbestimmtheit entfaltet. So wird auch klar, dass die Evolution zu wichtigen Teilen leiblich, wie auch für Art und Gattung und Familie, als selbstbestimmt zu klassifizieren ist. Inwieweit leibliche Selbstbestimmtheit dem einzelnen Menschen bewusst ist und sein Handeln mit leitet, ist eine Frage der gewonnenen Einsicht des Individuums. Konkret benennt Forcht (2006b, S. 87): Der Mensch neigt dazu, für „richtig“ zu halten, was sein Gefühl ihn denken macht; er ist daher besonders auf jenes Korrektiv angewiesen, was dazu dienen kann, Misstände, Mängel und Gegensätzlichkeiten auszugleichen. Die „Kommunikation“ – im individuellen und kollektivem Sinn.

Dadurch entsteht in diesem Stadium geistiger und leiblicher Entwicklung dem Menschen die Voraussetzung, kontrollierte Wahrnehmung des eigenen Agierens und Reagierens zu schaffen. Auch insoweit muss leibliche Entwicklung als vom Menschen *mitbestimmt*, jedoch optimal *selbstbestimmt* und per eigener Einsicht gesehen werden. Das gilt auch für jeden Menschen, der sich als Bestandteil eines soziologisch definierten Systems mit bestimmten Erwartungen und Absichten betätigt. Die beschriebenen Eigenschaften sind Teil seiner Physiologie, die er in das soziologisch definierte System einbringt und die sich an der Ausformung von Emergenz<sup>81</sup>, also Bewusstsein eben dieses Systems und damit an dessen Entwicklung beteiligt. Diese Emergenz eines soziologisch definierten Systems ist die *individuelle* Selbstbestimmung der geistigen Evolution.

Seitens der Bewusstseinsentwicklung, der Systemtheorie und der Neurobiologie lässt sich folgendes zusammenfassen: Alle Lebewesen, die in der Lage sind, neuronale Verbindungen informativ und zusammenordnend<sup>82</sup> zu bewerten, sind an der Entwicklung ihrer leib-geistigen, individuellen und soziologischen Physiologie selbst beteiligt, und das um so mehr, je weiter sie in ihrer Entwicklung bereits fortschreiten konnten. Damit ist auch der Begriff der >Emergenz-Entfaltung< definiert und leitet über in die abschließende Diskussion über Bewusst-Sein.

## BEWUSST-SEIN – Innenwelt und Einsicht

„Wir sind Gefangene eines Weltbildes, das uns zu wenig Raum zur Entfaltung unserer geistigen Möglichkeiten gewährt, in dem die Zeit zu schnell verfliegt, als dass wir uns des Augenblicks erfreuen könnten, und das unserer Erkenntnis zu enge Grenzen setzt, als dass wir damit unsere Probleme lösen und unsere Ziele verwirklichen könnten.“ (Tarthang Tulku, 1983, Umschlag)

Die Innenwelt und das Bewusstsein des Menschen bestimmen den menschlichen Geist, nehmen den Körper als Leib wahr, und spüren sich durch alle Fasern, Reize und Potentiale. Bleibt man nur bei der Betrachtung von Größenordnungen, so beträgt die Anzahl von Nervenzellen in der Großhirnrinde etwa 20 Milliarden. Die Zahl an Nervenfasern, den Verbindungen zwischen Nervenzellen, welche von Leib und Sinnen eingehen und ausgehen, beträgt etwa 10 Millionen ( $10^7$ ). Die Anzahl der internen Verbindungen des Gehirns ( $10^{14}$ ) ist zehn Millionen mal so groß wie die Zahl der Eingänge und Ausgänge zusammen ( $10^{14}$  dividiert durch  $10^7 = 10^7$ ). Die Zellen im Gehirn sind somit vor allem untereinander verbunden und nur eine Verbindung von 10 Millionen geht in das Gehirn hinein oder aus ihm heraus. Eine von 10 Millionen Fasern ist mit der Welt verbunden, die anderen verbinden das Gehirn mit sich selbst. Der Hirnforscher Spitzer meint hierzu (S. 52, 2003): „Wenn also der Zen-Buddhist behauptet, dass wir im Grunde eigentlich vor allem und zumeist nur bei uns selbst sind, so hat er – neurobiologisch – recht“.

Die Arbeit vertritt leib-soziologische Ansätze, daher wird die Kommunikation über Bewusstsein und Innenwelt zuerst an solchen relativiert. Die psychische Innenwelt bestimmt Plessners exzentrische Position, die im Doppelaspekt von Bewusstsein und gleichzeitigem Erleben gegeben ist. Dieser Doppelaspekt entspricht dem von Körper und Leib. Jedoch kann der Mensch nie sichergehen, ob und wann er wahrhaftig Bewusstsein ist oder nur das andere seines Selbst; denn kraft der Exzentrizität ist er fähig und wird er gezwungen, sich im Blick auf andere als Mensch zu verhalten. „Wirkliche Innenwelt: das ist die Zerfallenheit mit sich selbst, aus der es keinen Ausweg, für die es keinen Ausgleich gibt. Das ist der radikale Doppelaspekt zwischen der (bewusst gegebenen oder unbewusst wirksamen) Seele und dem Vollzug im Erlebnis, zwischen Notwendigkeit, Zwang, Gesetz geschehender Existenz und Freiheit, Spontaneität, Impuls vollziehender Existenz“ (Plessner, 1988, S. 300). Jedoch entbehrt dies jeden metaphysischen Standpunktes, ist dies eine metaphysiklose Anthropologie. Plessners drittes anthropologisches Grundgesetz, das „Gesetz des utopischen Standortes“ diskutiert den Gedanken der Transzendenz und vermittelt, dass die Exzentrizität und das utopische Stehen den Menschen zwingt, Zweifel gegen die göttliche Existenz und den Grund für diese Welt und damit gegen die Einheit der Welt zu richten. Das anthropologische Menschenbild wird jedoch gleichzeitig vom Ziel der Selbsterkenntnis geprägt. Die Thematisierung der Innenwelt steht in einem direkten Bezug zum Personsein des Menschen. Die metaphysische Anthropologie Schelers (1988, S. 300) stellt die Person als ein Absolutes heraus, die Person hat „etwas von einer Totalität, die sich selbst genügt“. Diese Sicht ist stark unter Gottes Gesetz diktiert, denn Scheler überträgt den Personenbegriff auf Gott, dieser „Person der Personen“. Sein *Menschenbild* ist Gottes Ebenbild, Geist und Drang sind die beiden noch unfertigen Attribute des Seins *sowohl* Gottes *als auch* des Menschen, obschon dieser Gott weder gegenstandsfähig noch vollendet ist. Nietzsche lässt dazu Zarathustra sagen:

„Ach ihr Brüder, dieser Gott den ich schuf, war Menschen-Werk und Wahnsinn, gleich allen Göttern. Mensch war er und nur ein armes Stück Mensch und Ich.“ (2001, S. 34)

Das Gottesbild ist ein werdendes, demgemäss ist das Menschenbild dynamisch und keine feste Substanz, sondern Träger und Vollstrecker eingegebener Akte, und insofern wie Gott. Scheler schließt seine metaphysische Anthropologie mit dem Satz: „Erst im Einsatz der Person selbst ist die Möglichkeit eröffnet, um das Sein des Durch-sich-Seienden auch zu wissen“.

Die Wissenschaft vom Menschen muss biologische, philosophische, soziologische, pädagogische und theologische Aspekte enthalten. Dann arbeitet sie am „ganzen Menschen“. Der Mensch kommt in seiner Reflexion über sich selbst auf Hilfsmittel, Bilder seiner Vorstellung von sich. Er ist gegenüber anderen Kreaturen in der Lage, Bilder zu entwerfen. Dabei macht er sich Bilder über sich selbst, über seine Mitmenschen, über Gott und Götter und über die Gesamtheit der Welt und des Kosmos. Jede Religion entwickelte im Laufe ihres Bestehens eine Kosmologie, ein Weltbild, ein Menschenbild und ein

*Glaubensbild*, welche von ihren Anhängern mehr oder weniger unreflektiert übernommen werden. *Glaube* stützt sich auf das Unvermögen des Menschen, die Gesamtheit der eigenen Existenz und der bestehenden Umwelt zu erfassen und gründet in einer tiefsitzenden Angst über uneinblickbare Grenzen wie Tod und die Sinnsuche nach dem Dasein. Der Glaube des Individuums gibt ihm die Hoffnung auf eine Bedeutung und einen Zusammenhang, er bettet Angst und Verzweiflung und übersteigt die Rationalität des menschlichen Verstandes. Der *Glaube* wirkt soziologisch auffangend, er bestärkt den Einzelnen und knüpft zwischen ihm und seinen Mitgläubigen ein Band der Kollektivität, der Gleichgesinntheit. Damit übersteigt er die begrenzten Möglichkeiten des Einzelnen und potenziert seine Stärken, jedoch auch seine Schwächen. Fundamentalistisch praktiziert wirkt der Glaube als ein Machtinstrument, in globalen Krisenzeiten wie heute, in welchen das soziale Ungleichgewicht, Überbevölkerung, Technikexpansion, Materialismus und Kulturvermischung die Menschheit zerrüttet, als eine hochgefährliche Waffe.

Was den Menschen am meisten am Bewusstwerden des Augenblicklichen und des Inneren hindert, ist der Aspekt, dass er sich in einer temporären Dimension zurechtfinden muss. Die erfahrene Zeit ist Konflikt des Menschen auf seinem Erkenntnisweg. Religionen versuchen über die ewigen Werte zu sprechen, die jenseits der Zeit sind. Wenn man an jenem Punkt des Bewusstseins ankommt, an dem nichts ist und damit alles, und wo all die Energie ist – an dem Punkt, wo die Zeit aufhört-, beginnt da etwas ganz Neues? Gibt es da einen Anfang, der nicht in der Zeit verstrickt ist? Michael von Brück (1993, S. 311f) beschreibt, dass sich menschliches Denken nur in dualistischen Strukturen vollziehen kann, weil jeder Begriff oder jedes Bild an die Dreidimensionalität gebunden ist, während die absolute Wirklichkeit selbst aber sozusagen n-dimensional ist, wobei alle Dimensionen von Zeit und Raum in einem einzigen Punkt zusammenfallen. „Nicht das Gegenteil zu dieser Welt der Wahrnehmung ist das Wirkliche, nicht ein abstrahiertes Transzendentes, sondern das, was den Gegensatz von Transzendenz und Immanenz, von Nicht-Denken und Denken zwischen Gott und Menschen aufhebt und dadurch integriert.“ (Von Brück, 1993, S. 312). Jede Erscheinung, jedes Phänomen, das Alltägliche und Weltliche, alles sind Erscheinungsformen der absoluten Wahrheit, welche identisch ist mit der Grundsubstanz des eigenen Geistes, ausgehend von der richtigen Betrachtung des >reinen, bloßen, unvoreingenommenen Bewusstseins<. Hier ist das Sein des Menschen, hier gibt es nur noch Geist [mind]. Das ganze Universum ist der Geist, die Natur ist der Gedanke des Universalgeistes. Die Natur arbeitet systemisch, sie wird von einer universalen Ordnung, einer Konstante geleitet. Das Universum somit funktioniert geordnet. Universum und Bewusstsein sind auf gleicher Ebene etwas Absolutes. Sie sind etwas völlig unabhängiges, jenseits von Zeit, Leere und Stille, jenseits von allem.

Die Grundlage eines selbstverantwortlichen Menschenbildes wie eigentlich jeder geisteswissenschaftlichen Strömung sollte *Erkenntnis* sein. Erkenntnis ist Einsicht in das Wesen der Wirklichkeit und immer das Produkt einer unmittelbaren Erfahrung. Buddhistisch gesehen hat nur das Erlebte, nicht aber das Erdachte Wirklichkeitswert, resultierend aus der Leidenserfahrung als primäres allgemeingültiges Axiom. Solches Denken schlussfolgert, dass es nicht so sehr auf die formulierten Endresultate menschlichen Denkens ankommt, also auf begriffliches Wissen in Form von Ideen, religiösen Bekenntnissen und >ewigen Wahrheiten<, sondern auf das, was zu diesem Wissen führt, namentlich auf die *Methode* des Denkens und Handelns. Man ist sich der Relativität aller begrifflichen Formulierungen bewusst. Deshalb geht es hier nicht um die Verkündigung einer abstrakten Wahrheit, sondern um die Darlegung einer Methode, die es dem Menschen ermöglicht, eine unvoreingenommene Einsicht in die Natur des Daseins und der Dinge zu gewinnen und durch die Änderung der Betrachtungsweise eine völlige Neuorientierung des Bewusstseins zu erfahren.

Wie will man jedoch diese Tiefe des Bewusstseins, diesen Urgrund beweisen? Sowohl auf wissenschaftliche Weise als auch durch Vermittlung des Gefühls dafür, durch nonverbale Kommunikation? Wissenschaftlich meint hier rational, logisch, vernünftig, etwas das man wirklich begreifen kann, besser noch empfinden. Das Denken ist Leiblich-Körperlich. Denken



ist die Bewegung des Gedächtnisses, welches Erfahrung und Wissen ist, im Gehirn gespeichert. Angenommen, man strebt Vernunft an, welche das rationale Denken mit einschließt, ist dann vernünftiges, selbstbestimmtes Denken nur Gedächtnis? Krishnamurti diskutierte dies mit David Bohm (1987) und gelangte zu dem Schluss, wenn man völlig vernünftig ist, dann ist totale *Einsicht* gegeben. Die Einsicht bedient sich des Denkens. Dadurch entsteht die Vernunft der Wahrnehmung. Die Zeit ist Werden, und auch Sein. Ich gehe vom Sein aus, damit ich werden will, denn zur Einsicht gelange ich, wenn keine Zeit ist. Denken, das auf Gedächtnis, Erfahrungen, Wissen gründet, ist die Bewegung der Zeit als Werden. *Frei von Zeit zu sein, bedeutet Einsicht zu haben*. Einsicht, als Freiheit von der Zeit, ist ohne Denken. Wenn Einsicht keine Zeit kennt, dann hat sich das Gehirn selbst verwandelt.

Bohm und Krishnamurti einigten sich (1987, S. 101), dass jede Vorstellung und Idee der westlichen – wie auch der östlichen Welt – auf Begriffen gründen. Bewusstsein oder Einsicht, welches Bohm und Krishnamurti >Grund< nennen, ist keine Idee, kein philosophisches Konzept. Es ist nichts, was sich ausdenken oder mit dem Denkvermögen wahrnehmen lässt. Es liegt jenseits des durch Erfahrung und Wissen konditionierten Geistes. Krishnamurti schildert:

„Mein Gehirn lebt seit einer Million von Jahren. Es hat alles erfahren, es war Buddhist, Hindu, Christ, Moslem. Es war alles mögliche, aber sein Kern ist derselbe geblieben. Und jemand kommt und sagt: Schau es gibt da einen Grund... Etwas! – Gehe ich dann auf das zurück, was ich schon längst kenne, auf Religionen?“

Und Bohm antwortet: „Nun, das waren alles Versuche, einen scheinbaren Urgrund durch Denken zu erschaffen. Anscheinend erschufen sich die Menschen durch Wissen und Denken, was sie für den Grund hielten. Und das war er nicht.“

Das Hochinteressante dieser Diskussion zwischen einem indischen Meister und einem westlichen Physiker ist die kulturübergreifende Bewusstseinsanalyse. Diese existiert abseits jeglicher Konzepte, Bilder und Wissen, und appelliert ohne die Vermittlung traditioneller religiöser Methoden an das dem Menschen innewohnende Potential der EINSICHT, der zeitlosen, vollkommenen Bewusstseins-synthese. Durch Transformation des Bewusstseins entsteht eine Intensität der Wahrnehmung, mit welcher der Geist sich selbst wahrnimmt. Und sie geht so tief, dass diesen Urgrund kein Begriffssystem benennen mag. Einsicht kann die Gehirnzellen verändern. Seiner Anlage gemäß funktioniert das Gehirn in einer bestimmten Richtung: Gehirn, Erfahrung, Wissen. Wenn es zu einer Mutation im Inneren, im Geist, im Gehirn kommt, findet eine tiefgehende Wandlung statt; Biophotonen, Qi oder Energie geben Information per Licht an jede Körperzelle weiter. Ist dieser immense Zellverbund des menschlichen Körpers ein Kollektiv an Bewusstsein? Sicherlich hat jede Zelle Einsicht, denn sie handelt im Sinne des Ganzen. Die Neuroplastizität der Gehirnzellen entwickelt Gedächtnis, und Einsicht/Bewusstsein wirkt auf jede Zelle. Im Gedächtnis jeder Zelle ist also gespeichert und verewigt, wie sich Einsicht anfühlt, denn Einsicht ist sowohl im Geist als auch im Leib.

Spricht man im >östlichen Geist<, dann wird bestätigt, dass innerhalb des religiösen Lebens eine Zeit kommen muss, zu der das Wissen aufhört. >Vedānta< bedeutet das >Ende des Wissens<. Der Geist muss frei von Wissen sein. In der Wissenschaft scheint Wissen etwas sehr wichtiges zu sein. Der Geist will ständig einem bestimmten Muster folgen. Dabei ist es so wichtig, in der Tiefe nachzuforschen, warum der menschliche Geist immer in eine bestimmte Richtung arbeitet. Die Natur des angesammelten Wissens führt oftmals zur Gewohnheit, und vor allem, wenn es um „psychologisches Wissen“ geht, um Wissen über den Geist. Diese Gewohnheit geht weit über die offensichtliche Bedeutung hinaus. Die Wichtigkeit, die man solchem Wissen zuschreibt, ist die eigentliche Ursache für die Verengung des Geistes im Gegensatz zu seiner eigenen Entfaltungsmöglichkeit. Diese aber gebietet, fordert geradezu Kreativität, Schöpfung, sie will den Geist von jedem Wissen befreien. Vedānta zu leben, heißt dem Wissen ein Ende setzen und aus dieser Freiheit

heraus zu sprechen. Das Wissen hat, anstatt relativ zu bleiben, die Bedeutung des Absoluten angenommen. Dies gilt für jedes wissenschaftliche, kulturelle und religiöse Konzept. *Einsicht* erfordert Vedānta. Jedoch selbst wenn man über Einsicht spricht, besteht die Gefahr, dass man einer Abstraktion unterliegt, was bedeutet, dass man sich vom Tatsächlichen entfernt und die Abstraktion überragende Bedeutung gewinnt. Und das wäre wieder Wissen.

Es kommt jedoch im Prozess zu Vedānta zu einer Freiheit von Wissen, sobald Wissen als Information verstanden wird, als Signale der Ratio und der Vernunft. Freiheit von Wissen bedeutet, aus dieser Freiheit zu kommunizieren und nicht aus dem Wissen heraus. Aus der Leere entsteht Kommunikation. Verwendet man Worte, Zeichen oder Begriffe, sind diese das Ergebnis von Wissen, aber sie stammen aus jenem Zustand vollkommener Freiheit. Wissen bedeutet, den Informationen zuzuhören, deren eigentlicher Gedanke dann erst in Erscheinung tritt. Der Geist und das Bewusstsein sind ihrer Natur aus leer, deshalb können sie zuhören. Es ist erledigt. Will ein Wissenschaftler etwas Neues entdecken, muss er eine gewisse Leere in sich tragen, von der aus es zu einer veränderten Wahrnehmung kommt. Dies aber nur insofern, als die Frage für gewöhnlich abgegrenzt ist und der Geist somit in Hinsicht auf diese bestimmte Frage leer ist, wodurch es zu einer Einsicht in jenem Bereich kommen kann.

Spannender ist es jedoch, nicht einen bestimmten Bereich in Frage zu stellen, sondern die Gesamtheit des Wissens. Denn die Leere von Bewusstsein erfährt man dann, wenn es keine Bewegung des Denkens in Form von jedem Wissen gibt und deshalb auch keine erfahrene Zeit. Diese „Leere“ (Śūnyatā), die geistige Offenheit nach fernöstlichen Philosophien, ist eine Quelle, aus der alle Dinge hervorgehen – die Materie, die Menschen, ihre Fähigkeiten, ihre Konzepte. Die „Leere“ ist der Anfang aller Bewegung. Die „Leere“ ist, nach Bohm und Krishnamurti, der Grund. Alles, Form, Struktur, Reaktion, Festigkeit, Fähigkeit sind ohne Bestand, sie entstehen aus dem Grund, aus der „Leere“ und sind Bewegung von Energie. Totale Energie definiert Bewusstsein als Materie in ihrer energetisch effizientesten Form. In der „Leere“ gibt es somit eine Bewegung zeitloser Energie. Es gibt eine Bewegung, die keine Bewegung ist. Eine Bewegung ohne Anfang und Ende. Krishnamurti fasst diesen Gedanken zusammen:

„Wir haben gesagt, dass diese Leere im Geist ist. Sie hat keine Ursache und keine Wirkung. Sie ist keine Bewegung des Denkens, keine zeitliche Bewegung. Es ist keine Bewegung materieller Reaktion. Nichts von alledem. Das heißt: der Geist ist dieser außerordentlichen Stille ohne jede Bewegung fähig. Wenn er vollkommen still ist, kommt es zu einer Bewegung, die aus ihm heraus führt.“ (1987, S. 258)

Begrifflich ist eine Bewegung, die keine Bewegung ist, nicht still sondern aktiv. Es ist Energie, die nie still sein kann, jedoch auch Stille ist. Die Wellen- und Teilchen-Komplementarität. Die Bewegung taucht aus der Stille auf, geht aus ihr hervor, Form und Leere. Jedoch, systemisch gesehen, insoweit der Geist still ist, wird das Denken geordnet sein. Die Bewegung der Stille in ihrer nicht endenden Neuheit bietet die totale Ordnung des Universums. Denn die Ordnung des Universums taucht ebenfalls aus dieser Stille und Leere auf. *Der von jeder Abhängigkeit und Begrenzung freie Geist ist absolut, ist rationell im Sinne von einsichtig, ist still, und ist vollkommen in Ordnung.* Die ist das Resultat einer kulturvergleichenden Menschenbild- und Bewusstseinsanalyse.

Ein kritischer Leser mag abschließend an dieser Stelle fragen, ob sich diese stille Bewegung der Ordnung, die Bewegung jenes außerordentlichen Etwas, auf meinen Alltag auswirkt, wenn ich innere geistige Ordnung habe? Es wurde schon festgestellt, dass jeder Gedanke, jeder Augenblick und jeder Moment, aber auch jede Naturkatastrophe, jede Sinnlosigkeit des Lebens und jeder Tod ebenfalls eine Natürlichkeit, eine Manifestation der gesamten Ordnung des Universums sind. Manche Menschen würden fragen, was sie das Universum angeht, und meinen, dass es eher interessiert, was unsere Gesellschaft bietet und was wir Menschen machen. Jedoch bricht dieses Argument wegen seiner Widersprüchlichkeit zusammen. Denn es ist nur das Denken, welches durch seine eigene Widersprüchlichkeit

sich selbst begrenzt und dauernd Unordnung schafft. Bis es zu dem Punkt gelangt, dass sein Wissen es falsch leitet, dass es informativ zu kommunizieren hat und damit Einsicht gewinnt. Begrenzung bedeutet für den Geist keine Freiheit. Freiheit ist jedoch höchstes Geistesgut. Freiheit ist Notwendigkeit. Freiheit ist, wie schon genannt, weg von der Begrenzung des Denkens, Freiheit ist abseits jeder Bewegung der Zeit. Dies fanden Bohm und Krishnamurti in ihren Diskussionen. Sie sollen mit ihrem Zitat die hier vorliegende Arbeit schließen:

„Wir wissen, dass man von all dem vollkommen frei sein muss, ehe man wirklich den leeren Geist und die Ordnung des Universums verstehen kann, die dann zur Ordnung des Geistes wird... das materielle Universum ist daher so etwas wie der Körper des absoluten Geistes... wir sind an dem Punkt angelangt, dass es einen Grund (Universalgeist) gibt und dass der menschliche Geist an diesem teilhaben kann, wenn Freiheit (von Wissen) erreicht wird.“ (1987, S. 266f)

# ANHANG UND ANMERKUNGEN

## Einleitung: Körpersoziologie und Menschenbilder

1 Vergleiche auch Gugutzer, „Die Soziologie des Körpers“, 2004, S. 35ff

### 1.3 Wu Wei, Nicht-Handeln

2 Aus Kubny, Qi-Lebenskraftkonzepte in China, Der Einfluss des Taoismus auf das chinesische Menschenbild bis zum Ende der späten Han-Zeit, 2002, S. 144ff

### 1.4 Achtsamkeit, ganzheitliche Wahrnehmung

3 Nyanaponika Thera, 1962, S. 30

4 Nyanaponika Thera, 1962, S. 30

### 1.5 Erleben ist bewusst Sein

5 Vergleiche auch H.A. Hartmann, R. Haubl, 1998, S. 12, und K. Weis, 2000, S. 10

## 2 Chronobiologie und Chronopsychologie

6 M. Proust, „Auf der Suche nach der verlorenen Zeit“, 2000

### 2.2.1 Wahrnehmung unter dem Einfluss psychoaktiver Substanzen

7 T.d.Quincey, 1927, S. 114-115

8 Vergleiche auch Capra, „Wendezeit“, 1983, S. 418f

### 2.2.3 Wahrnehmung expliziter und impliziter Ordnung

9 Vergleiche hierzu Bischof, 1992, S. 38-53

## 3.1 Kosmische Geometrie – das Yi-jing

10 Auch die 8 Trigramme, aus denen die 64 Hexagramme zusammengesetzt sind, beschreiben ideell verschiedene optische, akustische und ontologische Phänomene aus der Natur, die alle in einem direkten Zusammenhang mit dem Begriff Qi stehen“ (Kubny, 2002, S. 98). Die 8 Trigramme sind der Geschichte nach dem legendären Kaiser Fu Xi in die Hände gefallen, als eine Schildkröte mit den Zeichnungen der Trigramme auf dem Panzer aus den Fluten des gelben Flusses entstieg.

11 **Der Binärcode Leibniz:** Es war auch genau dieser Brennpunkt, welcher Gottfried Wilhelm Leibniz (\*01.07.1646, †14.11.1716), Philosoph, Politiker, Forscher auf nahezu allen Wissensgebieten, in die Hände fiel (vgl. hierzu Wilhelm, 1972, S. 12ff). Er erhielt während seines Aufenthalts am Peking Hof eine Tafel mit der quadratischen wie der kreisförmigen Anordnung von Schau Yung. Leibniz hat der Anblick dieser Tafel zu einer Gleichsetzung angeregt, in welcher sich einer der erstaunlichsten Parallelismen westlicher und östlicher Wissenschaft manifestierte und letztendlich die Grundlage für unsere heutigen Computersysteme und –sprachen geschaffen wurde. Er hatte einige Jahre vorher ein neues Zahlensystem in Gebrauch genommen, das zur Erleichterung bei Berechnungen von Tangentialgrößen diente. Dieses sogenannte *binäre* System entspricht dem üblichen Dezimalsystem

im Prinzip, benutzt aber nur zwei Ziffern, die 1 und die 0, welche Yin und Yang ersetzen. Die Zahlenfolge des binären Systems sieht also folgendermaßen aus:

1  
10  
11  
100  
101  
110  
111  
1000 usw.

„Für Leibniz war dies mehr als nur ein Hilfssystem. Für ihn, welchem sich die Elemente des Geschehens und die Kategorien des Denkens nicht in Zeit, Raum und Kausalität erschöpften, der vielmehr alle Existenz auch unter dem Gesichtspunkt der prästabilierten Harmonie begriff, hatte die Zahl und das Zahlensystem eine mehr als nur abstrakte Bedeutung (Wilhelm, 1972, S. 12,13)

Die Zahlenreihe koordinierte sich laut Leibniz zu einer Reihe von Assoziationen, welche wir verlernt haben zu sehen. Wir benutzen Formeln, um Gesetzmäßigkeiten in der physischen Welt auszudrücken, etwa den Mondlauf oder die Anordnung einer Pflanzenblüte. Leibniz versuchte geistige Wahrheiten mit Hilfe von Zahlen zu erreichen, geistige Wahrheit realisiere sich seiner Meinung nach in Zahlen, um dadurch überzeugend und unanfechtbar zu sein. Die Grundlage war sein prästabiliertes System, und er assoziierte mit der Zahl Begriffe, welche über die physische Welt hinausgingen. Die 1 war in seinem System die gestaltende Einheit (unité), deren höchster Ausdruck Gott ist, die 0 stand für das Nichts des ungestalteten Chaos.

Der Vergleich mit der Anordnung der Hexagramme und dem binären Zahlensystem war somit folgender: Die geteilte Linie der Hexagramme war die 0, die ungeteilte Linie die 1. Auf diese Weise ergibt sich, ohne das Mitrechnen der Nullen vor der ersten Stelle mit Zahlenwerten, eine lückenlose Korrespondenz der beiden Serien. Die Korrespondenz ist in zwei Punkten eigenartig. Einerseits musste Leibniz die 0 zu Hilfe nehmen und an den Anfang seines Systems setzen, noch vor der 1. Die Reihenfolge sieht dann folgendermaßen aus:

0  
1  
11  
100  
101 usw.

„Das bedeutet, dass das >Nichts des ungestalteten Chaos<, welches an sich eigentlich in seinem System nur als Relation zur >gestaltenden Einheit< vorkommt, verabsolutiert und der Einheit noch vorausgesetzt werden musste, was von einschneidender Bedeutung ist.

Die zweite Eigenart dieser Korrespondenz ist, dass sie umgekehrt und nicht direkt ist. Schau Yungs letztes Zeichen steht an erster Stelle im Leibnizschen System und Schau erstes an letzter. Dieser zweite Punkt scheint Leibniz nicht bewusst gewesen zu sein; aus den Angaben der Platten konnte er Anfang und Ende des chinesischen Systems nicht erschließen. Uns aber erscheint die Tatsache, dass die Korrespondenz eine umgekehrte ist, im Schema der Vergleichung westlichen und östlichen Denkens als spezifisch.“ (Wilhelm, 1972, S. 13,14)

Will man nun Folgerungen aus dieser Entdeckung ziehen, so kann man formulieren, dass die Hexagramme als Differenzierungen eines harmonischen und systematischen Ganzen keineswegs beliebige Setzungen sind, sondern an folgerichtigen Orten stehen. Sie wären dann nicht zufällige Griffe in eine unzusammenhängende Vielfalt, sondern die ordnenden Positionen eines Sinnzusammenhangs. Alle Dinge der Welt sind der Wandlung unterworfen, und ihr Abbild, die Trigramme und Hexagramme, ebenso. Sie befinden sich in einem Zustand ständigen Übergangs; eins wird zum anderen, durchlaufende Linien dehnen sich und zerbrechen in zwei Teile, unterbrochene Linien ziehen sich zu einer durchlaufenden zusammen.

Als Quintessenz sind die vierundsechzig Hexagramme, nach C.G. Jung, die kosmischen Archetypen, auf denen der Gebrauch des Yi-jing als Orakelbuch basiert. Im Yi-jing stellen die Trigramme und Hexagramme die Strukturen des Tao dar, die vom dynamischen Zusammenspiel von Yin und Yang erzeugt werden, und sie spiegeln sich in allen kosmischen und menschlichen Situationen.

„Diese Situationen stellte man sich jedoch nicht als starr voneinander isoliert vor, sondern als in ständiger Bewegung begriffen, ja als überhaupt erst in der Bewegung aufleuchtend, indem immer ein oder mehrere Striche innerhalb eines solchen Hexagramms im Begriff waren, in ihr Gegenteil umzuschlagen und dadurch in jedes beliebige andere Hexagramm überzugehen. So waren denn mit

einem Mal in einem numerologisch fein angelegten Gitterwerk mit sehr hoher Variationsmöglichkeit – genauer: 64 mal 64 gleich 4096 verschiedene Situationen – alle Daseinsformen der Wirklichkeit in ihrer zeitlich-kausalen Wirkung aufeinander eingefangen. Dass die ursprünglich nur die Alternativantwort >ja< oder >nein< symbolisierenden Grundstriche unter diesen Umständen plötzlich ebenfalls in ganz anderem Licht erschienen, ist nur natürlich: ganz zwanglos wurden sie zu Symbolen der Gegensätze, welche die ganze Natur durchziehen, welche die Spannung in allen Prozessen konstituieren, denen Leben innewohnt, und die, in so verschiedenen Gestalten sie auch auftauchen mögen – als Licht und Finsternis, als Männlich und Weiblich, als Entstehen und Vergehen – dennoch ein und dieselbe widersprüchlich sich ergänzende Wesenheit besitzen. So entzündete sich denn auch die durch und durch dualistische chinesische Weltbetrachtung zu allererst an der Interpretation dieser beiden *Yin* und *Yang* genannten Urkräfte und ihrer verschiedenen am >Buch der Wandlungen<, abzulesenden Wirkformen, in Kommentaren und Anhängen nämlich, die seit dem 5. vorchristlichen Jahrhundert diesem Buch immer zahlreicher hinzugefügt wurden und sich wie Jahresringe üppiger und üppiger um den schmalen Kern legten.“ (Bauer in Wilhelm, 1972, S. 5,6)

### **3.2 Der genetische Code und das Mysterium Yi-jing: Ein Metasystem**

12 Das Komplementaritätsprinzip beschreibt die physikalische Beziehung zwischen Messgrößen im Bereich der Quantenmechanik, die besagt, dass diese Messgrößen nicht gleichzeitig betrachtet werden können. Einmal erscheint dabei das betrachtete Objekt als Teilchen, einmal als Welle. (Heisenberg, 1973). Gleichzeitig bedeutet Komplementarität aber auch das semantische Gegensatzverhältnis!

### **3.4 Der buddhistische Individuationsprozess**

13 Vergleiche hierzu [www.C\\_G\\_Jung-Gesellschaft Koeln e\\_V.htm](http://www.C_G_Jung-Gesellschaft_Koeln_e_V.htm), Hauptseite

14 Vergleiche hierzu [www.C\\_G\\_Jung-Gesellschaft Koeln e\\_V.htm](http://www.C_G_Jung-Gesellschaft_Koeln_e_V.htm), Hauptseite

15 Vergleiche hierzu [www.C\\_G\\_Jung-Gesellschaft Koeln e\\_V.htm](http://www.C_G_Jung-Gesellschaft_Koeln_e_V.htm), Hauptseite

16 Vergleiche hierzu [www.C\\_G\\_Jung-Gesellschaft Koeln e\\_V.htm](http://www.C_G_Jung-Gesellschaft_Koeln_e_V.htm), Hauptseite

#### **3.4.1 Karma und Selbstverantwortung**

17 Hamp et al.: Brief des Apostels Paulus an die Galater. 6,7, S. 1089

18 Vergleiche für die Aufführung der zwölfgliedrigen Kette Seegers, 1998, S. 51ff, Humphreys, 1974, S. 20,21, Von Brück, 1993, S. 306, Kennedy, 1987, S. 148f

#### **3.4.3 Die buddhistische Eschatologie im Vergleich mit der Jungschen Psychologie**

19 Vergleiche hierzu Rieländer/Silberer, 1990, S. 5ff

20 Das Unbewusste geht bei seinen Überlegungen auf instinktive Weise und nicht nach rationalen Richtlinien vor. Letzteres ist das Vorrecht des Bewusstseins, das mit Vernunft und Wissen eine Auswahl trifft, während ersteres vorwiegend von instinktiven Tendenzen und den ihnen entsprechenden Gedankenformen, den Archetypen bestimmt wird. Die Archetypen besitzen eine eigene Initiative und spezifische Energie, die sie nicht nur befähigen, sinnvolle Deutungen zu geben, sondern auch in eine gegebene Situation mit ihren eigenen Impulsen und Gedankenformen einzugreifen. In dieser Hinsicht funktionieren sie wie die Komplexe, die sich im Alltagsleben ebenfalls einer gewissen Autonomie erfreuen.

### **3.5 Der Metarealismus**

21 Elementarteilchen entspringen einem globalen Quantenfeld. Dabei spielt die Information eine bestimmende Rolle, da sie nicht nur die Quantenprozesse, sondern auch die Teilchen selbst erzeugt.

Sie ist daher dafür verantwortlich, auf welcher Weise sich die Quantenprozesse anhand des Quantenfeldes des Universums entfalten. (Bohm, 1985, S. 227)

#### **4 Die chinesische Leibsoziologie und ihre bioenergetische Informationsvermittlung**

**22 Huang Di Nei Jing:** Um 1500 v.u.Z., am Anfang der Shang-Dynastie, begann in China die Bronzezeit, in der sich aus der primitiven Schamanenmagie mit Dämonenkult und Ahnenverehrung die Wurzeln des Taoismus (im 5. Jahrhundert v.u.Z.) und der traditionellen chinesischen Medizin entwickelten. Schon 200 Jahre vor unserer Zeitrechnung wurden die Grundlagen der chinesischen Medizin in einer klassischen Schrift ausführlich niedergelegt. Das *Huang Di Nei Jing* ist das Basiswerk der chinesischen Medizin. Es stellt eine Zusammenfassung und Retrospektive der damaligen medizinischen Erkenntnisse und der Entwicklung der chinesischen Medizin dar. Alle folgenden theoretischen Schriften der TCM sind im Prinzip nichts anderes als Kommentare, Ergänzungen oder Erläuterungen zu diesem Basiswerk, das heute noch Gültigkeit hat.

Das *Huang Di Nei Jing* ist in Form eines Dialogs zwischen dem legendären Gelben Kaiser und seinem Leibarzt Qi Bo abgefasst. Der Kaiser stellt Fragen über die Gesundheit und über die Ursachen sowie die Behandlung von Krankheit. Qi Bo erläutert die Grundsätze einer gesunden Lebensweise, die zu langem Leben führt. Die Funktionen der verschiedenen Organsysteme bzw. Gefäßnervenstränge und deren harmonisches Zusammenspiel beim Gesunden als auch deren Störungen bei Krankheiten werden in diesem Dialog ausführlich dargestellt.

##### **4.1 Der energetische Ansatz der chinesischen Medizin: Das Qi**

**23** „Gesellschaftliche Ideologien des Daoismus und ihr Abbild im menschlichen Körper“, 2002, S. 169-179

**24** In eine andere Richtung führen die folgenden Überlegungen aus einer exemplarischen Studie von Xie Huanzhang (Qigong De Kexue Jichu >Die wissenschaftlichen Grundlagen des Qigong< 1991, S. 27-33 in Kubny, 2002, S. 58ff), die in die Gesetzmäßigkeit jeglicher Art von physikalischen Effekten des Qi einführt, und die beweist, dass das Qi objektiv existiert, um damit die wissenschaftliche Grundlage für die korrekte Bezeichnung Qi-Wissenschaft zu legen.

Huanzhang beschreibt das Universum als einen Gesamtkomplex, ein „materielles“, „energetisches“, und „informatives“ System. Der Mensch wird als ein Bestandteil des Universums genannt und die Informationsweitergabe innerhalb seines Körpers ist von außerordentlicher Wichtigkeit. Materie und Energie reichen allein nicht aus, um den menschlichen Körper zu bilden. Man wäre in jeglicher Hinsicht in der Lage zu sagen, dass die Information die „Blaupause“ für die Bildung des menschlichen Körpers durch Materie und Energie ist. Die Information im menschlichen Körper für die lebenserhaltenden Funktionen wie den Stoffwechsel, das Kopieren von Stoffen und die Justierung von Vorgängen sind von allerwichtigster Bedeutung. Auch das Bewusstsein des menschlichen Körpers ist ein „informativer Prozess“ der Lebensaktivität. Die im menschlichen Körper liegende Information ist außerordentlich vielfältig, aus diesem Grund ist der Körper etwas, was hochgradig geordnet ist. Nur unter der Mitwirkung der Information besitzt der menschliche Körper die Fähigkeit zur Selbstorganisation, Selbstkontrolle und Selbsterneuerung.

In einer zusammenfassenden Darstellung beschreibt Xie Huanzhang (in Kubny, 2002, S. 62ff) das menschliche Modell innerhalb der chinesischen Medizin:

Der Mensch ist ein System aus Materie, physikalischer Energie und Information. Es ist ein großes und komplexes offenes System, das über Effekte organischer Elektrizität, Magnetismus, Geräusche, Strahlen und Wärme verfügt. Es ist ein organisches Feld des menschlichen Körpers und eine belebte Substanz, die mit Bewusstsein über sich selbst ausgestattet und hochgradig geordnet ist. Im 19. Jh. wusste die Menschheit bereits, dass Materie zwei Existenzformen hat. Die eine ist die „materielle Substanz solider Körper“, die andere ist das „materielle Feld“.

Auch dem Menschen schreibt Huanzhang diese Qualitäten zu: Er ist sowohl ein menschliches biologisches Feld als auch eine solide Erscheinungsform einer menschlichen Existenz. Natürlich entspricht es dem, was das menschliche Modell insgesamt alles in sich einschließt. Dieses menschliche Modell ist kein mathematisch berechenbares und kann auch nicht als ein physikalisch berechenbares menschliches Modell bezeichnet werden (weil es nämlich als Inhalt über ein geistiges Modell verfügt). Deshalb kann man es auch als ein „humanistisches Modell“ bezeichnen.

Der Mensch, resümiert Huanzhang (in Kubny, 2002, S. 68) ist ein offenes Großsystem, das aus Materie, Energie und Information gebildet worden ist, und das ab einer bestimmten Stufe mittels Gedanken organische Elektrizität, Magnetismus, Strahlen und Hitze beeinflussen und einsetzen kann.

Unter bestimmten Bedingungen (wie zum Beispiel der Meditation oder Übungen wie Qigong/Taijiquan) kann er mittels Gedanken den belebten und soliden Körper und das menschliche biologische Feld beeinflussen, so dass es die Fähigkeit zum ordnenden Prozess, Bewusstseinsorganisation, Selbstkontrolle und Selbsterneuerung hat.

Innerhalb dieser Vorgänge wird das Qi vom menschlichen Körper ausgestrahlt, von den Gedanken beeinflusst und stellt somit eine „energetische Trägersubstanz“, welche Lebensinformation übermittelt. „Seine wichtigste Bedeutung ist die, dass es Lebensinformation weitergibt. Die Übertragungen und Umwandlungen von Informationen benötigen ein Medium oder einen Träger. Sowohl infrarote Strahlung als auch Infraschall, feinstofflicher Fluss, elektrische Felder und magnetische Felder können alle einen Träger bilden, der Information mit sich führen kann. Die physikalische Substanz dieses Trägers ist immer Energie. Die Information dagegen durchdringt die Energie und tritt in einen Prozess der Übertragung und Wandlung ein. Beispielsweise ist das Elektrokardiogramm ein Abbild, das den elektrischen Puls und die elektrische Umwandlung von Informationen der Funktion des Herzens überträgt, heranholt und räumlich wölbt und dies als Graphik wiedergibt. Der elektrische Puls und die elektrische Umwandlung sind Energieträger, die Informationen mit sich führen und übertragen. Große Energien können ohne Zweifel Information mit sich führen und übertragen, ebenso können auch geringe Energien Information mit sich führen und übertragen. Das Besondere an ihnen aber ist, dass die Übertragungssprache für die Lebensinformation des Organismus nur allergeringster Energie bedarf“ (Huanzhang in Kubny, 2002, S. 70).

Fasst man oben stehende Überlegungen zusammen, so ist das Wichtigste bei den physiologischen und therapeutischen Reaktionen, die dadurch erzeugt werden, dass der Körper Qi aufnimmt, die Information und nicht die Energie. Aber die Information kann nicht weitergegeben werden, wenn sie auf nichts beruht, deshalb benötigt sie die Hilfe von Materie oder Energie, um einen Prozess der Umwandlung zu erreichen. Die im Qi enthaltene geringste Energie bildet den Träger, der Lebensinformation mit sich führt und weitergibt, und ist daher existent. In diesem Sinn gesprochen, könnte man Qi als einen Gesamtkörper aus Materie, Energie und Information betrachten.

Da das Wichtigste beim „äußeren“ Qi der Energieträger ist, welcher in der Außenwelt existiert und welcher die Lebensinformation trägt, ist es auf Englisch von Huanzhang übersetzt als

**„Energy carrier transporting life informations“**

Das „innere“ Qi ist innerhalb des menschlichen Körpers existent. Es kann von den Gedanken kontrolliert werden und veranlasst den lebenden Organismus zu einer

**„Informativen Wellenbewegung einer ordnenden Wandlung“**

Zwischen Information und einer ordnenden Wandlung gibt es ein enges Verhältnis. Informationseinheiten stehen mit Zuständen des Chaos in einem umgekehrten Verhältnis und mit Zuständen der Ordnung in einem direkten Verhältnis.

Die richtige Funktion des menschlichen Körpers und die Stabilität der Gesundheit hängen, laut Huanzhang, damit von der durch ordnende Eigenschaften hervorgerufenen Aufrechterhaltung der Funktion und der Struktur eines jeden kleinen Gefäßes, eines jeden Organs und des gesamten Systems ab. Wenn eines Tages der Grad der Ordnung absinkt, und die Funktion des organischen Bereichs des menschlichen Körpers durcheinander gerät, so dass die Justierung verloren geht und die Balance des Körpers abhanden kommt, dann kann zum Beispiel ein Qigong-Praktizierender Lebensinformationen aussenden und zusätzlich die Informationen speichern und die Verbindungswege der Information durchdringen. Infolgedessen wird der Ordnungsgrad des menschlichen Körpers angehoben und ein Nutzen für die Erhaltung der Gesundheit und der Heilung von Krankheit erreicht.

Das körperinterne Qi und das äußere Qi können sich gegenseitig wandeln oder separat wandeln, und beide haben die Fähigkeit sich gegenseitig zu beeinflussen oder sich selbst zu beeinflussen. Das Wichtigste am Qi innerhalb des Körpers ist, dass es eine informative Wellenbewegung auslöst, die für einen ordnenden Effekt genutzt wird. Wenn man das innere Qi in die englische Sprache übersetzt, heißt es daher laut Huanzhang:

**„Informational wave motion producing ordering effect“**

Die Erklärung des äußeren und inneren Qi mittels der informativen Wellenbewegung stimmt mit dem Verständnis über das Qi innerhalb der Theorien der chinesischen Medizin überein. Auch das Qi in den Abhandlungen der chinesischen Medizin wird als übertragbar, umwandelbar und speicherbar verstanden. Es hat mit dem informativen Prozess eine spezielle Eigenschaft gemeinsam. Diese basiert auf derselben Grundlage. Unter Meditations- oder Qigong-Bedingungen werden neuralgische Bewegungen der Gedanken genutzt, um Informationen zu erzeugen, und die aus informativer Wellenbewegung bestehende Struktur des organischen Mikrokosmos angewendet.



#### **4.2 Die Leitvorstellungen: Yin und Yang**

26 Vergleiche Tjoa, 1999, Zhou 1996, Krizian, unveröffentlicht, Kaptschuk, 2006

#### **4.3 Die Fünf Elemente und ihre Wandlungsphasen – eine emblematische Naturphilosophie**

27 Vergleiche Bachmann, 2000, S. 4,5, Tjoa, 1999, S. 35-40

#### **4.4 Körperexterieur und Körperinterieur als Totalität**

28 Vergleiche hierzu auch König und Wancura, 1989, S. 42-48

#### **4.6 Das System der Gefäßnervenstränge und der Vergleich zur Faszienstruktur**

29 M. Feldenkrais: The potent self, 1992

#### **4.7 Die Gefäßnervenstrang-Umläufe und der Vergleich zum organischen Segment**

30 Vergleiche hierzu, Stux et al., 1998, S. 75-81, Bachmann, 2000, S. 36-45, Kubiena et al., 1999, S. 41-72

31 Je nach Lage der Entnahmestelle ergab sich bei den Untersuchungen eine differente Zusammensetzung der Effektoren und Rezeptoren in der Haut. Bahr beruft sich dabei auf Prof. Kellner (Institut für Histologie der Wiener Universität), welcher in über 10000 histologischen Schnitten nachwies, dass „pro mm<sup>2</sup> im Akupunkturpunkt 0,31 Rezeptoren gezählt werden können, hingegen nur 0,16 Rezeptoren außerhalb des Akupunkturpunktes.

32 Gunn C.C., Milbrandt W.E. et al.: Dry needling of muscle motor points for chronic low-back pain, 1980, S. 279-291

33 Myofaszialer Triggerpunkt (Abk. MTrP): Von Janet Travell (1942, 1952) eingeführte Bezeichnung für bestimmte aktive bzw. latente Schmerzpunkte. Mehrere aktive MTrP verursachen das myofasziale Schmerzsyndrom (MSS). Pathophysiologisch ist der MTrP eine lokale Kontraktionsenergiekrise ohne spezifische Histologie. Klinisch handelt es sich um einen druckdolenten Knoten in einem Hartspannstrang, der bei mechanischer Stimulation eine lokale Zuckungsantwort und eine typische Schmerzausbreitung auslöst. (Pschyrembel der Naturheilkunde, 2000, S. 370)

34 Melzack R., Stillwell D.M., Fox E.J.: Trigger points and acupuncture points for pain. Correlations and implications, 1977, S. 3-23

35 Travell J, Rinzler S.H.: Myofascial genesis of pain, 1952, S. 425-434

36 Travell J., Simmons D.: Myofascial pain and dysfunction. The trigger point manual, 1983

37 Dung H.C.: Anatomical features contributing to the formation of acupuncture points, 1984, S. 139-143

38 Heine H.: Akupunkturpunkttherapie – Perforationen der oberflächlichen Körperfazie durch kutane Gefäß-Nervenbündel, 1988, S. 238-244

**39 Die GERAC-Studien: Hintergrund, Entwicklung und Design des German Acupuncture Trial** (vergleiche hierzu auch [www.gerac.de](http://www.gerac.de), Zeitschrift für Orthopädie 1/2003)

Der zur Zeit dieser Promotion nationale Stand des wissenschaftlichen Nachweises für die Wirkung der Akupunktur fasst sich in den seit 2001 laufenden GERAC-Studien (German Acupuncture Trials) zusammen. Der Bundesausschuss der Ärzte hat im Oktober 2000 die Beratungen zur Akupunktur abgeschlossen und beschlossen, eine Behandlung von Patientinnen und Patienten bei bestimmten Indikationen modellhaft zu erproben. In erster Linie wurden volkswirtschaftlich relevante Erkrankungen

wie chronischer Gelenkverschleiß (Gonarthrosen), Spannungskopfschmerz und Migräne sowie chronischer Kreuzschmerz in die Untersuchungen miteinbezogen. Nach erfolgtem Einschluss von etwa 600 000 Patienten in einer Kohortenstudie zur Erfassung der Nebenwirkungen der Akupunktur, stehen die kontrollierten randomisierten GERAC-Studien seit März 2001 mit 40 000 Patienten im Vordergrund. Ende 2004 liegen die Ergebnisse aus diesen Studien vor, die einen wesentlichen Beitrag zur Fragestellung der Wirksamkeit der Akupunktur beinhalten.

*Akupunktur und die Diagnose chronischer Rückenschmerz:* Akute Rückenschmerzen können in 10% bis 62% der Fälle eine Chronifizierung zeigen. Es existieren eine Vielzahl von Prädiktoren einer Chronifizierung wie Alter, Dauer, Schmerzausstrahlung ins Bein, geringer Trainingszustand usw.. Das therapeutische Vorgehen variiert stark und reicht von Schmerzmedikation über physikalische Therapie bis hin zu Verhaltenstherapie.

Die Wirksamkeit der Akupunktur bei chronischem Rückenschmerz ist bisher aufgrund mangelnder Studienqualität nicht sicher belegt, dadurch entsteht die Entwicklung der gerac-Studie. 1062 Patienten sollen eingeschlossen werden. Ziel ist der Nachweis der Überlegenheit einer chinesischen Akupunktur bezüglich Schmerz und Funktionsbeeinträchtigung. Zudem soll der Vergleich mit einer konventionellen Standardtherapie durchgeführt werden.

*Grundlagen der Akupunkturwirkung:* Zahlreiche experimentelle Studien befassen sich mit den Grundlagen der analgetischen Wirkung der Akupunktur (vergleiche auch: Akupunkturanalgesie – Neurophysiologische Grundlagen). Durch periphere Nervenstimulation werden hauptsächlich über afferente A- $\delta$ -Fasern verschiedene schmerzhemmende Systeme des ZNS beeinflusst. Eine Aktivierung des absteigenden schmerzhemmenden Systems durch Akupunktur wurde aufgrund experimenteller Ergebnisse postuliert. Bekannt ist die Freisetzung von Endorphinen, Serotonin sowie Noradrenalin durch Akupunktur. Auf neurophysiologischer Ebene ist sowohl die Beeinflussung von Mechanismen entsprechend der Gate-Control-Theorie beschrieben als auch die Diffuse-Noxious-Inhibitory-Control-Systems. ([www.thieme.de/zfo/o1\\_03/ortho\\_02.html](http://www.thieme.de/zfo/o1_03/ortho_02.html))

Durch die Reizung der Akupunktur lässt sich die in der chinesischen Medizin definierte Lebenskraft Qi beeinflussen. Dieses Prinzip liegt allen traditionellen Akupunkturformen zugrunde, auch wenn sich die einzelnen Schulen in der Anwendung unterscheiden. Sonderformen sind das zusätzliche Stimulieren durch Hitze (Moxibustion) sowie Elektroakupunktur, Triggerpunkt-Akupunktur, Akupressur und andere Techniken. Die bisherigen Studien der Akupunktur bei chronischen Rückenschmerzen zeigte aufgrund methodischer Mängel keine Wirksamkeit der Akupunktur. Hauptkritikpunkte an den bislang durchgeführten Studien sind die schlechte Qualität, zu geringe Fallzahlen, unqualifizierte Akupunktur Anwendung und unzureichende Kontrollgruppen. Um die Qualität einer Studie zu gewährleisten muss die Akupunktur selbst in ausreichendem Umfang und korrekter Art und Weise angewendet werden. Ferner muss eine ebenso exakt operationalisierte Kontrollgruppe in Form von Sham- oder Placebo-Akupunktur und möglichst eine etablierte Standardtherapie mitgeführt werden.

*Wahl einer geeigneten Kontrollgruppe:* Als Kontrolltherapie in Akupunkturstudien kommen in erster Linie die sogenannte Sham-Akupunktur (Stechen an unspezifischen Punkten) und die Placebo-Akupunktur (spezielle Nadel zum Vortäuschen eines Einstechens in die Haut ) in Frage. Durch Verwendung von Placebo-Nadeln besteht seit kurzem die Möglichkeit placebokontrollierte Akupunkturstudien durchzuführen. Allerdings können auch bei der Placebo-Nadelung akupressurähnliche Stimuli nicht sicher ausgeschlossen werden.

Das Stechen an unspezifischen Punkten mit normalen Akupunkturnadeln wird als Sham-Akupunktur bezeichnet. Für die gerac-Studie wird eine spezielle Sham-Akupunktur gewählt, die aus einer Kombination von nur oberflächlichem Stechen (Japanische Akupunktur) und unspezifischem Stechen mit normalen Nadeln an bisher, laut chinesischer Medizin, nicht bei Rückenschmerz indizierten Punkten besteht.

Durch die Wahl dieser Kontrollgruppe kann untersucht werden, ob für die Wirkung der Akupunktur die genaue Lokalisation definierter Punkte und/oder die Tiefe des Einstichs von Bedeutung ist. Möglicherweise liegt eine geringere Effektdifferenz von Verum-Akupunktur gegenüber Sham-Akupunktur vor als gegenüber Placeboakupunktur. Bei Verwendung von Sham-Akupunktur ist daher eine höhere Patientenzahl nötig, um so einen signifikanten Unterschied nachzuweisen.

Ziel der Studie ist es, die Überlegenheit einer Verum-Akupunktur bezüglich Schmerz und/oder Funktionsbeeinträchtigung 6 Monate nach Beginn der Behandlung gegenüber einer Sham-Akupunktur und die Überlegenheit der Verum-Akupunktur im Vergleich zu einer Standardtherapie zu zeigen.

*Einschlusskriterien:* Schriftliches Einverständnis, Alter > 18 Jahre, Keine Vorerfahrung mit Akupunktur, Anamnese des chronischen Rückenschmerzes länger als 6 Monate, Schmerz definiert als Schmerz im Bereich der LWS mit pseudoradikulären Ausstrahlungen

*Ausschlusskriterien:* Ischialgie, Pathologische neurologische Befunde (Wurzelreiz, Lähmung oder Hypästhesie der unteren Extremitäten, positiver Lasegue), Voroperation an der WS, klinischer oder anamnestischer Hinweis auf Entzündung, Knochenmetastasen oder systemische Erkrankungen des Bewegungsapparates, osteoporotische oder traumatische Wirbelsäulenfraktur, Skoliose, Spondylolisthese. ([www.thieme.de/zfo/o1\\_03/ortho\\_02.html](http://www.thieme.de/zfo/o1_03/ortho_02.html))

*Hintergrund und Studiendesign:* Der Bundesausschuss der Ärzte und Krankenkassen hat die Erstattungsfähigkeit der Akupunktur auf bestimmte Indikationen im Rahmen sogenannter Modellvorhaben eingeschränkt. Im Rahmen eines Modellvorhabens werden zu den vier Indikationen „chronischer Spannungskopfschmerz, chronische Migräne, chronischer Rückenschmerz und chronische Schmerzen bei Gonarthrose“ randomisierte kontrollierte Studien durchgeführt. Die gerac-Studien prüfen bei diesen Indikationen die Wirksamkeit und Sicherheit einer Verum-Akupunktur gegen einer Sham-Akupunktur und gegen eine Standardtherapie. Eine Kohortenstudie zur Erfassung von Nebenwirkungen der Akupunktur ist bereits unabhängig von den Studien zur Wirksamkeitsprüfung angelaufen.

Bei der gerac-Studie handelt es sich um eine nationale, multizentrische, randomisierte, dreiarmlige, prospektive, einfachblinde Studie mit unabhängigem Nachbeobachter. Die errechnete Fallzahl umfasst 1062 Patienten in den drei Therapiearmen. Für die Rekrutierungsphase der Studie werden ca. 15 Monate veranschlagt. Hierfür werden bundesweit ca. 60-80 Prüfzentren (i.d.R. Kassenarztpraxen) für die Indikation Rückenschmerz aus den etwa 200 beteiligten Zentren der gerac-Studien ausgewählt. Die Zentren werden vor Studienbeginn hinsichtlich Studiendurchführung, Diagnostik, Akupunktur- und Standardtherapiedurchführung geschult. Ausbildungsstand und Erfahrung der Akupunkteure, Punktauswahl und Datenqualität erhielten Mindestanforderungen. Die Patienten sind gegenüber der Verum- und Sham- Akupunktur verblindet. Das die Daten erfassende Callcenter ist zusätzlich gegenüber der Standardtherapie verblindet. ([www.thieme.de/zfo/o1\\_03/ortho\\_02.html](http://www.thieme.de/zfo/o1_03/ortho_02.html))

*Interventionen:* Als Verum-Akupunktur wird eine spezifisch definierte Akupunktur in 10 Sitzungen innerhalb von 6 Wochen nach den Regeln der chinesischen Medizin angewendet. Die Punktauswahl erfolgt nach einheitlichen Punktauswahlregeln und wurde mit den führenden deutschen Akupunkturgesellschaften abgestimmt. Ein Teil der Punkte ist obligatorisch zu stechen, ein anderer kann fakultativ zusätzlich gestochen werden. Pro Akupunktursitzung dürfen nicht weniger als 10 und nicht mehr als 20 Punkte gestochen werden.

Als Kontrolle wird eine einheitliche, spezifisch definierte Sham-Akupunktur an 10-20 Nicht-Akupunktur-Punkten mit oberflächlicher Stichtechnik durchgeführt. Anzahl, Dauer der Akupunktursitzungen sowie die Kommunikation mit dem Patienten ist wie in der Verumgruppe vorgeschrieben.

Eine in Deutschland anerkannte konventionelle Standardtherapie wird im dritten Arm der Studie in 10 Sitzungen innerhalb von 6 Wochen durchgeführt. Die Standardtherapie sollte hinsichtlich Zuwendung zum Patienten der Verum- und Sham-Akupunktur möglichst gleichwertig sein. ([www.thieme.de/zfo/o1\\_03/ortho\\_02.html](http://www.thieme.de/zfo/o1_03/ortho_02.html))

*Zielkriterien:* Die Kriterien Schmerz und Funktionsbeeinträchtigung werden zur Bewertung eines Therapieerfolges behoben. Als Messinstrumente des Therapieerfolges werden international gut etablierte und für Deutschland validierte Fragebögen zentral telefonisch und verblindet verwendet. Die Nachuntersuchungen erfolgen 6 Wochen, 3 Monate und 6 Monate nach Therapiebeginn.

Die Definition des Therapieerfolges sollte eine Verbesserung um mindestens 33% beim Schmerz oder eine Verbesserung der Funktionsbeeinträchtigung um mindestens 12 % sechs Monate nach Behandlungsbeginn bei chronischen Schmerzpatienten aufweisen. ([www.thieme.de/zfo/o1\\_03/ortho\\_02.html](http://www.thieme.de/zfo/o1_03/ortho_02.html))

*Zusammenfassung der Zwischenergebnisse:* Bis Mitte Oktober 2001 behandelten 7309 akkreditierte Prüffärztinnen und Ärzte insgesamt 40123 Patienten. Die behandelten Patienten waren im Mittel etwa 58 Jahre alt, die männlichen durchschnittlich drei Jahre jünger als die weiblichen Patienten. Gut die Hälfte der Patienten wurden wegen Rückenschmerz behandelt, ca. 26% wegen Kopfschmerz, mehr als 10% wiederum wegen Knie- oder Hüftarthrose. Bei 89,8% der Patienten stellte man eine Linderung der jeweiligen Beschwerden fest. In 50,7% der Fälle traten die Linderungen bereits nach weniger als zwei Wochen (in der Regel vier Behandlungen) auf. In 7,7% der Fälle waren weniger als 10, in 2% mehr als 10 Sitzungen notwendig. Nun beginnen auch die randomisierten Studien (Teilstudie 2). Sie sollen nach etwa 3 Jahren zeigen, ob Akupunktur bei bestimmten Formen

des chronischen Schmerzes einsetzbar – und vor allem wie wirkungsvoll – sie im Vergleich zu konventionellen westlichen Methoden ist. ([www.3sat.de/nano/news/28430](http://www.3sat.de/nano/news/28430))

*Zusammenfassung der Ergebnisse:* Dieses in der deutschen Forschungslandschaft bisher einmalige Projekt - die deutsche Akupunkturstudie (gerac) - wurde inzwischen in allen vier Teilstudien zur Schmerzbehandlung erfolgreich abgeschlossen. Ein Teil der Ergebnisse wurde 2005 bereits auf dem Deutschen Orthopädenkongress in Berlin vorgestellt. Dort ging es um Rückenschmerzen und Gonarthrose. Die Ergebnisse sind bekannt:

- Verumakupunktur ist wirksamer als eine leitlinienorientierte Standardtherapie
- Auch eine SHAM (Schein-)Akupunktur ist wirksamer als die leitlinien orientierte Standardtherapie
- Es gab keinen signifikanten Unterschied zwischen Verum- und SHAM-Akupunktur

Jetzt wurden auch im Rahmen eines Symposiums in Bochum die Ergebnisse der Kopfschmerzstudie vorgestellt. An der GERAC-Kopfschmerzstudie nahmen 1369 Patienten mit chronischem Spannungskopfschmerz oder Migräne teil, die per Zufall drei Gruppen zugeordnet wurden. Die Einteilung erfolgte wie bei den Rücken- und Knieschmerzen. Als dritter Arm wurde eine Medikamenten-Standardtherapie gewählt. Die Ergebnisse bei den Neurologen waren die gleichen wie bei den Orthopäden: Die Verum-TCM-Akupunktur aber auch die SHAM-Akupunktur waren besser als die Standardtherapie mit Medikamenten.

Laut Bernhard Egger, Sprecher der Krankenkassen, könnte das Ergebnis der Studie dazu beitragen, dass Akupunktur in den Leistungskatalog der Kassen aufgenommen wird.

Aus orthopädischer Sicht ergeben sich folgende Konsequenzen:

- Die konventionelle Behandlung von Rücken- und Knieschmerzen sollte verbessert werden.
- Akupunktur, in welcher Form auch immer, ist als nichtinvasive unschädliche Methode fester Bestandteil der multimodalen Therapie von Rücken- und Kniearthrosebeschwerden.
- Die Ausbildung zur Anwendung der Akupunktur in der Erkrankung der Stütz- und Bewegungsorgane sollte verkürzt, vereinfacht und vor allem preiswerter werden.

Weitere Studien für andere Erkrankungen der Stütz- und Bewegungsorgane sollten folgen. Von orthopädischer Seite waren an der GERAC-Studie beteiligt: PD Dr. Haake, Regensburg. Prof. Dr. Krämer, Bochum. PD Dr. Molsberg, Prof. Dr. Scharf, Mannheim.

(Nach Prof. Dr. Jürgen Krämer, Orthopädische Universitätsklinik Bochum, in [www.thieme-connect.de](http://www.thieme-connect.de))

*Spannungskopfschmerz:* Am 16. November 2005 wurden die Ergebnisse der grac-Studie zu den Indikationen Migräne und Spannungskopfschmerz präsentiert. Im April 2006 erschien die Veröffentlichung in *Lancet* zur grac Migräne-Studie. Dabei stellte Prof. Dr. Hans-Christoph Diener von Universitätsklinikum Essen bezüglich der Wirksamkeit zusammenfassend fest:

„Die Akupunktur stellt beim chronischen Kopfschmerz eine effektive und risikoarme Ergänzung des therapeutischen Konzepts dar, was eine Anwendung der Akupunktur im Rahmen der schmerztherapeutischen Behandlung rechtfertigt. Allerdings ist eine Scheinakupunktur fast genau so wirksam wie eine klassische chinesische Akupunktur.“

Ergänzend ist festzuhalten, daß das Vorgehen bei der o.g. "klassisch chinesischen Akupunktur" teilstandardisiert und -schematisiert, an die chinesische Akupunktur angelehnt war. (siehe Witte et al., 2005)

Bei Spannungskopfschmerzen sanken die Kopfschmerztage von 16 auf 6 Tage mit der chinesischen Akupunktur und auf 8 Tage mit der Akupunktur an nicht chinesischen Punkten, so Privatdozent Dr. Molsberger, Orthopäde und Akupunkturspezialist, der die Akupunktur im Leitungsgremium der grac Studien vertritt.

Der Standardtherapiearm bei Spannungskopfschmerz musste abgebrochen werden, da sich nicht genügend Patienten bereit erklärten sich mit Medikamenten (Anitdepressiva) behandeln zu lassen. Aus der Literatur ist aber bekannt, dass diese nur eine Senkung der Kopfschmerztage von 16 auf 11-15Tage erreichen. Bei Migräne konnte die monatliche Anfallshäufigkeit mit der Verum Akupunktur um 2,3 Tage, mit der medikamentösen Therapie um 2,1 Tage und mit der Akupunktur an nicht chinesischen Punkten nur um 1,5 Tage gesenkt werden.

Der Therapieerfolg wurde von den Patienten mit einer Schulnote bewertet: Der Therapieerfolg der Verumakupunktur wurde von den Patienten mit Spannungskopfschmerz mit der Schulnote 1-2 von 60% und 52% der Patienten bei Migräne bewerteteten.

Bei nicht chinesischen Punkten sank der Wert für beide Gruppen auf 45-46% der Patienten und in der Standardtherapie für Migräne bewerteten nur 34% der Patienten den Therapieerfolg mit der Note 1-2. Bei beiden Kopfschmerzformen zeigte sich eine deutliche Reduktion der Anzahl der Tage mit Kopfschmerzen in den vier Wochen vor dem Sechs-Monats-Interview im Vergleich zum

Behandlungsstart, vier Wochen vor Randomisierung. Überraschenderweise zeigte sich bei Migräne keine Überlegenheit der kontinuierlichen, sechsmonatigen medikamentösen Prophylaxetherapie über die sechswöchige Akupunkturtherapie. Bei beiden Kopfschmerzformen war auch keine eindeutige Überlegenheit der Verum-Akupunktur gegenüber der Sham-Akupunktur nachweisbar.

Allerdings konnte bei beiden Studien in Subgruppenanalysen eine größere Reduktion der Anzahl der Kopfschmerztage in der Verum-Akupunkturgruppe gegenüber der Sham-Akupunkturgruppe nachgewiesen werden. Die Subgruppenanalysen lässt den Schluss zu, dass es neben einer unspezifischen Akupunkturkomponente, die bei beiden Akupunkturformen (Verum wie Sham) aufzufinden ist, eine spezifische Komponente gibt, die nur bei der Verum-Akupunktur auftritt.

Resümee von Prof. Dr. Hans-Christoph Diener des deutschen „Kopfschmerz Papstes“:

„Die Akupunktur stellt beim chronischen Kopfschmerz eine effektive und risikoarme Ergänzung des therapeutischen Konzepts dar, was eine Anwendung der Akupunktur im Rahmen der schmerztherapeutischen Behandlung rechtfertigt.“ ([www.akupunktur-aktuell.de](http://www.akupunktur-aktuell.de))

**Schlussfolgerung:** Die Akupunktur genießt als alternative Therapieform für den Rückenschmerz wie auch den Kopfschmerz ein hohes Ansehen in der Bevölkerung. Hochwertige Studien nach dem Prinzip der „Good Clinical Practice“ sind daher vonnöten, um eine Wirksamkeit der Akupunktur zu be- oder widerlegen. Die im Winter 2001/2002 begonnene Studie zur Akupunktur beim chronischen Rückenschmerz (gerac-cLBP) ist die größte bislang durchgeführte kontrollierte Studie zu dieser Therapieform und soll im Rahmen der gerac-Studien hierzu einen Beitrag leisten. Die Studie wird unterstützt durch die Bundesverbände von AOK, BKK, IKK, der landwirtschaftlichen Krankenkassen, der Bundesknappschaft und der Seekrankenkassen.

40 Brash J.C.: Neuro-vascular Hila Muscles, 1955

#### **4.8 Anatomie der Gefäßnervenstrang-Verläufe**

41 *Magengefäßnervenstrang:* Der Verlauf des Gefäßnervenstrangs gibt die Beziehung zu den Gelenken an, die zum Organsystem Magen gehören: Sprunggelenk, Kniegelenk, Hüftgelenk, Rippen, Kiefergelenk. Diese Gelenke können Beschwerden machen, die zu Unrecht als lokal angesehen werden, da sie doch ein Reflex der Magenpathologie sein können. (Heesen, Van den Berg, 2000, S. 173)

42 *Milz-Pankreas-Gefäßnervenstrang:* Milz- und Pankreas-Gefäßnervenstränge werden als ein Ganzes angesehen. Gelenkbeschwerden, die in diesem Zusammenhang stehen, sind: Sprunggelenke, Kniegelenke (medial), Hüftgelenke, Rippengelenke. Eine rezidivierende Sprunggelenksdistorsion sollte zu einer genaueren Untersuchung des Organsystems führen. An den Kniegelenken gilt dies für diffuse, mediale Meniskusbeschwerden. (Heesen, Van den Berg, 2000, S. 213)

43 *Dünndarmgefäßnervenstrang:* Die betroffenen Gelenke können sein: Schultergelenk, Ellbogengelenk, Handgelenk, cervikale Beschwerden, Kiefer- und Ohrenbeschwerden. (Heesen, Van den Berg, 2000, S. 186)

44 *Sanjiao-Gefäßnervenstrang:* Der Sanjiao ist ein Gefäßnervenstrang, der in der Anatomie keine Entsprechung hat. Seine Funktion ist es, die Energien der drei Körperbereiche des oberen, des mittleren und des unteren Erwärmer auszugleichen.

45 *Gallenblasengefäßnervenstrang:* Der Verlauf des Gefäßnervenstrangs steht in Beziehung zu folgenden Gelenken: Knöchel, lateraler Teil des Kniegelenks, Hüfte, Schulter, Halswirbel, Schädel. (Heesen, Van den Berg, 2000, S. 207)

46 *Lebergefäßnervenstrang:* Der Verlauf des Gefäßnervenstrangs zeigt die möglicherweise betroffenen Gelenke an: Leisten- und Hüftbeschwerden, mediale Kniebeschwerden, Knöchelbeschwerden. (Heesen, Van den Berg, 2000, S. 200)

47 Vergleiche hierzu auch Tjoa, 1999, S. 74-80

### **5.1.2 Biophotonenfelder und das Systembild des Lebens**

48 Vergleiche hierzu auch M. Bischof: Neue Gesundheitskonzepte und der Paradigmenwechsel in den Wissenschaften, 2000, M. Bischof: Biophotonen: Die Wissenschaft entdeckt den Lichtkörper der esoterischen Traditionen wieder, 1990

49 Die Zeit, in der 50% eines Gewebes innerhalb der Bindegewebsphysiologie neu gebildet wird.

#### **5.2.1 Śūnyatā – Der Begriff der Leerheit**

50 Inhärenz (lat.): (Philos.) Die Verknüpfung (das Anhaften) von Eigenschaften (Akzidenzien) zu den Dingen (Substanzen), zu denen sie gehören. (Duden, 2003, S. 438)

51 Vergleiche auch „<http://de.wikipedia.org/wiki/Systemtheorie>“

52 Es sind fünf Elemente, die ein menschliches Wesen bilden: Die Form (Physis, der Körper) die Gefühle (Emotionen), die Unterscheidung (jede Art von Vorstellung oder Begriff), die Geistesfaktoren (Gedanken, psychische Formkräfte) und das Bewusstsein (die Sinne und das Bewusstsein seiner selbst).

#### **5.2.2 Die Tathāgatagarbha-Doktrin, die Identität des reinen Geistes**

53 Sūtra: Kanonische buddhistische Lehrschrift, Text, der die tatsächlichen Aussagen eines Buddha enthält

#### **5.2.3 Systembild und >Natur-Entstehung<**

54 Definiert nach Peter N. Gregory: What happened to the perfect teaching? Another look at Hua-yen Buddhist Hermeneutics, 1988, S. 214

#### **5.3.1 Die neue Naturwissenschaft: Vision oder Tradition**

55 Man denke an die Biophotonen-Theorie!

#### **5.3.2 Die Eigenschwingung der Materie, die globale logarithmische Skaleninvarianz**

56 Vergleiche hierzu Müller, 138/2005, S. 104f

57 Aus [www.mathe-online.at](http://www.mathe-online.at)

58 Definiert nach dem Weber-Gesetz der Reizschwelle: „Auch Absolutschwelle; kleinster Reiz, der bei Rezeptoren eine Empfindung auslöst; bei diesen überschwelligigen Reizen wird eine Unterscheidungsschwelle definiert, als derjenige Betrag, um den der vorherige Reiz größer sein muss, um als stärker wahrgenommen zu werden. Bei mittleren Reizstärken ist die Änderung der Reizintensität ein konstanter Bruchteil der Ausgangsintensität“ (Pschyrembel, 1994, S. 1313)

#### **5.3.3 Das physikalische Vakuum**

59 Chien Bhiksu C.: Avatamsaka-Sūtra, Alles ist reiner Geist, Die Stufen der Erkenntnis und der erhabene Zustand der Buddhaschaft, 1997

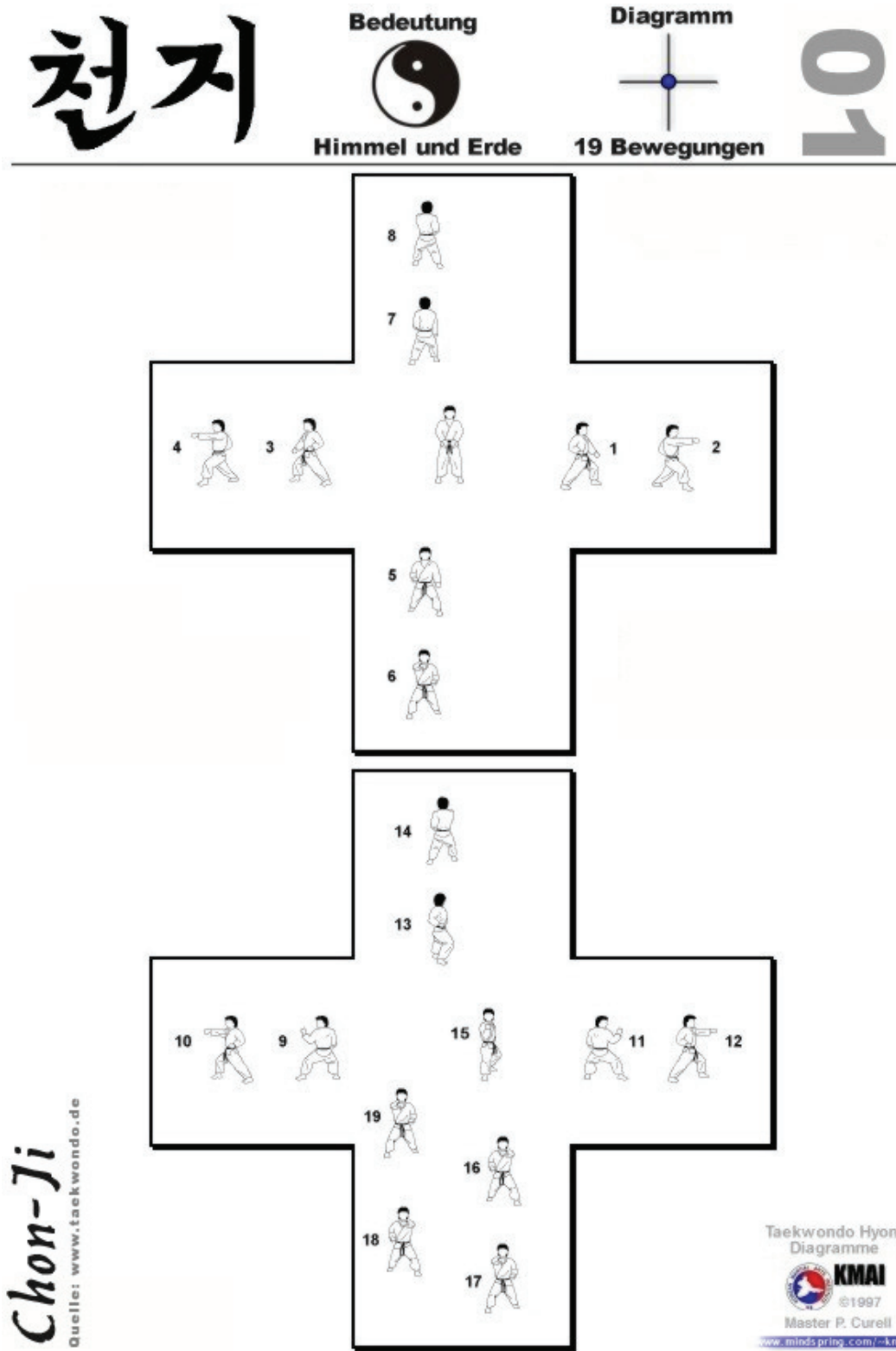
### **6.1.3 Taijiquan als eine Form der integrativen Bewegungstherapie**

60 Patrick Kelly, Tai Ji secrets, 1995

**6.2.2 Chong-Ji-Hyong: Himmel und Erde**

61 Vergleiche hierzu Chä-Yong Song, Rocque Lobo: Feinheiten der Hyong Technik im Taekwon-Do, in Jahrbuch für Yoga, Hrsg. Dr. R. Lobo et al., 1979, S. 133-155

**62 Komplettes Diagramm der 1. Hyong: Chon-Ji Hyong**



**63** Ziel des Lernprozesses. Das Wissen um die Bewegungsstrategie.

Sensorik: Weite Zurückdrängung der visuellen und akustischen Eindrücke.

Starke Differenzierung des Bewegungsgefühls, differenzierte Engramme mit hoher Stabilität. Geringe Störanfälligkeit. Gute Anpassungsmöglichkeit.

Motorik: optimale Koordination der stabil reproduzierbar ablaufenden Teilbewegungen.

Geringer Konzentrationsaufwand. Minimierter Energieaufwand.

### **6.3 Organische Kybernetik**

**64** Von „<http://de.wikipedia.org/wiki/Kybernetik>“, Die Verbindungen zur Kybernetik in: Schmidt, Diskurs zum radikalen Konstruktivismus, 1987

### **6.4 Konzentrierte Meditation: Den Geist fokussieren**

**65** Vergleiche Dalai Lama, 2004, L.A. Govinda, 1986, Epstein, 1998

#### **6.4.2 Vipassanā**

**66** Vergleiche hierzu Dalai Lama, 1998b, L.A. Govinda, 1986

#### **6.4.3 Visualisierung und Gottheiten-Yoga**

**67** Vergleiche Dalai Lama 1998a, 1998b, 2004

**68** Ein Mantra (sanskrit, m., □□□□□□, mantra, wörtl.: "Instrument des Denkens, Rede") bezeichnet eine meist kurze, formelhafte Wortfolge, die repetativ rezitiert wird.

**69** Vergleiche Dalai Lama 1998a, 1998b, 2004

#### **6.4.4 Meditation und Bewusstseinsforschung**

**70** Vergleiche Dalai Lama, 2005

**71** Abbildung nach der Universität Genf, Schweiz aus Nature, 1999 aus Bizzini, 2000

**72** Vergleiche TIME magazine Nr. 100: Richard Davidson - East Meets West in His Laboratory, 30. April 2006

**73** Davidson, R.J. (in press). Science and spirituality: Probing the convergences and tensions, 2006

**74** Davidson R.J., Ekman P., Ricard M., Wallace B. A.: Buddhist and psychological perspectives on emotions and well-Being, Nr. 14, 2005, S. 59-63

**75** Toward a Science of Consciousness 2006, April 4-8, Tucson Convention Center, Tucson, Arizona: [www.consciousness.arizona.edu/tucson2006.htm3](http://www.consciousness.arizona.edu/tucson2006.htm3).

**76** Frederick Travis: Are all meditations the same? Center for Brain, Consciousness and Cognition, Maharishi University of Management, Fairfield, Iowa, 2006

**77** Abstract (No 263 ) Current neural imaging and EEG (brain wave) patterns answer the question: Are all meditations the same? The research answers with a resounding "No!" Mindfulness meditation is characterized by greater left hemisphere activation—alpha lateral asymmetry. This is reflected in higher left hemisphere cerebral metabolic rate and lower left hemisphere EEG alpha activity. Mindfulness involves attention on one's breath with eyes-closed, and dispassionate observation of bodily, mental and perceptual states with eyes-open. Preliminary research suggests that Mindfulness



Meditation improves immune functioning. Grossman's recent meta-analysis of 10 areas of mental benefits reported significant effects of Mindfulness Meditation only on reduction in pain perception. Tibetan Buddhism is characterized by heightened 40 Hz power and coherence. This meditation is done with eyes half open, while one creates inner states such as "pure compassion" or "loss of sense of self." Research has not yet reported physiological or mental benefits of practice of Tibetan Buddhism. Transcendental Meditation is characterized by higher frontal 6-45 Hz coherence and higher global alpha power. TM practice is described as an "effortless" process of transcending—inner awareness expanding to a state of complete freedom, unboundedness, and silence, called transcendental consciousness. Meta-analyses report significant reductions in anxiety, breath rate, heart rate, blood lactate, blood pressure, and cigarette and alcohol use, and significant increases in self-esteem resulting from TM practice. Recent research investigated one-year longitudinal changes in alpha lateral asymmetry, gamma activity, and broadband coherence in the first year of TM practice. This research is the first to compare in a single population these three brain patterns, which are reported in the literature to characterize different meditation practices. Data were recorded during TM practice, eyes-closed rest, and computer tasks. Alpha lateral asymmetry and gamma power and coherence did not change over the year in any of the three conditions. Broadband frontal coherence rose to a high level during TM practice after 2 months practice and remained at that high level at 6 and 12 months practice. Coherence linearly increased during eyes closed rest and the computer tasks over the year. Now is the time that meditation researchers should agree on common physiological variables and measure them in their perspective meditating populations. The resulting physiological profiles could objectively classify meditation practices, serving as a brain-based matrix to discuss meditation practices and understand their effects on the mind, body and the environment. C14

### **Die kulturvergleichende Menschenbildanalyse und ihr Resultat – Werden und Sein**

**78** Das Zusammenwirken von Substanzen oder Faktoren, die sich gegenseitig fördern.

**79** Konventionelle Röntgentechnik, Computer-Tomographie CT

**80** Ultraschalluntersuchung, funktionelle Magnet-Resonanztomographie MRT, Positronen-Emissionstomographie PET

**81** Höhere Seinsstufen können durch neu auftauchende Qualitäten aus niedrigeren entstehen.

**82** Also inhaltlich (syntaktisch), zeichen-betreffend (semantisch) und handelnd (pragmatisch).

## ABBILDUNGSVERZEICHNIS

**Seite 32:** „Zeitpfeil und kulturelle Evolution“

Aus Mainzer K.: Zeit als Richtungspfeil, in K. Weis (Hrsg.): Was treibt die Zeit? Entwicklungen und Herrschaft der Zeit in Wissenschaft, Technik und Religion, dtb, München, 1998, S. 59

**Seite 35:** „Übersicht über empirisch gefundene, wissenschaftlich geprägte Zeitrhythmen“

Aus Hildebrandt G., Moser M., Lehofer M.: Chronobiologie und Chronomedizin, Hippokrates, Stuttgart, 1998, S. 39

**Seite 36:** „Die Organuhr, ein inneres vegetatives, chronologisches System zur Zeiterfahrung“

Aus G. Heesen in Van Den Berg F. (Hrsg.): Angewandte Physiologie Band 2, Thieme, Stuttgart, 2000, S. 173

**Seite 38:** „Starry Night“

Vincent Van Gogh (\*1853-†1890), Saint-Rémy, Juni 1889, Öl auf Leinwand

**Seite 42:** „Schematische Darstellung der Quantenwellenausbreitungen der Anschläge am 11.09.2002 in die Zeitrichtungen und der daraus resultierten Überlagerung“

Modifiziert aus Fosar G., Bludorf F.: Zurück in die Zukunft. Impulse aus der Zukunft – schon vier Stunden vor den Anschlägen registriert, in raum & zeit, Nr. 129, 2004, S. 7

**Seite 48:** „Starkes und schwaches Yang, starkes und schwaches Yin“

Aus Zhou J.: Der Blick von oben. Die Traditionelle Chinesische Medizin im Spiegel der Wissenschaft, in raum&zeit, Nr. 123, 2003, S. 47

**Seite 48:** „Die 4 möglichen Konfigurationen“

Aus Capra F.: Das Tao der Physik, 5. Auflage, Knaur, Bern/München, 1997, S. 278

**Seite 49:** „Die 8 Trigramme und ihre Entsprechungen“

Aus Capra F.: Das Tao der Physik, 5. Auflage, Knaur, Bern/München, 1997, S. 278

**Seite 50:** „Die 8 Trigramme in der >natürlichen Ordnung<“

Aus Capra F.: Das Tao der Physik, 5. Auflage, Knaur, Bern/München, 1997, S. 279

**Seite 51:** „Die 64 Hexagramme“

Aus Capra F.: Das Tao der Physik, 5. Auflage, Knaur, Bern/München, 1997, S. 280

**Seite 53:** „Die 8 Trigramme und ihr Zeitbezug“

Aus Panzer K.: Vom diskreten Geist zum kontinuierlichen Gen, www.PerZan.de, 2004, S. 2

**Seite 55:** „T`ai-chi T`u“

Aus Capra F.: Das Tao der Physik, 5. Auflage, Knaur, Bern/München, 1997, S. 111

**Seite 57:** „Kalligraphie: „Tao“ als Ideogramm“

Aus Watts A.: Der Lauf des Wassers, O.W. Barth Verlag, Bern/München/Wien, 1976, S. 69

**Seite 62:** „Das Abhängige Entstehen“

Aus Kennedy A.: Was ist Buddhismus. Lehre und Weltsicht einer großen geistigen Tradition des Ostens, die heute auch das westliche Denken beeinflusst, O.W. Barth Verlag, Bern/München/Wien, 1987, S. 148

**Seite 81:** „T`ai-chi T`u“

Aus Capra F.: Das Tao der Physik, 5. Auflage, Knaur, Bern/München, 1997, S. 111

**Seite 85:** „5 Wandlungsphasen, Sheng- und Ke-Zyklus“

Aus Stux G., Stiller N., Pomeranz B.: Akupunktur, Lehrbuch und Atlas, 5. Auflage, Springer-Verlag, Berlin/Heidelberg/New York, 1999, S. 63

**Seite 86:** „Entsprechungssystem der 5 Wandlungsphasen“

Zusammenstellung vom Verfasser

**Seite 86:** „Klassifizierung nach den 5 Wandlungsphasen“  
Zusammenstellung vom Verfasser

**Seite 87:** „Der Körper, bestehend aus Biao und Li“  
Aus König G., Wancura I.: Praxis und Theorie der Neuen Chinesischen Akupunktur, Band 1, Konstitutionslehre, Krankheitslehre, Bewegungsapparat, 2. Auflage, Verlag Wilhelm Maudrich, Wien/München/Bern, 1989, S. 43

**Seite 87:** „Außen – Biao Meridiane – Jing Luo Innen – Li“  
Aus König G., Wancura I.: Praxis und Theorie der Neuen Chinesischen Akupunktur, Band 1, Konstitutionslehre, Krankheitslehre, Bewegungsapparat, 2. Auflage, Verlag Wilhelm Maudrich, Wien/München/Bern, 1989, S. 44

**Seite 87:** „Körperoberfläche Biao und Körperinneres Li verbunden durch das Meridiansystem Jing Luo“  
Aus König G., Wancura I.: Praxis und Theorie der Neuen Chinesischen Akupunktur, Band 1, Konstitutionslehre, Krankheitslehre, Bewegungsapparat, 2. Auflage, Verlag Wilhelm Maudrich, Wien/München/Bern, 1989, S. 46

**Seite 89:** „Die 5 Körperschichten“  
Aus König G., Wancura I.: Praxis und Theorie der Neuen Chinesischen Akupunktur, Band 1, Konstitutionslehre, Krankheitslehre, Bewegungsapparat, 2. Auflage, Verlag Wilhelm Maudrich, Wien/München/Bern, 1989, S. 97

**Seite 89:** „Die 5 Schichten, die Funktionsorgane und ihre Gefäßnervenstränge“  
Zusammenstellung vom Verfasser

**Seite 90:** „Das Körperinterieur“  
Aus König G., Wancura I.: Praxis und Theorie der Neuen Chinesischen Akupunktur, Band 1, Konstitutionslehre, Krankheitslehre, Bewegungsapparat, 2. Auflage, Verlag Wilhelm Maudrich, Wien/München/Bern, 1989, S. 99

**Seite 90:** „Der Zusammenhang zwischen den Zang- und den Fu-Organen“  
Zusammenstellung vom Verfasser

**Seite 91:** „Gesamtübersicht des Entsprechungssystems“  
Zusammenstellung vom Verfasser

**Seite 92:** „Schriftzeichen JING“  
Aus König G., Wancura I.: Praxis und Theorie der Neuen Chinesischen Akupunktur, Band 1, Konstitutionslehre, Krankheitslehre, Bewegungsapparat, 2. Auflage, Verlag Wilhelm Maudrich, Wien/München/Bern, 1989, S. 53

**Seite 93:** „Die Zelle und ihre extrazellulären Bestandteile“  
Aus Van Den Berg F.: Angewandte Physiologie Band 1, Thieme, Stuttgart, 1999, S. 112

**Seite 94:** „Zelle und extrazelluläre Matrix, konservativ und aktuell“  
Aus Oschmann J.: Energy medicine, Churchill Livingstone, Edinburgh/London/New York/Oxford/Philadelphia, 2000, S. 47

**Seite 95:** „Superficial Back Line“  
Aus Myers W. T.: Anatomy trains, Myofascial Meridians for Manual and Movement Therapists, Churchill Livingstone, Edinburgh/London/New York/Oxford/Philadelphia, 2001, S. 60

**Seite 96:** „Der dorsale Verlauf des Blasen-Gefäßnervenstrangs“  
Aus Stux G., Stiller N., Pomeranz B.: Akupunktur, Lehrbuch und Atlas, 5. Auflage, Springer-Verlag, Berlin/Heidelberg/New York, 1999, S. 127

**Seite 98:** „Die Innenseite YIN“

Aus König G., Wancura I.: Praxis und Theorie der Neuen Chinesischen Akupunktur, Band 1, Konstitutionslehre, Krankheitslehre, Bewegungsapparat, 2. Auflage, Verlag Wilhelm Maudrich, Wien/München/Bern, 1989, S. 69

**S. 99:** „Die Außenseite YANG“

Aus König G., Wancura I.: Praxis und Theorie der Neuen Chinesischen Akupunktur, Band 1, Konstitutionslehre, Krankheitslehre, Bewegungsapparat, 2. Auflage, Verlag Wilhelm Maudrich, Wien/München/Bern, 1989, S. 70

**S. 100:** „Die Dermatome der vorderen und hinteren Körperoberfläche“

Aus Schiebler T., Schmidt W., Zilles K.: Anatomie, 8. Auflage, Springer, Berlin/Heidelberg/New York, 1999, S. 785

**S. 101:** „Spinalnerven und Nervenreizpunkte: Hals, Diaphragma und obere Extremitäten“

Aus Kendall F., McCreary E.: Muskeln, Funktionen und Tests, 2. Auflage, Gustav Fischer Verlag, Stuttgart/New York, 1988, S. 32

**Seite 102:** „Die Dermatome, Myotome, Sklerotome und Gefäßnervenstränge der oberen Extremitäten“

Aus König G., Wancura I.: Praxis und Theorie der Neuen Chinesischen Akupunktur, Band 1, Konstitutionslehre, Krankheitslehre, Bewegungsapparat, 2. Auflage, Verlag Wilhelm Maudrich, Wien/München/Bern, 1989, S. 49

**Seite 105-116:** Alle Abbildungen der 12 Organ-Gefäßnervenstrangverläufe und die 2 Sonder-Gefäßnervenstrangverläufe

Aus Stux G., Stiller N., Pomeranz B.: Akupunktur, Lehrbuch und Atlas, 5. Auflage, Springer-Verlag, Berlin/Heidelberg/New York, 1999, S. 98-239

**Seite 117:** „Das chinesische Schriftzeichen für Tan tien“

Aus Tjoa P. L.: Taoistisches Chi Kung, Idogo Verlag; Bad Schussenried, 1999, S. 75

**Seite 117:** „Der kleine Energiekreislauf“

Aus Tjoa P. L.: Taoistisches Chi Kung, Idogo Verlag; Bad Schussenried, 1999, S. 75

**Seite 124:** „Das multidimensionale Menschenbild“

Aus Bischof M.: Tachyonen, Orgonenergie, Skalarwellen. Feinstoffliche Felder zwischen Mythos und Wissenschaft, AT Verlag, Arau, Schweiz, 2002, S. 256,257

**Seite 147:** „Die Schwingungsperioden der Moden einer Eigenschwingung, hier die Größenverhältnisse der Planeten unseres Sonnensystems, bilden eine logarithmisch skaleninvariante Hierarchie“

Aus Müller H.: Die Melodie der Schöpfung. Neue Wege der Datenübertragung und Perspektiven der Anwendung, in raum&zeit, Nr. 129, 2004, S. 74

**Seite 150:** „Die Verteilung und Größe der Planeten in Abhängigkeit von ihrer Entfernung zur Sonne ist logarithmisch skaleninvariant. Die Schwingungsknoten markieren Resonanzwellenlängen, wo das Vakuum stark fluktuiert“

Aus Müller H.: Die Melodie der Schöpfung. Neue Wege der Datenübertragung und Perspektiven der Anwendung, in raum&zeit, Nr. 129, 2004, S. 73

**Seite 153:** „Wissenssysteme als Kommunikationserbringer“

Aus Forcht D.: Systemtheorie und Weltbild, www.systemstheory.de, 2006a, S. 2

**Seite 158:** „Die Deutung des Begriffes Taijiquan“

Aus Krizian R.: ICM, Imagination-Centering-Movement, Schriftenreihe Taijiquan und Qigong, unveröffentlichtes Skript, Bewegungspädagogik Waldenburg für Therapie und Prävention, S. 5

**Seite 167:** „Die Taijiquan-Grundposition „Stand des Bären“, Seit- und Frontalebene“

Aus Krizian R.: Taijiquan und Qigong in der Bewegungstherapie, Kompakt-Basiskurs 1: „Wirbelsäule“, Zielformen „Die acht Brokate“, Lehrgangsbegleitende Unterlagen, Berufskolleg Waldenburg, Waldenburg, 2004, S. 3

**Seite 168:** „Sequenz 1-7: Den Himmel mit den Händen stützen“

Aus Moegling K., Moegling B.: Tai Chi Chuan für Einsteiger. Ein Lehrbuch, Mosaik, München, 2000, S. 55,56

**Seite 169:** „Sequenz 1-6: Den Adler schießen – nach links und rechts“

Aus Moegling K., Moegling B.: Tai Chi Chuan für Einsteiger. Ein Lehrbuch, Mosaik, München, 2000, S. 59,60

**Seite 171:** „Die 24 Hyongs im Diagramm der 24 Stunden des Tages“

Aus Wirth M.: [www.taekwondo.de](http://www.taekwondo.de)

**Seite 172:** „Die 8 Trigramme“

Aus Capra F.: Das Tao der Physik, 5. Auflage, Knauer, Bern/München, 1997, S. 278

**Seite 172:** „Die 8 Taeguks mit ihren chinesischen Symbolen“

Aus Wirth M.: [www.taekwondo.de](http://www.taekwondo.de)

**Seite 174:** „Schema der Bewegungen der 1. Hyong: Die kräftigen Pfeile sind die Schritte des 1. Kreuzes (Himmel), die feinen Linien sind die Schritte des 2. Kreuzes (Erde)“

Aus Song C., Lobo R.: Feinheiten der Hyong Technik im Taekwon-Do, in Lobo R. (Hrsg.), Kugler J., Matussek P., V. Weizäcker C.F.: Jahrbuch für Yoga, Prana 1980, O.W. Barth Verlag, Bern/München/Wien, 1979, S. 135

**Seite 174, 175:** „Bewegungen der Chong-Ji-Hyong. Der Kreis bei den jeweiligen Einzelbildern stellt den Ausgangs- und Endpunkt O dar. Die kräftigen und feinen Pfeile entsprechen dem Gesamtbild der Hyong“

Aus Song C., Lobo R.: Feinheiten der Hyong Technik im Taekwon-Do, in Lobo R. (Hrsg.), Kugler J., Matussek P., V. Weizäcker C.F.: Jahrbuch für Yoga, Prana 1980, O.W. Barth Verlag, Bern/München/Wien, 1979, S. 136,137

**Seite 176:** „Abwehrbewegung im 1. Kreuz: Die Faust bewegt sich von oben nach unten mit einem proportionalen Schritt nach vorne. Die Spannung des Bogens a ist somit entsprechend dem Bogen b“

Aus Song C., Lobo R.: Feinheiten der Hyong Technik im Taekwon-Do, in Lobo R. (Hrsg.), Kugler J., Matussek P., V. Weizäcker C.F.: Jahrbuch für Yoga, Prana 1980, O.W. Barth Verlag, Bern/München/Wien, 1979, S. 139

**Seite 176:** „Nachdem die linke Faust den Block ausgeführt hat, zielt sie auf den Treffpunkt des nachfolgenden Fauststoßes der rechten Hand“

Aus Song C., Lobo R.: Feinheiten der Hyong Technik im Taekwon-Do, in Lobo R. (Hrsg.), Kugler J., Matussek P., V. Weizäcker C.F.: Jahrbuch für Yoga, Prana 1980, O.W. Barth Verlag, Bern/München/Wien, 1979, S. 140

**Seite 177:** „Abwehrbewegung im zweiten Kreuz seitlich und von vorne gesehen. Dabei sind Spannungsbogen und Kraftanstieg wiederum proportional gleich“

Aus Song C., Lobo R.: Feinheiten der Hyong Technik im Taekwon-Do, in Lobo R. (Hrsg.), Kugler J., Matussek P., V. Weizäcker C.F.: Jahrbuch für Yoga, Prana 1980, O.W. Barth Verlag, Bern/München/Wien, 1979, S. 141

**Seite 183:** „Meditationszweige“

Aus <http://de.wikipedia.org/wiki/Meditation>

**Seite 190:** „Kalachakra-Gottheit in Vereinigung“

Aus <http://de.wikipedia.org/wiki/Visualisierung>

**Seite 193:** „Interessanter Tierversuch: Nervenzellen von Ratten a) vor und b) nach einer Langzeitpotenzierung. Eine verstärkt neurale Übertragung zwischen dem stimulierten Axon und der postsynaptischen Zelle (Dauer: Stunden bis Wochen)“

Aus Bizzini M.: Sensomotorische Rehabilitation nach Beinverletzungen, Thieme, Stuttgart, 2000, S. 57

**Seite 203:** „Information dominiert Wechselwirkung“

Aus Forcht D.: Anfang und Werden systemtheoretisch erläutert, Energie, Wechselwirkung, Leben, [www.systemstheory.de](http://www.systemstheory.de), 2006b, S. 39

## LITERATURVERZEICHNIS

ABELS, H. STENGER, H.: Gesellschaft Lernen, Einführung in die Soziologie. 2. Auflage, Leske und Budrich, Opladen, 1989

ANDERS, F.: Tai Chi. Fischer, München, 1985

ANTONOVSKY, A.: Salutogenese: Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Dgtv Verlag, Tübingen, 1997

BACHMANN, J.: Akupunktur am Bewegungssystem, Bücherei des Orthopäden. Enke im Georg-Thieme-Verlag, Stuttgart-New York, 2000

BAHR, F.: Einführung in die wissenschaftliche Akupunktur. 8. Auflage, MMV Medizin Verlag bei Bertelsmann, Gütersloh, 1996

BARFIELD, O.: Evolution – Der Weg des Bewusstseins. N.F. Weitz Verlag, Aachen, 1991

BAUM, M., LIESEN, H.: Sport und Immunsystem. In: Deutsches Ärzteblatt, Nr.95, Heft 10, S. 538-541

BEECHER, H. K.: Placebo analgesia in human volunteers. In: Journal AM Medicine Association, Nr. 159, 1955, S. 1602-1606

BERTALANFFY, L.: Allgemeine Systemtheorie. Englische Ausgabe, Braziller, New York, 1968

BERTELSMANN: Lexikon. Neuauflage in sieben Bänden, Band 4, C. Bertelsmann-Verlag, Gütersloh, 1966, S. 877/878

BETTE, K. H.: Körperspuren. Zur Semantik und Paradoxie moderner Körperlichkeit. De Gruyter, Berlin/New York, 1989

BETTE, K. H.: Systemtheorie und Sport. Suhrkamp, Frankfurt am Main, 1999

BIEDERT, R. M.: Sensory-Motor Function of the Knee Joint. Histologic, anatomic, and neurophysiologic investigations. Dissertation, Universität Basel, Basel, 1997

BIEDERT, R. M. MÜLLER, W. LOBENHOFFER, P. LATTERMANN, C. STAUFFER, E. ZWICK, E. B.: Sensomotorische Funktion des Kniegelenks. In: Zeitschrift Sportorthopädie und Traumatologie, Band 14, 1998, S. 186-194

BINKOWSKI, H. HOSTER, M. NEPPER, H. U.: Medizinische Trainingstherapie in der ambulanten orthopädischen und traumatologischen Rehabilitation. Ausgewählte Aspekte. Sport Consult-Verlag, Waldenburg, 1997

BIRBAUMER, N. Schmidt, R. F.: Biologische Psychologie. 4. Auflage, Springer-Verlag, Berlin/Heidelberg, 1999

BISCHOF, M.: Biophotonen: Die Wissenschaft entdeckt den Lichtkörper der esoterischen Traditionen wieder. Auf: [www.marcobischof.de](http://www.marcobischof.de), 1990

BISCHOF, M.: Lebendiger Raum hinter Gittern: Gaias feinstoffliche Körper. In: Zeitschrift Wetter – Boden – Mensch, Nr. 2, 1992, S. 38-53

BISCHOF, M.: Biophotonen - das Licht, das unsere Zellen steuert. 11. Auflage, Zweitausendeins-Verlag, Frankfurt, 1995

BISCHOF, M.: Neue Gesundheitskonzepte und der Paradigmenwechsel in den Wissenschaften, gekürzt veröffentlicht unter dem Titel Gesundheit als Lebensqualität - Ganzheitliche Gesundheitskonzepte erfordern neue Perspektiven in der Naturwissenschaft. In: Zeitschrift Zukünfte, Jg. 9, Heft 32, 2000, S. 29-33.

BISCHOF, M.: Tachyonen, Orgonenergie, Skalarwellen. Feinstoffliche Felder zwischen Mythos und Wissenschaft. AT Verlag, Arau, Schweiz, 2002

BIZZINI, M.: Bewegungsanalyse der Einbeinkniebeuge. In: Zeitschrift Manuelle Therapie, Nr. 1, 1998, S. 19-27

BIZZINI, M.: Sensomotorische Rehabilitation nach Beinverletzungen. Thieme Verlag, Stuttgart, 2000

BLAVATSKY, H. P.: Die Geheimlehre, die Synthese von Wissenschaft, Religion und Philosophie. Adyar Studienausgabe, Satteldorf, 1998

BLAVATSKY, H. P.: Die Stimme der Stille, Auszüge aus dem Buch der goldenen Regeln. Adyar Studienausgabe, Satteldorf, 1999

BOHM, D.: Die implizite Ordnung. Dianus-Trikont, München, 1985

BÖLTS, J.: Qigong, Heilung mit Energie, eine alte chinesische Gesundheitsmethode. Herder GmbH Co. KG, 2001

BRASH, J. C.: Neuro-vascular Hila Muscels. E. and S. Livingston, Ltd., London, 1955

BREAUX, C.: Reise ins Bewusstsein, Chakras, Tantra und Jungsche Psychologie. Knauer, München, 1991

BROWN, D. P.: A model for the levels of concentrative meditation. In: International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis, Nr. 25, 1977, S. 236-273

BUCK, M. BECKERS, D. ADLER, S.: PNF in der Praxis. 4. Auflage, Springer, Berlin/Heidelberg/New York, 2001

CAPRA, F.: Wendezeit. Bausteine für ein neues Weltbild. Scherz, Bern/München/Wien, 1983

CAPRA, F.: Das Tao der Physik. 5. Auflage, Knauer, Bern/München, 1997

CASTANEDA, C.: Die Lehren des Don Juan, ein Yaqui-Weg des Wissens. Fischer, Frankfurt am Main, 1998

CASTANEDA, C.: Die Kraft der Stille. Neue Lehren des Don Juan. Fischer, Frankfurt am Main, 2000a

CASTANEDA, C.: Das Wirken der Unendlichkeit. Fischer, Frankfurt am Main, 2000b

CHIEN BHIKSU, C.: Avatamsaka-Sūtra. Alles ist reiner Geist. Die Stufen der Erkenntnis und der erhabene Zustand der Buddhaschaft. O.W. Barth Verlag, Bern/München/Wien, 1997



- CLEARY, T.: Dhammapada, die Quintessenz der Buddha-Lehre. Fischer Spirit, Frankfurt am Main, 1997
- COCHRAN, G.: Orthopädische Biomechanik, Bücherei des Orthopäden. Band 51, Stuttgart, 1988
- CRAMER, J. G.: The Transactional Interpretation of Quantum Mechanics. In: Reviews of Modern Physics 58, Nr. 3, 1986
- CSIKSZENTMIHALYI, M.: Das Flow-Erlebnis. Jenseits von Angst und Langeweile: Im Tun aufgehen. Stuttgart, 1993
- DALAI LAMA: Die Lehren des tibetischen Buddhismus. Hoffmann und Campe, Hamburg, 1998a
- DALAI LAMA: Der Friede beginnt in Dir. Zur Überwindung der geistig-moralischen Krise in der heutigen Weltgemeinschaft. O.W. Barth Verlag, Bern/München/Wien, 1998b
- DALAI LAMA: Der Weg zum Glück. Sinn im Leben finden. Herder spektrum, Freiburg im Breisgau, 2004
- DALAI LAMA: Mehr Licht im Labor. In: Zeitung Die Zeit, Nr. 38, 15. September, 2005
- DAVIDSON, R. J. EKMAN, P. RICARD, M. WALLACE, B. A.: Buddhist and psychological perspectives on emotions and well-Being. In: Journal Current Directions in Psychological Science, Nr. 14, 2005, S. 59-63
- DAVIDSON, R. J.: Science and spirituality: Probing the convergences and tensions [review of *The universe in a single atom: The convergence of science and spirituality*]. PsycCRITIQUES - Contemporary Psychology. APA Review of Books, 2006
- DE MARÉES, H.: Sportphysiologie, Medizin von heute. 8. Auflage, Sport und Buch Strauß, Köln, 1996
- DIEMER, F. NEPPER, H. U. HOSTER, M.: Medizinische Trainingstherapie. Lehrgangsbegleitende Unterlagen. Berufskolleg Waldenburg, Waldenburg, 2003
- DILTS, R.: Strukturen subjektiver Erfahrung. Ihre Erforschung und Veränderung durch NLP. 5. Auflage, Junfermann, Paderborn, 1994
- DOBROCHOTOVA, T. A. BRAGINA, N. N.: Gehirnasymmetrie und die Asymmetrie des menschlichen Bewusstseins. In : Zeitschrift Fragen der Philosophie, Nr. 4, Moskau, 1993, S. 127
- DOUGLAS, M.: Ritual, Tabu und Körpersymbolik. Sozialanthropologische Studien in Industriegesellschaft und Stammeskultur. Fischer, Frankfurt am Main, 1974
- DOUGLAS, M.: Der Körper als Symbol. In: R. Gugutzer, Soziologie des Körpers. Transcript, Bielefeld, 2004, S. 82-85
- DOWSON, D. I. LEWITH, G. T. MACHIN, D.: The effects of acupuncture versus placebo in the treatment of headache. In: Zeitschrift Pain 21, 1985, S. 35-42
- DUCEY, C.: Rorschach experiential and representational dimensions of object relations: A longitudinal study. Unveröffentlichte Doktorarbeit, Harvard University, 1975

DUDEN: Das Fremdwörterbuch. 7. Auflage, Dudenverlag, Mannheim/Leipzig/Wien Zürich, 2003

DUNG, H. C.: Anatomical features contributing to the formation of acupuncture points. In: American Journal of Acupunct 12, 1984, S. 139-143

EBERSPÄCHER, H. GÖRLICH, P. MAYER, J.: Mentales Gehtraining. Ein salutogenes Therapieverfahren für die Rehabilitation. Springer, Berlin/Heidelberg, 2003

ECCLES, J. C.: Das Gehirn des Menschen, sechs Vorlesungen für Hörer aller Fakultäten. 5. Auflage, Piper, München/Zürich, 1984

EDELMAN, G. M. TONONI, G.: Gehirn und Geist. Wie aus Materie Bewusstsein entsteht. Verlag C.H.Beck, München, 2002

EHRlich, D. HABER, P.: Influence of acupuncture on physical performance capacity and hemodynamic parameters. In: Journal of Sports Medicine, 1992, S. 246-252

ENGEL, G. L.: The need for a new model: A challenge for biomedicine. In: Zeitschrift Science, Nr. 196, 1977, S. 129-136

ENGLER, J. WILBER, K. BROWN, D. P.: Psychologie der Befreiung, Perspektiven einer neuen Entwicklungspsychologie – die östliche und die westliche Sicht des menschlichen Reifungsprozesses. O.W. Barth im Scherz Verlag, Bern/München/Wien, 1988

EPSTEIN, M.: Gedanken ohne den Denker. Fischer, Frankfurt am Main, 1998

EVANS-WENTZ, W. Y.: Geheimlehren aus Tibet. Yoga und der Pfad des Mahayana-Buddhismus. Heyne Verlag, München, 1997a

EVANS-WENTZ, W. Y.: Das Tibetische Totenbuch, ein Weisheitsbuch der Menschheit. Walter-Verlag, Zürich/Düsseldorf, 1997b

FOCKS, C.: Atlas Akupunktur, Fotosequenzen und Zeichnungen, Lerntexte, Praxistipps. Gustav Fischer Verlag, Ulm/Stuttgart/Jena/Lübeck, 1998

FELDENKRAIS, M.: The potent self. Harper Collins, San Francisco, 1992

FELDENKRAIS, M.: Bewusstheit durch Bewegung. Suhrkamp, Frankfurt am Main, 1996

FORCHT, D.: Die relationale Informationstheorie, Funktionen zwischen Energie und Produktivität. Publikationsentwurf. Auf: [www.systemstheory.de](http://www.systemstheory.de), 2005, S. 1-171

FORCHT, D.: Systemtheorie und Weltbild. Auf: [www.systemstheory.de](http://www.systemstheory.de), 2006a

FORCHT, D.: Anfang und Werden systemtheoretisch erläutert, Energie, Wechselwirkung, Leben. Auf: [www.systemstheory.de](http://www.systemstheory.de), 2006b, S. 1-127

FOSAR, G. BLUDORF, F.: Zurück in die Zukunft. Impulse aus der Zukunft – schon vier Stunden vor den Anschlägen registriert. In Zeitschrift raum&zeit, Nr. 129, 2004, S. 5-11

FRANZ von, M.L.: Zahl und Zeit. Psychologische Überlegungen zu einer Annäherung von Tiefenpsychologie und Physik. Ernst Klett Verlag, Stuttgart, 1970

FRANZ von, M.L. von: Psyche und Materie. Daimon-Verlag, Einsiedeln, 1988

FREIWALD, L. ENGELHARDT, M. ZICHNER, L.: Die Muskulatur. Sensibles, integratives und messbares Organ. Ciba-Geigy-Verlag, Wehr, 1994

FREIWALD, J.: Postoperative Behandlung der vorderen Kreuzbandverletzung, Teil 3b. In: Zeitschrift Physikalische Therapie, Nr. 8, 1996, S. 628-633

FROBÖSE, I. NELLESSEN, G. WILKE, C.: Training in der Therapie, Grundlagen und Praxis. Urban und Fischer, München/Jena, 2003

FROMM, E.: Die Kunst des Liebens. 49. Auflage, Ullstein, Frankfurt/Berlin, 1995

FUNDAMENTALS OF TRADITIONAL CHINESE MEDICINE. Foreign Language Press, Beijing, 1992

GEBSER, J.: Ursprung und Gegenwart. Jean-Gebser Gesamtausgabe, Band 2, Novalis, Schaffhausen, 1978-79

GIERER, A.: Die Physik, das Leben und die Seele. Piper, München/Zürich, 1985

GILES, H. A.: Chuang tzu: Mystic, moralist, and social reformer. Kelly&Walsh, Shanghai, 1926. Nachdr. AMS Press, New York, 1972

GOVINDA, L. A.: Lebendiger Buddhismus im Abendland. Vision und Vermächtnis des großen Mittlers zwischen Ost und West. O.W. Barth Verlag, Bern/München/Wien, 1986

GOVINDA, L. A.: Grundlage tibetischer Mystik. O.W. Barth Verlag, Bern/München/Wien, 1988

GOVINDA, L. A.: Die Bedeutung des Bardo Thödol vom religiösen, historischen und textkritischen Standpunkt aus. In: W. Y. Evans-Wentz (Hrsg.): Das Tibetische Totenbuch, ein Weisheitsbuch der Menschheit. 18. Auflage, Walter, Zürich/Düsseldorf, 1997b, S. 21-40

GOVINDA, L. A.: Das Buch der Gespräche, im Dialog mit einem großen Meister des Buddhismus. O.W. Barth Verlag, Bern/München/Wien, 1998

GRANET, M.: Das chinesische Denken. Dtv, München, 1980

GRAY, H.: Anatomy. 38. Ausgabe, Churchill Livingstone, Edinburgh/London/New York Oxford/Philadelphia, 1995

GREGORY, P. N.: What happened to the perfect teaching? Another look at Hua-yen Buddhist Hermeneutics. In D. S. Lopez (Hrsg.), Buddhist Hermeneutics, University of Hawaii Press, Honolulu, 1988

GRIFFIN, A.: Handbook of human Vibration. Academic Press, San Diego, 1996

GRIGG, P.: Peripheral Neural Mechanism in Proprioception. In: Journal of Sports Rehabilitation 3, 1994, S. 12-17

GROF, S.: Kosmos und Psyche. An den Grenzen menschlichen Bewusstseins. Fischer Spirit, Frankfurt am Main, 2000

GROSSER, M HERMANN, H. TUSKER, F. ZINTL, F.: Die sportliche Bewegung. BLV Verlagsgesellschaft, München/Wien/Zürich, 1987

GROSSER, M. STARISCHKA, S. ZIMMERMANN, E. ZINTL, F.: Konditionstraining, Theorie und Praxis aller Sportarten. BLV Sportwissen, München/Wien/Zürich, 1993

GROSSER, M. STARISCHKA, S. EISENHUT, A. TUSKER, F. ZINTL, F.: Das neue Konditionstraining für alle Sportarten. Für Kinder, Jugendliche und Aktive. BLV Sportwissen, München/Wien/Zürich, 1998

GUGUTZER, R.: Soziologie des Körpers. Soziologische Themen. Transcript Verlag, Bielefeld, 2004

GUITTON, J. BOGDANOV, G. BOGDANOV, I.: Gott und die Wissenschaft. Auf dem Weg zum Metarealismus. Dtv, München, 1996

GUNN, C. C. MILBRANDT, W. E.: Dry needling of muscle motor points for chronic low-back pain. In: Zeitschrift Spine, Nr. 5, 1980, S. 279-291

HAMP, V. STENZEL, M. KÜRZINGER, J.: Die Bibel. Vollständige Ausgabe des alten und neuen Testaments nach den Grundtexten. Pattloch, Augsburg, 1999

HARNER, C.: Grundlagen der Physiotherapie. Lehrgangsbegleitende Unterlagen. Berufskolleg Waldenburg, Waldenburg, 2002

HARTMANN, H.A. HAUBL, R.: Erlebe Dein Leben! Eine Einführung. In: Freizeit in der Erlebnisgesellschaft, Amusement zwischen Selbstverwirklichung und Kommerz. 2. Auflage, Westdeutscher Verlag, Opladen, 1998, S. 7-18

HAUSMANN, B. NEDDERMEYER, R.: Bewegt Sein. Integrative Bewegungs- und Leibtherapie in der Praxis. Erlebnisaktivierung und Persönlichkeitsentwicklung Junfermann, Paderborn, 1996

HEGEL, G. W. F.: Phänomenologie des Geistes. V. J. Hoffmeister, Hamburg, 1988

HEINE, H.: Lehrbuch der biologischen Medizin, Grundlagenregulation und Extrazelluläre Matrix. Grundlagen und Systematik. 2. Auflage, Hippokrates Verlag GmbH, 1997

HEINE, H.: Akupunkturpunkttherapie – Perforationen der oberflächlichen Körperfazien durch kutane Gefäß-Nervenbündel. Therapeutikon, 1988, S. 238-244

HEISENBERG, W.: Physik und Philosophie. Ullstein Verlag, Berlin, 1973

HERVEOU, C. MESSEAN, L.: Technique de reeducation et d`education proprioceptive du genou et de la cheville. 2e ed., Paris, 1981

HESSE, H.: Siddartha, eine indische Dichtung. Suhrkamp, Frankfurt am Main, 1974

HESSE, H.: Das Glasperlenspiel. Suhrkamp, Frankfurt am Main, 1979

HILDEBRANDT, G. MOSER, M., LEHOFER, M.: Chronobiologie und Chronomedizin, Hippokrates, Stuttgart, 1998

HOFFMANN, P. THOREN, P.: Long-lasting cardiovascular depression induced by acupuncture-like stimulation of the sciatic nerve in unanaesthetized spontaneous hypertensive rats. Effects of arousal and type of hypertension. In: Acta Physiol. Scand., Nr. 127, 1986, S. 119-126

- HOLLMANN, W.: Lungenfunktion, Atmung und Stoffwechsel im Sport. In: W. Hollmann (Hrsg.): Zentrale Themen der Sportmedizin. Springer, Berlin/Heidelberg/New York, 1972, S. 56-80
- HOLLMANN, W. ROST, R. DUFAUX, B. LIESEN, H.: Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislauf-Krankheiten durch körperliches Training. Hippokrates Verlag, Stuttgart, 1983
- HUMPHREYS, C.: Karma und Wiedergeburt. O.W. Barth Verlag, Bern/München/Wien, 1974
- JAE HWA, K.: Zen – Kunst der Selbstverteidigung, Taekwon-Do-Karate. O.W. Barth Verlag, Bern/München/Wien, 1972
- JAFFE, D.: Der Mythos vom Sinn. Daimon-Verlag, 1983
- JULL, G. A. JANDA, V.: Muscles and motor control in low back pain: assessment and management. In: L. T. Twomey, J. R. Taylor: Physical therapy of the low back. Churchill Livingstone, New York, 1987, S. 253-278
- JUNG, C. G.: Aion, Untersuchungen zur Symbolgeschichte. Rascher-Verlag, Zürich, 1951
- JUNG, C. G.: Praxis der Psychotherapie, Gesamtwerk. Band 16, Walter-Verlag, Olten, 1968
- JUNG, C. G.: Synchronizität als ein Prinzip akausaler Zusammenhänge (1952). In: Die Dynamik des Unbewussten. Gesammelte Werke, Band 8, Walter-Verlag, Olten, 1982
- JUNG, C. G.: Persönlichkeit und Übertragung. Walter-Verlag, Zürich, 1988
- JUNG, C. G.: Geleitwort und psychologischer Kommentar des Bardo Thödol. In: W. Y. Evans-Wentz: Das Tibetische Totenbuch, ein Weisheitsbuch der Menschheit. 18. Auflage, Walter, Zürich/Düsseldorf, 1997b, S. 41-56
- JUNG, C. G.: Synchronizität, Akausalität und Okkultismus. Deutscher Taschenbuch Verlag, München, 1997b
- JUNG, C. G.: Traum und Traumdeutung. Deutscher Taschenbuch Verlag, München, 1998a
- JUNG, C. G.: Psychologie und Religion. Deutscher Taschenbuch Verlag, München, 1998b
- JUNG, C. G.: Archetypen. Deutscher Taschenbuch Verlag, München, 1999
- KALTENMARK, M.: Lao-tzu und der Taoismus. Suhrkamp, Frankfurt am Main, 1981
- KAPANDJI, I. A.: Funktionelle Anatomie der Gelenke. Band 2: Untere Extremitäten. Hippokrates, München, 1999a
- KAPANDJI, I. A.: Funktionelle Anatomie der Gelenke. Band 3: Rumpf und Wirbelsäule. Hippokrates, München, 1999b
- KAPTSCHUK, T. J.: Das große Buch der chinesischen Medizin, die Medizin von Yin und Yang in Theorie und Praxis. Fischer Taschenbuch Verlag, Frankfurt am Main, 2006

KELLY, P.: Tai Ji secrets. Oakland, 1995

KENDALL, F. MCCREARY, E.: Muskeln, Funktionen und Tests. 2. Auflage, Gustav Fischer Verlag, Stuttgart/New York, 1988

KENNEDY, A.: Was ist Buddhismus. Lehre und Weltsicht einer großen geistigen Tradition des Ostens, die heute auch das westliche Denken beeinflusst. O.W. Barth Verlag, Bern/München/Wien, 1987

KINDERMANN, W.: Sport und Gesundheit. Beeinflussung des koronaren Risikos. In: M. Weis, H. Rieder (Hrsg.): Sportmedizinische Forschung. Springer-Verlag, Berlin/Heidelberg/NewYork, 1991, S. 29-50

KLAGES, H.: Wertorientierung im Wandel. Rückblick, Gegenwartsanalyse, Prognosen. 2. Auflage, Campus, Frankfurt am Main, 1985

KOHL, C. T.: Quantenphysik trifft Buddhismus. In: Zeitschrift raum&zeit, Nr. 140, 2006, S. 82-89

KORNFELD, J.: Die Lehren Buddhas. Spirituelle Wege. Knaur, München, 1996

KÖHLMANN, M.: Kosmische Zyklen des Maya-Kalenders. In: Zeitschrift raum&zeit, Nr. 126, 2003, S. 93-100

KÖNIG, G. WANCURA, I.: Praxis und Theorie der Neuen Chinesischen Akupunktur, Band 1, Konstitutionslehre, Krankheitslehre, Bewegungsapparat. 2. Auflage, Verlag Wilhelm Maudrich, Wien/München/Bern, 1989

KÖNIG, G. WANCURA, I.: Praxis und Theorie der Neuen Chinesischen Akupunktur, Band 2, Anleitung zur Praxis, Interpretation der Theorie. 3. Auflage, Verlag Wilhelm Maudrich, Wien-München-Bern, 1994

KRISHNAMURTI, J. BOHM, D.: Vom Werden zum Sein. Einer der führenden Physiker des Westens im Dialog mit dem großen Weisheitslehrer des Ostens. O.W. Barth Verlag, Bern/München/Wien, 1987

KRIZIAN, R.: ICM, Imagination-Centering-Movement, Schriftenreihe Taijiquan und Qigong, unveröffentlichtes Skript, Bewegungspädagogik Waldenburg für Therapie und Prävention

KRIZIAN, R.: Taijiquan und Qigong in der Bewegungstherapie, Kompakt-Basiskurs 1: „Wirbelsäule“, Zielformen „Die acht Brokate“. Lehrgangsbegleitende Unterlagen, Berufskolleg Waldenburg, Waldenburg, 2004

KUBIENA, G. SOMMER, B. BERGFELD, D. HEYDENREICH, A. LINNEMAYR, W. MENG, A RAUSCH, H., VÖLKEL, U.: Therapiehandbuch Akupunktur, Praxisorientiertes Lehr- und Arbeitsbuch. 2. Auflage, Urban&Fischer-Verlag, München/Jena, 1999

KUBNY, M.: Qi – Lebenskraftkonzepte in China. Haug, Heidelberg, 2002

LANDAU, E.: Psychologie der Kreativität. Reinhardt, München, 1969

LAO-TSE: Tao te king. Diederichs, München, 1998

LEHRSTUHL FÜR SPORTPHYSIOLOGIE: Skript für Leistungsphysiologie, Vorlesung für Diplomsportwissenschaften. Technische Universität München, München, 1996/1997

LEONARD, C. T.: The neuroscience of human movement. Mosby Verlag, St. Louis/Baltimore/Boston, 1998

LĚVY-BRUHL, L.: The Soul of the Primitive. Unwin University Books, London, 1965

LEWITH, G. T. MACHIN, D. FIELD, J.: Acupuncture compared with placebo in post-herpetic pain. In: Zeitschrift Pain, Nr. 17, 1983, S. 361-368

LINDEMANN, G.: Der spürbare Körper. In R. Gugutzer: Soziologie des Körpers Transcript, Bielefeld, 2004, S. 104-111

LUCE, G.: Körperrhythmen. Hoffmann und Campe, Hamburg 1973

LUHMANN, N.: Die Gesellschaft der Gesellschaft. 2 Bände, Suhrkamp, Frankfurt am Main 1998

LUHMANN, N.: Soziale Systeme. 11. Auflage, Suhrkamp, Frankfurt am Main, 2001

LUHMANN, N.: Einführung in die Theorie der Gesellschaft. Carl Auer, 2005

MAINZER, K.: Zeit als Richtungspfeil. In K. Weis (Hrsg.): Was treibt die Zeit? Entwicklungen und Herrschaft der Zeit in Wissenschaft, Technik und Religion. Dtbv, München, 1998, S. 27-70

MATURANA, H. R. VARELA, F. J.: Der Baum der Erkenntnis. Scherz, Bern/München/Wien, 1987

MEAD, G. H.: Geist, Identität und Gesellschaft. Aus der Sicht des Sozialbehaviorismus. 7. Auflage, Suhrkamp, Frankfurt am Main, 1988a

MEAD, G. H.: Bemerkungen zu Meads Wissenschaftsverständnis. In: E. Meinberg: Das Menschenbild der modernen Erziehungswissenschaften. Wissenschaftliche Buchgesellschaft, Darmstadt, 1988, S. 100-141

MEINBERG, E.: Das Menschenbild der modernen Erziehungswissenschaften, Wissenschaftliche Buchgesellschaft, Darmstadt, 1988

MELZACK, R. STILLWELL, D. M. FOX, E. J.: Trigger points and acupuncture points for pain: correlations and implications. In: Zeitschrift Pain, Nr. 3, 1977, S. 3-23

MERLEAU-PONTY, M.: Phänomenologie der Wahrnehmung. De Gruyter, Berlin/New York, 1966

MERLEAU-PONTY, M.: Die Struktur des Verhaltens. De Gruyter, Berlin/New York, 1976

MERLEAU-PONTY, M.: Das Sichtbare und das Unsichtbare. W. Fink, München, 1994

MICHAILOVSKY, G. E.: Biological time. In: On the way to understanding the time phenomenon: the construction of time in the science. Part 1. Interdisciplinary time studies. World scientific, Singapore-New Jersey-London-Hongkong, 1995

MIDDENDORF, I.: Der erfahrbare Atem. Jungfermann Verlag, Paderborn, 1984

- MILIC-EMILI, G. PETIT, J. M.: Mechanical efficiency of breathing. In: Journal of appl. Physiol., Nr. 15, 1960, S. 359f
- MITCHELL, S. A.: Hope and Dread in Psychoanalysis. Basic Books, New York, 1993
- MOEGLING, K. MOEGLING, B.: Tai Chi Chuan für Einsteiger. Ein Lehrbuch. Mosaik, München, 2000
- MORTE DE LA, W.: Desert island. Faber & Faber, London, 1932
- MÜLLER, H.: Global Scaling. Endlich: Die Quelle der Raumenergie ist erforscht. Von Eulers Perlenschnur zur globalen stehenden Gravitationswelle. In: Zeitschrift raum&zeit, Nr. 106, 2000, S. 34-50
- MÜLLER, H.: Eine Schallwelle erschuf das Universum, die Revolution der Evolutionstheorie. In: Zeitschrift raum&zeit, Nr. 117, 2002, S. 80-87
- MÜLLER, H.: Die Melodie der Schöpfung. Neue Wege der Datenübertragung und Perspektiven der Anwendung. In: Zeitschrift raum&zeit, Nr. 129, 2004, S. 70-76
- MÜLLER, H.: Sind Elektronen intelligent, die Consciousness-Revolution in der Physik des 21. Jahrhunderts. In: Zeitschrift raum&zeit, 131/2004, S. 81-85
- MÜLLER, H.: Global Scaling - Das Geheimnis der kosmischen Rhythmen. In: Zeitschrift raum&zeit, Nr. 138, 2005, S. 104-106
- MYERS, W. T.: Anatomy trains, Myofascial Meridians for Manual and Movement Therapists. Churchill Livingstone, Edinburgh/London/New York/Oxford/Philadelphia, 2001
- MYONG LEE, K.: Richtig Taekwondo. BLV Sportpraxis Top, München, 2003
- NACHSCHLAGEWERK DER PSYCHIATRIE: 2. Ausgabe. Redaktion Snezhnevskij A.V., Moskau, Medizin, 1985
- NEEDHAM, J.: Science and Civilization in China. 5 Bände, Cambridge University, C.U.P., 1954-1974
- NHAT HANH, T.: Mit dem Herzen verstehen, Kommentare zum Pranjnaparamita-Herz-Sutra. Theseus Verlag, Zürich/München/Berlin, 1988
- NETTER, F. H.: Nervensystem 1: Neuroanatomie und Physiologie, Farbatlanten der Medizin. Band 5, Thieme Verlag, Stuttgart, 1987
- NEUMANN, E.: Ursprungsgeschichte des Bewusstseins. Fischer-Verlag, Frankfurt, 1989
- NEUMANN, G. PFÜTZNER, A. BERBALK, A.: Optimierte Ausdauertraining. 3. Auflage, Meyer und Meyer, Aachen, 2001
- NIETZSCHE, F.: Also sprach Zarathustra, Ein Buch für Alle und Keinen. Insel Verlag, Baden-Baden, 2001
- NYANAPONIKA THERA: The heart of Buddhist Meditation. Samuel Weiser Verlag, New York, 1962
- NYDAL, O.: Wie die Dinge sind, eine zeitgemäße Einführung in die Lehre Buddhas. Joy-Verlag, Sulzberg, 1994



- NYDAL, O.: Der buddhistische Weg, Vortrag auf den Basler Psychotherapietagen 1997. In: Zeitschrift Buddhismus heute, Nr. 25, München, 1997, S. 4-9
- NYDAL, O.: Das Große Siegel. Die Mahamudra-Sichtweise des Diamantweg-Buddhismus. Joy-Verlag, Sulzberg, 1998
- OLVEDI, U.: Evolution im Alltag. Bewusstseinsentwicklung aus der Sicht der buddhistischen Psychologie. Dianus-Trikont, Augsburg, 1985
- O CONNOR, J. SEYMOUR, J.: Neurolinguistisches Programmieren. Gelungene Kommunikation und persönliche Entfaltung. 2. Auflage, VAK, Freiburg im Breisgau, 1992
- O NEILL, J.: Die fünf Körper. Medialisierte Gesellschaft und Vergesellschaftung des Leibes. Fink, München, 1990
- OSCHMANN, J.: Energy medicine. Churchill Livingstone, Edinburgh/London/New York/Oxford/Philadelphia, 2000
- OTS, T.: Medizin und Heilung in China. Dietrich-Reimer Verlag, Berlin/Hamburg, 1990
- OTT, U.: Neuro-Experiment, Mönche in der Magnetronenröhre, Universität Gießen. In: Süddeutsche Zeitung, 23.März, 2005, S. 13-15
- PANJABI, M.: The stabilizing system of the spine. Part 2. Neutral zone and instability hypothesis. In: Journal of Disord., Nr. 5, 1992, S. 390-397
- PANZER, K.: Vom diskreten Geist zum kontinuierlichen Gen. Auf: www.PerZan.de, 2004, S. 1-4
- PAOLETTI, S.: Faszien, Anatomie, Strukturen, Techniken, spezielle Osteopathie. Urban&Fischer, München/Jena, 2001
- PARSONS, T.: Das System moderner Gesellschaften. 6. Auflage, Juventa, 2003
- PENFIELD, W. RASMUSSEN, T.: The cerebral cortex of man. Macmillan Publ., New York, 1952
- PERFETTI, C.: Der hemiplegische Patient, Kognitiv-therapeutische Übungen. Pflaum Physiotherapie-Verlag, München, 1997
- PETZOLD, H.: Psychotherapie, Meditation, Gestalt. Jungfermann, Paderborn, 1983
- PLATZER, W.: Taschenatlas der Anatomie. Thieme, Stuttgart, 1999
- PLESSNER, H.: Anthropologie der Sinne. In: H.G. Gadamer, P. Vogler (Hrsg.): Neue Anthropologie. 7 Bände, Stuttgart/München, 1972, S. 3-64
- PLESSNER, H.: Die Stufen des Organischen und der Mensch. De Gruyter, Berlin/New York, 1975
- PLESSNER, H.: Das Menschenbild im Zeichen der Alltagswende. In E. Meinberg: Das Menschenbild der modernen Erziehungswissenschaften, Wissenschaftliche Buchgesellschaft, Darmstadt, 1988, S. 276-281

POPP, F. A.: Biologie des Lichts. Grundlagen der ultraschwachen Zellstrahlung. Paul Parey Verlag, Berlin-Hamburg, 1984

POPP, F. A.: Neue Horizonte in der Medizin. 2. erweiterte Auflage, Haug Verlag, Heidelberg 1987

PROUST, M.: In Swanns Welt. Auf der Suche nach der verlorenen Zeit. 16. Auflage, Suhrkamp, Frankfurt am Main, 2000

PSCHYREMBEL: Klinisches Wörterbuch. 257. Auflage, De Gruyter, Berlin, 1994

PSCHYREMBEL: Wörterbuch Naturheilkunde, und alternative Heilverfahren mit Homöopathie, Psychotherapie und Ernährungsmedizin. 2.Auflage, De Gruyter, Berlin-New York, 2000

QUINCEY, T. E.: The Opium eater. Alongesta, Brighthon, 1927, S. 114-115

RÄTSCH, C.: Das Tor zu inneren Räumen, Heilige Pflanzen und psychedelische Substanzen als Quelle spiritueller Inspiration. W. Piepers Medienexperimente, Löhrbach, 1996

REDFIELD, J.: Die Visionen von Celestine, Geheimnis und Hintergrund der Prophezeiungen. Heyne, München, 1998

RICHARDSON, P. H. VINCENT, C. A.: Acupuncture for the treatment of pain a review of evaluative research. In: Zeitschrift Pain, Nr. 24, 1986a, S. 15-40

RICHARDSON, P. H. VINCENT, C. A.: The evaluation of therapeutic acupuncture: concepts and methods. In: Zeitschrift Pain, Nr. 24, 1986b, S. 1-13

RICHTER, I.: Lehrbuch für Heilpraktiker. 4. Auflage, Urban&Fischer, München/Jena, 2000

RIELÄNDER, M. SILBERER, M.: Die Frage nach Gott in der Psychologie von C.G. Jung, ein Diskussionsbeitrag zur Religionsphilosophie, Referat im Theologiestudium. Universität Münster, 1990, S. 1-15

ROENNENBERG, T. DENG, T. S. EISENSAMER, B. MITTAG, M. NEHER, I. REHMAN, J.: Zelluläre Mechanismen zirkadianer Uhren. In: Zeitschrift WMW, Nr. 145, 1995, S. 385-389

ROLF, I.: Rolfing. Healing Arts Press, Rochester VT, 1977

SANFORD, J. A.: Healing and Wholeness. Paulist Press, 1977

SCHELER, M.: Homo Mundanus und die Idee des ganzen Menschen In: E. Meinberg: Das Menschenbild der modernen Erziehungswissenschaft, Wissenschaftliche Buchgesellschaft, Darmstadt, 1988, S. 300-306

SCHIEBLER, T. SCHMIDT, W. ZILLES, K.: Anatomie. 8. Auflage, Springer, Berlin/Heidelberg/New York, 1999

SCHLIACK, H.: Segmental innervation and the clinical aspects of spinal nerve root syndromes. In: P. J. Vinken, G. W. Gruyn (Hrsg.): Handbook of clinical neurology. Band 2, North-Holland, Amsterdam, 1969, S. 157

- SCHLICHT, W.: Psychische Gesundheit durch Sport – Realität oder Wunsch: Eine Meta-Analyse. In: Zeitschrift für Gesundheitspsychologie, Nr. 1, 1993, S. 65-81
- SCHMIDT, S.: Der Diskurs des Radikalen Konstruktivismus. Frankfurt am Main, 1987
- SCHMIDT, W. G. A.: Der Klassiker des Gelben Kaisers zur Inneren Medizin (Deutsche Übersetzung des Nachdrucks des Huangdi *Neijing Suwen Ji* Shanghai 1959). Freiburg, 1993
- SCHMIDT, R. THEWS G.: Physiologie des Menschen. 26. Auflage, Springer, Berlin/Heidelberg/New York, 1995
- SCHMIDT, R. A. LEE T. D.: Motor control and learning. A behaviour emphasis. 3. Ausgabe, Human Kinetics, 1999
- SCHMITZ, H.: Subjektivität, Beiträge zur Phänomenologie und Logik. Bouvier, Bonn, 1968
- SCHMITZ, H.: Leibphänomenologie. In: R. Gugutzer: Soziologie des Körpers. Soziologische Themen. Transcript, Bielefeld, 2004, S. 149-155
- SCHULTZ, L. FEITIS, R.: The endless web. North Atlantic Books, Berkley, 1996
- SEEGERS, M.: Buddhistische Grundbegriffe. Joy-Verlag, Sulzberg, 2000
- SKRIPTUM DER HOCHSCHULE FÜR TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN, zhen jiu xue, zhong yi xue. Peking, 1974, 1975
- SILBERNAGEL, S. DESPOPOULOS, A.: Taschenatlas der Physiologie. Thieme, Stuttgart, 1991
- SNIJIDERS, G.: World Congress on Low Back and Pelvic Pain. Tagungsband, 1998
- SONG, C. LOBO, R.: Feinheiten der Hyong Technik im Taekwon-Do. In R. Lobo (Hrsg.), J. Kugler, P. Matussek, C.F. von Weizäcker: Jahrbuch für Yoga. Prana 1980. O.W. Barth Verlag, Bern/München/Wien, 1979, S. 133-155
- SPITZER, M.: Lernen, Gehirnforschung und die Schule des Lebens. Spektrum Akademischer Verlag, Heidelberg/Berlin, 2003
- STAUBESAND, J. LIN, Y.: Zum Feinbau der Faszia Cruris mit besonderer Berücksichtigung epi- und intrafaszialer Nerven. In: Zeitschrift Manuelle Medizin, Nr. 34, 1996, S. 196-200
- STEGEMANN, J.: Leistungsphysiologie. Thieme, Stuttgart; 1991
- STEIN, D. G.: Brain-Repair – Das Selbstheilungspotential des Gehirns oder wie das Gehirn sich selbst hilft. Thieme Verlag, Stuttgart/New York, 2000
- STUX, G. STILLER, N. POMERANZ, B.: Akupunktur, Lehrbuch und Atlas. 5. Auflage, Springer-Verlag, Berlin/Heidelberg/New York, 1999
- SUZUKI, D. T.: On Indian Mahayan Buddhism. Harper and Row Verlag, New York, 1968
- SUZUKI, D. T.: Amida, der Buddha der Liebe. O.W. Barth Verlag, Bern/München/Wien, 1974

SUZUKI, D. T.: *Leben aus Zen, eine Einführung in den Zen-Buddhismus*. O.W. Barth Verlag, Bern/München/Wien, 1987a

SUZUKI, D. T.: *Satori, Essays in Zen Buddhism, der Zen-Weg zur Befreiung, die Erleuchtungserfahrung im Buddhismus und im Zen*. O.W. Barth Verlag, Bern/München/Wien, 1987b

SUZUKI, D. T.: *Shunyata, die Fülle in der Leere, Essays über den Geist des Zen in Kunst, Kultur und Religion des fernen Ostens*. O.W. Barth Verlag, Bern/München/Wien, 1991

THOREN, P. FLORAS, J. S.: *Endorphins and exercise; physiological mechanism and clinical implications*. In: *Journal Medicine and Science in Sports and Exercise*, Nr. 22, 1989, S. 417-428

TIME: *The People Who Shape Our World, Richard Davidson - East Meets West in His Laboratory*. TIME magazine, Nr. 100, 30. April, 2006

TJOA, P. L.: *Taoistisches Chi Kung*. Idogo Verlag; Bad Schussenried, 1999

TRAVELL, J. RINZLER, S. H.: *Myofascial genesis of pain*. In: *Postgraduate Medicine Journal*, Nr. 11, 1952, S. 425-434

TRAVELL, J. SIMMONS, D.: *Myofascial pain and dysfunction. The trigger point manual*. William and Wilkins, Baltimore, 1983

TRAVIS, F.: *Are all meditations the same? Comparison of brain patterns, mental benefits and descriptions of mindfulness meditation, Tibetan Buddhism, and Transcendental Meditation*, Center for Brain, Consciousness and Cognition, Maharishi University of Management, Fairfield, Iowa. Abstract präsentiert auf der Jahreskonferenz: *Toward a Science of Consciousness 2006*, April 4-8, Tucson Convention Center, Tucson, Arizona <http://www.consciousness.arizona.edu/abstracts.htm>

TREUGUT, H.: *Über die Gesellschaft für Energetische und Informationsmedizin in Stuttgart*. EHK, 3/2000, S. 178-180

TREUGUT, H.: *Energetische und Informationsmedizin (energy medicine) – eine Standortbestimmung*. Deutsche Gesellschaft für Energetische und Informationsmedizin e.V., 2003

TRUNGPA, C. FREMANTLE, F.: *Das Totenbuch der Tibeter*. Diederichs Gelbe Reihe, Eugen Diederichs Verlag, München, 1998

TULKU, T.: *Raum, Zeit und Erkenntnis, Aufbruch zu neuen Dimensionen der Erfahrung von Welt und Wirklichkeit. Zur Physiologie der Wendezeit*. O.W. Barth/Scherz, Bern/München/Wien, 1983

VAN DEN BERG, F.: *Angewandte Physiologie Band 1*. Thieme, Stuttgart, 1999

VAN DEN BERG, F.: *Angewandte Physiologie Band 2*. Thieme, Stuttgart, 2000

VERNEJOUL DE, P. DARRAS, J. C.: *Etude des meridiens d'acupuncture par les traceurs radioactifs*. In: *Bull Acad Natl Med*, Nr. 169, Paris, 1985, S. 1071-1075

- VON BRÜCK, M.: Wer warst Du vor der Geburt Deiner Eltern? Zum Menschenbild im Zen-Buddhismus. In K. Weis (Hrsg.): Bilder vom Menschen in Wissenschaft, Technik und Religion. Faktum, München, 1993, S. 297-316
- VON BRÜCK, M.: Die Welt im Sandkörnchen. In: Zeitschrift connection spezial, Nr.1, 2004, S. 20,21
- VON WEIZÄCKER, C. F.: Die Einheit der Natur. München, 1971
- VOJNO-JASNECKIJ, V. F.: Geist, Seele, Körper. Moskau, 1990,
- WATTS, A.: Der Lauf des Wassers. O.W. Barth Verlag, Bern/München/Wien, 1976
- WATZLAWICK, P.: Wie wirklich ist die Wirklichkeit. Wahn, Täuschung, Verstehen. 12. Auflage, Serie Piper, 1984
- WEINECK, J.: Optimales Training. 8. Auflage, Perimed Spitta, Erlangen, 1994
- WEINECK, J.: Sportanatomie. 10. Auflage, Perimed Spitta, Erlangen, 1995
- WEINECK, J.: Sportbiologie. 5. Auflage, Perimed Spitta, Erlangen, 1996
- WEIS, K.: Menschenbilder - woher und wozu? In: K. Weis (Hrsg.): Bilder vom Menschen in Wissenschaft, Technik und Religion. Faktum, Technische Universität München, 1993, S. 11-38
- WEIS, K.: Sport und Religion. Sport als soziale Institution im Dreieck zwischen Zivilreligion, Ersatzreligion und körperlich erlebter Religion. In: J. Winkler und K. Weis (Hrsg.): Soziologie des Sports. Westdeutscher Verlag, Opladen, 1995, S. 127-150
- WEIS, K.: Zeit als Treibsand oder Treibsatz? Vom Strom der Zeit und von den Treibenden. In: K. Weis (Hrsg.): Was treibt die Zeit? Entwicklung und Herrschaft der Zeit in Wissenschaft, Technik und Religion. Deutscher Taschenbuchverlag, München, 1998, S. 7-26
- WEIS, K.: Menschenbilder zwischen Sein und Sollen - Die Beiträge der Sozial- und Verhaltenswissenschaften zum Menschenbild des Rechts. In: F. Haft, H. Hof, S. Wesche (Hrsg.): Bausteine zu einer Verhaltenstheorie des Rechts. Nomos Verlagsgesellschaft, Baden-Baden, 2001 (2001a), S. 492-501
- WEIS, K.: Hemmungslos erleben? Körperliche Grenzen und spirituelle Horizonte. In: F. H. Paffrath, A. Ferstl (Hrsg.): Hemmungslos erleben? Horizonte und Grenzen. Ziel Verlag, Augsburg, 2001 (2001b), S. 41-64
- WEIS, K.: Im Laufschrift zur Erleuchtung? Vom Sport als Kultersatz und anderen Ungereimtheiten: In. Kunst und Kirche, Heft 2/2004, 2004, S. 83-87
- WEIS, K.: Der Körper als Erlebnisraum und Erfahrungswelt. In: K. Weis, R. Gugutzer (Hrsg.): Abstracts zur Tagung Körper - Bewegung - Sport. Zur Neuorientierung von Körper- und Sportsoziologie. Technische Universität München, 2005, S. 24-25
- WEIS, K.: Menschenbilder für die Erlebnispädagogik? In: T. Fischer (Hrsg.): Hochschule und Erlebnispädagogik. Schneider Verlag, Hohengehren, 2006, S. 61-73
- WENDLING, D.: Traditionelle Chinesische Akupunktur bei orthopädischen Erkrankungen. Hippokrates, Stuttgart, 1999

- WHITEHEAD, A.N.: Prozess und Realität. Suhrkamp, Frankfurt am Main, 1983
- WHITEHEAD, A.N.: Wissenschaft und moderne Welt. Suhrkamp, Frankfurt am Main, 1984
- WIENER, N.: Mensch und Menschmaschine. Kybernetik und Gesellschaft. Suhrkamp, Frankfurt am Main, 1972
- WITTE, S. SCHARF, H. P. MANSMANN, U. STREITBERGER, K. KLOSE, C., KNAUER, C. KRÄMER, J. VICTOR, N.: Wirksamkeit und Sicherheit von Akupunktur bei gonarthrosebedingten chronischen Schmerzen: Multizentrische, randomisierte, kontrollierte Studie, 2005
- WIKE, B.: The neurology of joints (Arris and Gale Lecture). In: Ann R Coll Surg., Nr. 41, 1966, S. 25-50
- WILHELM, H.: Sinn des I Ging. Diederichs Verlag, Düsseldorf/Köln, 1972
- WILHELM, R.: I Ging. Das Buch der Wandlungen. Dieterichs, Düsseldorf/Köln, 1970
- WILHELM, R. JUNG, C. G.: Das Geheimnis der goldenen Blüte, das Buch von Bewusstsein und Leben. Diederichs, München, 1986
- WILK, K. E.: A comparison of tibiofemoral joint forces and EMG activity during open and closed kinetic chain exercises. In: American Journal of sports medicine, Vol. 24, No. 4, 1996
- WIRTH, M.: [www.taekwondo.de](http://www.taekwondo.de)
- WOLF, F. A.: Die Physik der Träume, 1997
- WRIGHT, H. M.: Perspectives in osteopathic medicine. Kirksville College of Osteopathic Medicine, Kirksville, 1976
- WWW.C\_G\_Jung-Gesellschaft Koeln e\_V.htm
- WWW.WIKIPEDIA.DE
- YAO, T. S. ANDERSSON, S. THOREN, P.: Long-lasting cardiovascular depression induced by acupuncture-like stimulation of the sciatic nerve in unanaesthetized spontaneous hypertensive rats. In: Zeitschrift Brain, Res 240, 1982, S. 77-85
- ZHOU, J.: Die theoretisch-praktischen und kulturellen Hintergründe für die Unterschiede zwischen chinesischer und westlicher Kulturenlehre. Inauguraldissertation. Mikroedition, Verlag Hänsel-Hohenhausen, 1996
- ZHOU, J.: Praktisches Qi-Kong. Ost-Zhou-Verlag, 1995
- ZHOU, J.: Der Blick von oben. Die Traditionelle Chinesische Medizin im Spiegel der Wissenschaft. In: Zeitschrift raum&zeit, Nr. 123, 2003, S. 43-52
- ZIMMERLI, W. C.: Der Mensch – Ein Deus ex Machina? Wissenschaftlich-technische Menschenbilder und ihre Grenzen. In K. Weis (Hrsg.): Bilder vom Menschen in Wissenschaft, Technik und Religion. Faktum, München, 1993, S. 41-64

ZORN, A.: Rolfing, Aufrecht und Gelassen. Auf: [www.rolfingB.de](http://www.rolfingB.de), 2003, S. 1-20

## Erklärung

Ich erkläre an Eides statt, dass ich die der Fakultät für Wirtschaftswissenschaften der Technischen Universität München zur Promotionsprüfung vorgelegte Arbeit mit dem Titel:

### **Körpererfahrung, Bewegungs- und Bewusstseinsentwicklung**

Zur Verknüpfung von humanwissenschaftlichen Erkenntnislehren, leib-soziologischen Ansätzen und traditionellen Menschenbildern

unter der Anleitung und Betreuung durch

Herrn Professor Dr. iur. Kurt Weis, Fakultät für Wirtschaftswissenschaften und Fakultät für Sportwissenschaften der Technischen Universität München

ohne sonstige Hilfe erstellt und bei der Abfassung nur die gemäß § 6 Abs. 5 angegebenen Hilfsmittel benutzt habe.

- (X) Ich habe die Dissertation in keinem anderen Prüfungsverfahren als Prüfungsleistung vorgelegt.
- (-) Die vollständige Dissertation wurde in ..... veröffentlicht. Die Fakultät für ..... hat der Veröffentlichung zugestimmt.
- (X) Ich habe den angestrebten Doktorgrad noch nicht erworben und bin nicht in einem früheren Promotionsverfahren für den angestrebten Doktorgrad endgültig gescheitert.
- (-) Ich habe bereits am ..... bei der Fakultät für ..... der Hochschule ..... unter Vorlage einer Dissertation mit dem Thema ..... die Zulassung zur Promotion beantragt mit dem Ergebnis: .....

Die Promotionsordnung der Technischen Universität München ist mir bekannt.

München, den 29.11.2006

Helmut Grözinger