

KI (Qi) und Heiliger Geist.

KI-Übungen und spiritueller Hintergrund der Kampfkünste am Beispiel von Karate-Dō

von
Siegfried J. Schwemmer



Vorwort

Jesus wirkte mit Vollmacht. Doch die Frommen/Juden sagten über ihn: „Wir haben erkannt, dass du von einem Dämon besessen bist“. „Er hat einen bösen Geist“ (Johannes 8,48.52; 7,20; 10,20; Markus 3,21.30 u.a.)

Als ich im Jahr 2005 beruflich die Stelle gewechselt habe, hatte ich voller Stolz - im Blickfeld meines Schreibtischs - mein Diplom zum 3. Dan im Karate-Dō aufgehängt. Schnell hat sich herumgesprochen, dass ich nicht nur Pfarrer bin, sondern auch den Weg des Karate-Dō übe. Doch - anders als die Menschen in meiner vorherigen Gemeinde in Engelthal -, sah sich nun eine einflussreiche Minderheit „Frommer“ genötigt zu beten: Ich sollte von dem „bösen Geist“ befreit werden, der die vermeintlich heile Welt störte. Man hat mich aufgefordert mich zu erklären, für Karate zu rechtfertigen und mich zu Bußübungen ermahnt. Noch heute spüre ich die Gewalt, die ich erfahren musste, weil ich ich selbst bleiben wollte und Grenzen gesetzt habe. Gleichzeitig habe ich mit Pater Jonathan Düring OSB¹ in Münsterschwarzach Aikidō geübt. Wir haben geübt, die Energien zu spüren, weich zu bleiben, nicht zu verhärten, die Kräfte aufzunehmen und weiterzuführen. Pater Jonathan hat mich ermutigt, meinem Weg treu zu bleiben.

In dieser Zeit der Verletzungen und Demütigungen hat mich Heidi Heubeck angerufen: „Sigi, schieß drauf. Ich soll dir einen schönen Gruß vom Alfred sagen: Du hast deinen Platz bei uns. Wir stehen hinter dir und zu dir. Hier sind deine Freunde“. – Das zu hören war und ist gut! Ich kann es nicht genug würdigen! So habe ich wieder Karate geübt und langsam kamen das Leben und die Lebensenergien zurück: Die Kraft, die Freude, das Selbstbewusstsein, das KI... Ki ist die Lebensenergie. Sie hat das Leben wieder in mir geweckt.

Ich danke meinem Lehrer und Meister Alfred und seiner lieben Frau Heidi. Ohne Alfred gäbe es kein Karate in meinem Leben. Es würde mir sehr viel fehlen!

¹ Düring, Jonathan, Der Gewalt begegnen. Selbstverteidigung mit der Bergpredigt, Münsterschwarzach (Vier Türme) 2. Aufl. 2007

1. Einleitung

„Der Mensch, der ganz ‚gelassen‘ ist, fühlt sich nie oben zentriert, sondern ‚unten‘ verwurzelt im Becken, voll Kraft in den Lenden, stark im ganzen Rumpf. So erfährt er den Schwerpunkt nicht als Punkt, sondern als einen Krafraum, eine dem Beckenraum innewohnende, in ihm nun erwachende, zugleich tragende, lösende und belebende Kraft, aus der jede... Form hervorwächst“.² – So beschreibt Karlfried Graf Dürckheim „Hara“. „Hara“ ist das energetische Zentrum des Menschen. Die geistige und körperliche Auseinandersetzung mit „Hara“ gehört zum Wesen der Kampfkünste.

Solange ich die Kunst des Karate-Dō übe, beschäftigt mich die Frage nach den spirituellen Wurzeln dieser Kampfkunst. Für mich als Theologen und Geisteswissenschaftler war und ist Karate immer mehr als seine äußere Form: Im traditionellen Karate geht es um Leben und Tod. Die Auseinandersetzung mit Leben und Tod ist auch das Wesen der Religion. Die Herausforderung ist, mich dieser Dynamik auszusetzen, bereit zu sein, mein Leben zu lassen und es wieder zu finden.

Es geht um Leben und Tod. Zum Leben gehört die Lebensenergie: Das KI (japanisch) oder Qi bzw. Chi (chinesisch). KI ist die Seele des Karate-Dō. Doch wie üben wir KI in den Kampfkünsten? Wie vitalisieren wir uns und unseren Körper? Und wie gehen wir mit den Energien um? Sicher ist: Wir können diese Energien fördern. Aber sie können auch unterbrochen werden, und sie können zuletzt erlöschen. Auch das übt Karate.

Vergleichende Religionswissenschaft, Religionsphänomenologie und interkulturelle Theologie haben mich immer interessiert. Das Thema „KI (Qi) und Heiliger Geist“ ist Ausdruck dieses Interesses. Ich beschreibe im Folgenden, was ich schon lange in mir bewege und körperlich erfahren habe. Es geht innerlich und äußerlich – so Dürckheim – „um eine Bewegung von oben nach unten, die den Menschen aus seiner Gefangenschaft im Ich-Raum befreit“³ und zum Wesentlichen führt.

² Graf Dürckheim, Karlfried, Hara. Die Erdmitte des Menschen, Bern, München, Wien (O.W. Barth) 20. Aufl. 1997 Graf Dürckheim, Karlfried, Hara. Die Erdmitte des Menschen, Bern, München, Wien (O.W. Barth) 20. Aufl. 1997, 118

³ Ebd., 119

2. Im Kraftfeld des Geistes

2.1 Das Wesen des Heiligen Geistes

In dem altkirchlichen Bekenntnis von Nizäa-Konstantinopel (381 n. Chr.) bekennt die christliche Kirche den Heiligen Geist als Wesen und Person Gottes:

„Wir glauben an den Heiligen Geist,
der Herr ist und lebendig macht,
der aus dem Vater und dem Sohn hervorgeht,
der mit dem Vater und dem Sohn
angebetet und verherrlicht wird,
der gesprochen hat durch die Profeten...“.

Der Geist ist Wesen Gottes. Er ist die ungeschaffene göttliche Energie, die dritte Person (gr.: hypostasis) des einen Wesens, in der er sich der geschaffenen Welt offenbart. „Gott ist Geist“, so das Johannesevangelium, und ergänzt: „Die zu ihm beten, müssen im Geist und in der Wahrheit zu ihm beten“ (Johannes 4,24). Mit anderen Worten: Sie treten allein im Geist zu ihm in Beziehung.

Der Geist ist der Geist des Heiligen. Er ist die Macht, mit der Gott wirkt: Er ist die schöpferische Macht Gottes, Leben zu geben, Leben zu nehmen und neues Leben zu wecken. Er ist der Atem Gottes, der Odem, der die tote Materie zum Leben erweckt, die in dem Geschaffenen wirkt, die das Leben bewegt und beseelt (1. Mose 2,7). Er ist die Fülle der göttlichen Energie (Epheser 3,10). Der Geist macht lebendig (Johannes 6,63). Er ist die Macht, die Schwache stark und mächtig macht (2. Korinther 12,9). Er ist Kraft und Energie des Lebens, die „dynamis theou“ (gr.), die selig macht (Römer 1,16). Der Geist ist die Macht, Leben zu verändern und zu verwandeln, aber auch die Macht, mit der Gott tötet und das Geschaffene zerstören kann.⁴ Mit der Verheißung der Ausgießung des Heiligen Geistes am Ende der Zeit sind die Zeichen der Zerstörung im Himmel und auf der Erde verbunden: Blut, Feuer, Rauchdampf, Finsternis und Schrecken (Joel 3,3f./Apostelgeschichte 2,17-21). Es sind apokalyptische Bilder einer kosmischen Erschütterung und Katastrophe. Sie stehen für die Zerstörung des Alten, für die notwendigen Veränderungen, für die Erlösung und die Neuschöpfung.

⁴ Dazu: Gebet des Bischofs Serapion von Thmuis, in: Agende für Evangelisch-Lutherische Kirchen und Gemeinden, Band III. Die Amtshandlungen, Teil 5. Die Bestattung, Hrsg. VELKD Hannover (Luth. Verlagshaus), Neubearbeitete Ausgabe 1996, „Ewiger Gott, du hast Macht über Leben und Tod. Du bist der Herr über die sichtbare und die unsichtbare Welt. Du tötest und machst lebendig, du führst hinab zu den Toten und wieder herauf... A.a.O., 153f.

2.2 Der Atem des Lebens

Das hebräische Wort „Naéfaes“,⁵ hat einen weitreichenden Bedeutungsinhalt: Gott schuf den Menschen aus Erde, blies ihm den Odem des Lebens durch die Nase in seinen Leib und machte ihn zu einem lebendigen Wesen. Er haucht ihm seinen Atem ein (1. Mose 2,7): Der Geist Gottes kommt in den Körper, in das Fleisch, und das Leben beginnt. Das Leben entspricht dem Atem Gottes. Die menschliche Atmung hängt am Atem Gottes (Hiob 34,14f). Leben ist Gottes fortwährendes Ein- und Ausatmen. Wenn Gott zu atmen aufhört, dann hört jegliches Leben auf (Psalm 104,29). Der Mensch lebt von dieser und in dieser Beziehung zu Gott. Er kann nur sein, in der ständigen Verbindung mit dem, der das Leben ist. Das Bild Gottes atmet den Geist Gottes.

Eng verbunden mit dem Geist-Atem Gottes ist im Hebräischen der Begriff der „Seele“. Entsprechend kann „Seele“ das Leben als Gabe und als Aufgabe bezeichnen. Dieses Leben ist bedroht und will bewahrt werden. Die Seele des Menschen ist Ausdruck des Lebens und Träger der Lebensgefühle. Die Vielfalt und die Polarität der Gefühle hat hier ihren Sitz: Die Seele dürstet (Psalm 42,3) oder wird satt (Psalm 23,3). Sie hat Sehnsucht (Psalm 33,20) oder findet Ruhe (Jeremia 6,16). Sie ist betrübt (Matthäus 26,38) und hat Freude (Psalm 16,9). Sie liebt (5. Mose 6,5) und hasst (Psalm 18,41). Sie verschmachtet (Psalm 73,26) oder ist getröstet (Psalm 77,3). Sie müht sich ab (Jesaja 53,11) oder ist zufrieden (Psalm 116,7)...

Als Ausdruck des Lebens und als Synonym für das „Lebewesen“ kann die Seele in einem sehr abstrakten und allgemeinen Sinn den Menschen, die Person, das Individuum, das Selbst, Jemanden bezeichnen. Der Begriff Seele kann Ersatz sein für Personalpronomina.

Das Neue Testament⁶ gebraucht den Begriff Seele durchweg im Sinne der alttestamentlichen Vorstellung. Er findet dort seine theologische Entsprechung: Auch hier kommt der Geist Gottes in den Körper, in das Fleisch, und das Leben beginnt. Das „Fleisch-Werden des Geistes“, die Inkarnation findet in der

⁵ Theologisches Handwörterbuch zum Alten Testament, Band II, Art. Naéfaes, 71-96, München (Kaiser) 2. Aufl. 1979

⁶ Theologisches Wörterbuch zum Neuen Testament, Band IX, Art. ψυχη κτλ, 604-661, Stuttgart (Kohlhammer) 1973

Menschwerdung Gottes in Jesus Christus Gestalt (Johannes 1,14). Die Seele ist das von Gott, dem Schöpfer gegebene Leben. Sie ist Ausdruck der Beziehung zu Gott. Diese Beziehung kann Schaden nehmen (Matthäus 16,26). Wenn die Beziehung des Menschen zu Gott tot ist, dann ist auch das Leben zu Ende: Gott nimmt dem Menschen seine Seele (Lukas 12,20). Die Seele kann aber auch die Beziehung zu Gott pflegen, indem sie Gott liebt (Matthäus 22, 37).

Die Seele ist der Träger des Lebens. Dieses Leben weist über die leibhaftige, physische Existenz des Menschen, über seinen biologischen Tod hinaus auf die existentielle Beziehung Gottes mit dem Menschen. In diesem Sinne kann die Seele als unsterblich verstanden werden. Sie ist dann Träger des ewigen Lebens und Ausdruck einer Beziehung zu Gott, die im physischen Tod keine Grenzen hat: Die Beziehung Gottes zu dem Menschen ist mit dem Tod nicht zu Ende.

2.3 Das Qi/KI Jesu

Jesus wurde angekündigt als der, der mit Geist und Feuer tauft (Matthäus 3,11; Lukas 3,16). Das ist ein Bild für seine göttliche Energie, mit der er reinigt, zerstört, verändert und Neues schafft (vgl. Jesaja 30,27f.). Jesus selbst ist aufgetreten in dem Bewusstsein, dass er der durch Gottes Geist Gesalbte ist (vgl. Jesaja 61,1f. vgl. Lukas 6,20; 7,22) und in der Vollmacht Gottes wirkt (Markus 11,27-33).

Jesus hatte die göttlichen Energien. Die blutflüssige Frau berührte sein Gewand und wurde geheilt. Jesus selbst spürte wie „eine Kraft von ihm ausgegangen war“ (Markus 5,30). Der Geist Gottes ist die Kraft, mit der Jesus böse Geister austrieb (Markus 3,22-30) und Menschen heilte (Markus 1,34; Lukas 5,17 u.a.). Mit dieser Kraft forderte er Menschen heraus und rief sie in die Nachfolge (Markus 1,16-20). Durch sie ließ er den Feigenbaum vertrocknen und reinigte den Tempel (Markus 11,12-26). Durch sie stillte er den Sturm (Markus 4,35-41) und lief über das Wasser (Markus 4,45-52). Er setzte sich mit den Pharisäern auseinander und konfrontierte sie (Matthäus 12,22-45 u.a.). Diese göttliche Energie ließ die römischen Soldaten zu Boden fallen, als sie ihn im Garten Gethsemane festnehmen wollten (Johannes 18,6). Mit dieser inneren Stärke kann er seine Feinde lieben, auch die andere Wange hinhalten und sich schlagen lassen (Matthäus 5,38-48). Diese göttliche Macht ist stärker als der Tod. Sie ist seine Auferstehung (Matthäus 28,2-4).

Dieses Qi/KI, das Jesus mit Gott verbindet, diese Kraft, die ihn erdet und die er in seinem Hara trägt, macht ihn zum Herrn seiner selbst. Es macht ihn zum Christus. Er ist und bleibt er selbst, auch als der Versucher ihm, jenseits aller Sicherheiten, ausgesetzt in der Wüste, begegnet⁷:



CHRISTUS UND DER VERSUCHER

Kathedrale von Plaimpied (Frankreich)

2.4 Qi (KI) und Heiliger Geist

Man kann nicht sagen wie alt Qi-Gong wirklich ist. Vielleicht ist es so alt wie die Menschheit. Qi-Gong hat es gegeben, noch bevor es den Begriff gab. Doch vor etwa 5000 Jahren begannen Menschen auch in Asien nach dem Dan, der ewigen Natur des menschlichen Wesens und Quelle des Lebens zu suchen. Sie entwickel-

⁷ Dazu das folgende Bild aus: Graf Dürkheim, Karlfried, Hara. Die Erdmitte des Menschen, Bern, München, Wien (O.W. Barth) 20. Aufl. 1997

ten Übungen, um die Energien des Körpers, das Qi, wahrzunehmen und zu entfalten. Das ist der Ursprung des Qi-Gong. Qi-Gong heißt: das „Qi üben“.

Durch Qi-Übungen kann man spüren, wie sich mit dem Einatmen der Körper mit Energie füllt. Qi-Gong übt, den Geist durch Konzentration zu stabilisieren, die Energien in ihr natürliches Gleichgewicht zu bringen, die Kräfte zu leiten und den Körper zu stärken. Ziel der Übung war und ist das Einswerden mit der „Kreis-Energie“, die Verbundenheit mit der ewigen, unbegrenzten Lebensenergie, hineinzutreten in das energetische Kraftfeld des Kosmos und sich als Teil des gesamten Qi von Himmel und Erde zu erfahren.

Um dieses Ziel zu erreichen suchten Menschen im alten China nach Wegen, die ihnen die Natur lehrte. Sie beobachteten die Tiere, ihr Verhalten und ihre Bewegungen: den Kranich, die Schildkröte, den Tiger, die Affen, den Adler, die Elefanten, die Bären... und versuchten sie und ihre Kraft zu imitieren.⁸

Qi ist die ursprüngliche Energie, die das ganze Universum bewegt und am Leben hält. Qi durchdringt und beseelt alles ohne Unterschied: Pflanzen, Tiere, Steine, Erde, Berge, Wasser, Wind, Feuer... Qi ist die Lebensenergie, die den menschlichen Körper bewegt und am Leben erhält. Was die chinesische Tradition mit Qi beschreibt, das bezeichnet die christlich-jüdische Tradition als Geist Gottes. Der Apostel Paulus kann in diesem Sinn auch sagen: „Der Körper ist ein Tempel des Heiligen Geistes“ (1 Korinther 6,19).

2.5 Der Kreislauf der Lebensenergie

So wie der Geist (Gottes) als Lebensenergie in der geschaffenen Welt anwesend ist, sie bewegt und erhält, so ist auch unser Körper ein in sich geschlossenes Energiesystem. Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) beschäftigt sich mit dem Qi. Denn das Qi und seine Bewegung bestimmen das Leben. Wenn das Qi in Harmonie ist, dann ist auch der Mensch gesund und sein Abwehrsystem stark. Ist das Qi in Disharmonie, dann ist der Mensch krank. Krankheit ist Qi-Disharmonie.⁹ Auch das Meridiansystem mit seinen verschiedenen Qi-Laufbahnen ist ein in sich ge-

⁸ Dazu: Don Yon, Innere Kampfkünste. Qi Gong – Meditation – Tai Chi – Xing Yi – Pa Gua, Norderstedt (Books on Demand) 2004, 3, 11, 13

⁹ Qingshan Liu, Qi Gong. Der chinesische Weg für ein gesundes, langes Leben, München (Irisiana) 2005, 11f.

schlossenes System der Lebensenergie. Die „Vitalpunkte“ des Körpers stimulieren die Lebensenergien. Sie können aber auch zu tödlichen Punkten werden: „Die Meridiane bestimmen Leben und Tod, behandeln alle Krankheiten, regulieren Xu und Shi, dürfen nicht blockiert werden“¹⁰

Die Übung von Qi Gong, von Tai Chi und Meditation weckt die Energie, die uns mit unserer Geburt gegeben wurde. Wenn wir die klare und kraftvolle, tiefe und stabile Energie spüren und von ihr erfüllt sind, dann empfindet unser Körper und unser Geist Freude und Glück. Wir sind eins mit der kosmischen Energie. Die, welche der Geist Gottes bewegt, „die sind Gottes Kinder“, und sie erkennen sich als diese (Römer 8,14). Das ist „Erleuchtung“: Sich selbst erkennen und Anteil haben an den göttlichen Energien.

Der Geist Gottes, die universelle Lebensenergie, ist da. Das Qi üben ist letztlich eine spirituelle, eine geistliche Übung. Sie verbindet uns mit dem Urgrund des Seins, der göttlichen Energie. Sie verbindet uns mit allen geschaffenen Wesen und Elementen des kosmischen Lebens, und sie transzendiert unser begrenztes Ich in eine überindividuelle Wirklichkeit. Gleichzeitig ist unser Körper nicht nur Teil, sondern auch Abbild dieses kosmischen Kraftfelds. Er ist der Mikrokosmos im Makrokosmos.

Der ZEN-Meister Taisen Deshimaru-Rōshi¹¹ schreibt über das KI (Qi): Das KI „lebt in der Tiefe der physischen Kraft. Das Dasein selbst erschafft die Energie, das ist die Bewegung der Bewegung. Ki ist immer Bewegung: Es ist der Fluss des Lebens selbst, der gleichwohl nicht spürbar ist. Energie ist, genauer gesagt, durch Ki in Bewegung gesetzte Form (Materie). Was lässt das Blut in den Adern zirkulieren, was setzt die Nervenströme und die Eingeweide in Bewegung? ... Allein Ki bewegt, schafft die Bewegung des Lebens. Mit Ki in Harmonie zu sein bedeutet also, eins zu sein mit dieser Grundenergie. Auch wenn ein Pianist oder Gitarrist

¹⁰ Qingshan Liu zitiert aus Huang Di Nei Jing (abgekürzt: Nei Jing), dem Klassiker der TCM aus der Zeit 475-221 v. Chr. Xu=leer, Shi=voll, Ebd., 152

¹¹ Taisen Deshimaru-Rōshi, ZEN in den Kampfkünsten Japans, Herausgegeben von Marc de Smedt; Geleitwort von Claude Durix Heidelberg/Leimen (Werner Kristkeitz Vlg.), 1978, 3. Auflage 1994, 51f.

sein Instrument sehr gut beherrscht, so ist es letztlich doch sein Ki, das spielt und sich der erlernten Technik bedient“.¹²

Leben ist Austausch von KI und in Beziehung sein mit den Energien des Lebens: „Wenn man lebt, nimmt man ständig Ki in sich auf, insbesondere durch die Atmung und auch durch die Nahrung und die wechselseitige Abhängigkeit von anderen“. Hinter dem Ki aber steht die kosmische Energie. Sie „verändert sich nicht: Sie *ist*. Die Umwandlung dieser Energie durch den Körper ergibt Ki, die Lebensenergie. Ki ist nichts Abstraktes. Es ist die Quelle des Geistes. Wenn das Ki nicht stark ist, ist auch die Lebenskraft schwach, wenn es stark ist, so ist es die Lebenskraft auch“.¹³ Krankheit ist „der Mangel an Lebensenergie“. Doch „kann man sich durch die Übung seines Ki selbst heilen. So handeln, dass Ki und der Körper sich in vollkommener Einheit befinden, wie beim *kiai*, dem Kampfschrei der Samurai“.¹⁴

2.5 Qi-Zentren (Dan Tian) und Hara

Im Qi-Gong unterscheidet man drei Energiezentren (Dan Tian)¹⁵:

Wenn es nicht speziell lokalisiert wird, bezeichnet Dan Tian immer das untere Energiezentrum, den Unterbauch. Man lokalisiert es etwa drei Zentimeter unterhalb des Nabels bis hin zum Geschlechtsorgan. Die Japaner bezeichnen es als Hara.

Das mittlere Dan Tian bezeichnet eine Stelle auf dem Brustbein auf Höhe der Brustwarzen.

Das obere Dan Tian befindet sich zwischen den Augenbrauen.

Graf Dürckheim über Hara-Übung: „Der gesicherte Stand und die größere *Durchsetzungskraft* sind das erste Geschenk, das Hara bringt. Die rechte, dem Menschen entsprechende ‚*wahre Form*‘ das zweite. Die Hara-Übung erfüllt ihre eigentliche Aufgabe aber erst mit ihrem dritten Geschenk: der Steigerung der *Transparenz*. In dieser Übung geht es um die Verbindung mit dem ‚ganz Anderen‘“.¹⁶ Und

¹² Ebd., 100

¹³ Ebd., 101

¹⁴ Ebd., 101

¹⁵ Qingshan Liu, Qi Gong, 20

¹⁶ Graf Dürckheim, Karlfried, Hara, 122

schließlich ist Hara Präsenz: „Ich bin da!“. Jedes Wort dieser Präsenz hat Gewicht und eine tiefere Bedeutung. „Je mehr der Mensch im Hara zentriert ist, umso leichter fällt ihm die Präsenz im Hier und Jetzt“.¹⁷

3. Das KI (Qi) üben

3.1 Die Grundübung: Atmen

Gott schuf den Menschen aus Erde, blies ihm den Odem des Lebens durch die Nase in seinen Leib und machte ihn zu einem lebendigen Wesen (1. Mose 2,7). Mit dem Atem beginnt das Leben. Leben ist Ein- und Ausatmen. Wenn der Atem still steht, dann ist das der Tod.

Das Wort atmen selbst ist dem indischen „Atman“ entlehnt, das so viel heißt wie Hauch, Atem, aber auch Seele im Sinn von Leben und Empfindung („Beseeltheit“). „Atman“ kann auch das Selbst oder das Wesen im Sinn einer individuellen Existenz bezeichnen. Auch das chinesische Qi/Chi und das japanische KI heißt zunächst Atem, Lebensodem. Zugleich aber steht es für die vitale und universelle kosmische Energie, die den Leib durchdringt und beseelt, erfüllt und erhellt, und die sich im Atem der Lebewesen manifestiert.¹⁸

Die Luft enthält die Energie und das universelle Leben. Die Grundübung eines geistlichen Lebens ist, bewusst und konzentriert zu atmen. Atmen und Sein. Mehr nicht! Allein das bewusste Atmen gibt Anteil an den ungeschaffenen göttlichen Energien. Die Energien des universellen göttlichen Lebens werden uns erfüllen. Der Geist Gottes bewegt uns. Das bewusste Atmen lässt uns im Hier und Jetzt sein, gibt uns die Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Augenblick. Nichts anderes als still zu sitzen und bewusst zu atmen übte Jesus, wenn er sich zum Gebet zurückzog. Sitzen und atmen übten im frühen Christentum die Mönche in der ägyptischen Wüste. Diese Bewegung wurde Hesychiasmus (gr. Häsychia = die Ruhe) genannt. Diese Tradition wurde später von den Mönchen auf dem Athos gepflegt und hat die Spiritualität der Ostkirche geprägt.

¹⁷ Ebd., 126

¹⁸ Wilfried Wagner, AIKI-DO und wir. Atem, Bewegung und spirituelle Entwicklung, Petersberg (Via nova) 1999, 47f.

Wie aber üben wir das KI (Qi) im Atmen? Ich stütze mich auf den Taisen Deshimaru-Rōshi:¹⁹ „Eine kleine, natürliche Einatmung vom Solarplexus aus, dann eine tiefe Ausatmung, bei der man auf die Eingeweide unter dem Nabel drückt.... Beim Ausatmen (im Sanskrit *anapanasati*) hat auch der Buddha die Erleuchtung unter dem Bodhi-Baum gefunden... Diese Atmung ist eine Methode, um lange zu leben. Die meisten Menschen im Osten, die sehr alt werden, atmen auf diese Weise“.²⁰

An anderer Stelle beschreibt er die richtige Atmung noch einmal: „Normalerweise atmen wir fünfzehn bis zwanzig Mal in der Minute - und zwar oberflächlich, da wir nur ein Sechstel der Lungenkapazität nutzen. Eine tiefe und vollständige Atmung beschränkt sich jedoch nicht nur auf den Brustkorb oder das Zwerchfell, sondern drückt auch auf die Eingeweide. Auf diese Weise liegt der Atemrhythmus bei fünf bis zehn mal pro Minute und die Atmung ist lang, tief und ruhig. Diese Atmung übt man auch beim Zazen. Die Ausatmung ist länger als die Einatmung, und man übt einen Druck nach unten auf die Eingeweide aus; die Einatmung geschieht danach automatisch... Die Phase der Einatmung entspricht der Zufuhr von Energie, während die lange und tiefe Ausatmung dieselbe in den ganzen Körper verteilt. Es ist wichtig, immer die Ausatmung, also die Verteilung zu betonen, denn die Einatmung, die Ansammlung von Energie geschieht unbewusst und automatisch“.²¹

Wie aber lernt man zweckmäßig zu atmen? Ich zitiere wieder Taisen Deshimaru-Rōshi. Es ist typisch, dass er als ZEN-Meister auf diese Frage keine theoretische Antwort gibt, sondern eine praktische: „Indem man die Zazen-Haltung einnimmt. Früher, zur Zeit der Samurai, gab es einen Respekt vor der Meditation: Vor dem Kampf sammelte man sich in der Zazen-Haltung. Erst Konzentration, dann Kampf... Beim Zazen kann man seine Energie sammeln, die Gedanken wie Wol-

¹⁹ Taisen Deshimaru-Rōshi, ZEN in den Kampfkünsten Japans, Herausgegeben von Marc de Smedt; Geleitwort von Claude Durix Heidelberg/Leimen (Werner Kristkeitz Vlg.), 1978, 3. Auflage 1994, 51f.

²⁰ Ebd., 55. „Bei einem Atemzug kann eine Ausatmung ohne weiteres eine, zwei, drei, vier und sogar fünf Minuten dauern“. Ebd.

²¹ Ebd., 128. Für die Kampfkünste bedeutet das praktisch: „Die japanischen Kampfkünste benutzen ebenfalls diese Art der Atmung – die Handlung muss immer während der Ausatmung (Yang) erfolgen und wenn möglich während der Einatmung (Yin) des Gegners, in einem Augenblick also, in dem er am meisten verwundbar ist“. Ebd.

ken am Himmel vorbeiziehen lassen, seine nervlichen und muskulären Spannungen abbauen, sich auf die Haltung konzentrieren – Rücken gerade, Nacken gestreckt, Hände waagerecht ineinander gelegt, sodass die Daumen weder Berg noch Tal bilden – und die wahre Atmung üben, die sich auf die tiefe Ausatmung in das *hara*, die Gegend des Unterbauchs drei Fingerbreit unter dem Nabel gründet. Und dann – zanshin. Das ist ein Begriff aus dem japanischen Schwertkampf, dem Kendō. Zanshin ist das, was wachsam und frei bleibt, ohne an etwas zu haften. Nur aufmerksam sein in dem, was geschieht – hier und jetzt. Nach und nach überträgt sich diese Handlungsweise auf jedes Tun im Leben. Im Geist des Zen wie auch im traditionellen Budō ist immer das gesamte Verhalten im Spiel“.²²

KI, die Lebensenergie ist verbunden mit dem Atem. Es ist wesentlich für das Leben, KI zu besitzen. Die beste Art es zu erwerben ist und bleibt die Atmung. Eine Atmung, die sich auf die Ausatmung konzentriert. So entwickelt man ein starkes KI: „Die großen Meister der Kampfkünste führen nur ein Minimum an Bewegung aus; sie bleiben nur auf ihre Ausatmung im *hara* konzentriert“.²³ Deshalb, so Taisen Deshimaru-Rōshi: „Ihr müsst die Wichtigkeit der Ausatmung erfahren und verstehen“.²⁴ Denn „die Ausatmung ist der Schlüssel des Budō, und auch die Kunst, sein Ki durch die Konzentration zu üben“.²⁵

3.2 Die Kampfkünste

Grundlage der traditionellen Kampfkünste ist das Atmen: „AIKI-DO ist Atmung“.²⁶ Taisen Deshimaru-Rōshi: „Auch Jūdō und Karate sind Atemübungen, doch die wenigsten wissen davon“.²⁷ Das Wesen des Karate und all der anderen Künste, die die Technik des WEGES (Dō) lehren, ist das richtige Atmen. Deshalb kann der ZEN-Meister sagen: „Wenn ihr fortgesetzt Zazen übt, könnt ihr unbewusst, natürlich und automatisch zum Geheimnis des Budō gelangen. Dann ist es nicht mehr unbedingt notwendig, eine Technik zu benutzen und Judō, Aikidō,

²² Ebd., 56f.

²³ Ebd., 101

²⁴ Ebd.

²⁵ Ebd., 102

²⁶ Wilfried Wagner, AIKI-DO und wir, 47. (Wagner markiert kein langes ō. Er schreibt Aikido groß)

²⁷ Taisen Deshimaru-Rōshi, ZEN in den Kampfkünsten Japans, 56

Karate oder Kendō zu üben“.²⁸ Richtiges Zazen ist dann aber – nicht anders als das Üben der Kampfkünste - anspruchsvoll und sogar schwieriger: „Wenn ihr Zazen übt, dürft ihr es nicht halb tun, sondern müsst euch völlig auf die Ausatmung und die korrekte Haltung konzentrieren. So wird das wahre Zazen ganz und gar frisch. Wenn ihr dies richtig ausführt, zeigt es sich, dass Zazen noch schwieriger ist als die Kampfkünste. Aber durch die tägliche Übung wird es zu dōkan, der Essenz, der Wiederholung. Auch beim Zazen übt man immer aufs Neue auf Leben und Tod!“²⁹

Die Verbindung von Atemübung und Kampfkünsten findet Gestalt auch im Kiai, dem Kampfschrei der Samurai: „Stoßt daher den Schrei vollkommen heraus, so dass er aus dem *hara* kommt, dem Unterbauch, den die Japaner auch *kikai* nennen – ‚Meer der Energie‘. Dazu müsst ihr die Atmung des Zen erlernen, welche dieselbe ist wie im Budō: langsam und so tief wie möglich ausatmen. Am Ende der Ausatmung erreicht die Energie ihren höchsten Punkt. Das *kiai* ist die Verbindung dieser Atmung mit einer kräftigen Stimme. Der Ton muss auf natürliche Weise aus der Tiefe kommen, und dazu muss man selbstverständlich wissen, wie man richtig atmet“.³⁰

Gabi Lind entwickelt in ihrem Buch: „Qigong für alle Kampfkünste“ die These, dass sich im Shaolin-Kloster Qi-Gong und Kampftechniken miteinander verbanden, sodass daraus eine Kunst wurde: „Die Mönche entwickelten Formabläufe (chinesisch Lu oder Dao, japanisch Kata) und vermischten Kampftechnik und Qigong in sinnvollen Kombinationen. Alle Schüler... lernten zuerst, wie man Atmung und Energie schult, wie man den Geist lenkt“.³¹ Die alte Idee der Kampfkünste war „nichts anderes als eine Form des Qigong, die unter anderem auch einige wenige Verfahren zur Selbstverteidigung enthielt“. Doch mit der Zeit wurden „viele der Qigong-Techniken als körperliche Kampftechniken interpretiert..., weil Uneingeweihte den Qigong-Bewegungen in den Formen einen kämpferischen Sinn zu geben begannen... Leider gingen dadurch wesentliche Inhalte ver-

²⁸ Ebd., 67

²⁹ Ebd., 63

³⁰ Ebd., 51f.

³¹ Gabi Lind, Qigong für alle Kampfkünste. Übungen zur Entwicklung der Konzentration, der vitalen Energie und inneren Stärke, Berlin (Sport Vlg.) 1998, 32

loren“. Die Kunst der Techniken mit Qi (Kime) „war lange Zeit die höchste Stufe, die man in der technischen Ausführung der Kampfkünste erreichen konnte“.³²

Vor diesem Hintergrund ist es verständlich, dass die alten Meister ihren Schülern ursprünglich nur wenige Katas lehrten und diese jahrelang üben ließen. Das erklärt auch die Verwandtschaft verschiedener Katas und ihre verschiedenen Prägungen. Kata als Ki-Übung ist mehr als der äußere, technische Ablauf. Sie ist die innere Mitte des Karate-Dō. Als Atemübung muss sie immer wieder aufs Neue lebendig werden.

Die Qi-Übungen waren fester Bestandteil der traditionellen Kampfkünste. Doch die Meister hielten diese Techniken für so wertvoll, dass sie diese nur ausgewählten Schülern anvertrauten. Sie wurden lange Zeit nur geheim weitergegeben.³³ Grund dafür mag auch sein, dass sich das Qi zu einer destruktiven, lebenszerstörenden Kraft entwickeln kann. Das Wissen um die vitalen Energiesysteme lässt sich auch für tödliche Techniken nutzen. Aus diesen Techniken kann dann die „tödliche Hand“ oder die „vergiftete Hand“ (Dian-xue) werden.³⁴

3.3 Karate als Atemübung

Diese Anleitung aus dem Qi-Gong könnte auch eine Anleitung aus dem Karate-Dō sein:

„Wenn Sie einatmen, sammeln Sie die Energie im Becken.
Wenn Sie ausatmen, strecken Sie die Energie durch den ganzen Körper bis zu den Füßen und Händen.
Wenn Sie die Übung beenden, führen Sie die Energie aus dem ganzen Körper wieder zurück zum Becken“.³⁵

Die bewusste, konzentrierte Atmung hilft uns ganz gegenwärtig zu sein. Das ist bei Sitzen im Zazen nicht anders als beim Karate Training. Die Konzentration und die Atmung bringen die Haltung nach innen und nach außen ins Gleichgewicht. In diesem Sinn ist das Kata-Training eine KI-Übung: „Man darf sein Leben nicht träumen, sondern muss ganz in dem sein, was man tut! Das ist die wahre Bedeu-

³² Ebd., 38

³³ Ebd., 76

³⁴ Ebd., 77

³⁵ Don Yon, Innere Kampfkünste, 23

tung des *kata*-Trainings“.³⁶ Das bewusste Üben der Atmung und der Haltung macht nicht nur das Zazen ganz und frisch. Es macht auch die Kata immer wieder neu, frisch und lebendig.³⁷ Das bewusste Atmen macht das Karate stark: „Beim Ausatmen seid ihr viel stärker, die Füße stehen fest auf dem Boden, und ihr seid wie ein Tiger“.³⁸

Im Karate lebt das Qi und die Qi-Übung der Wu-Shu-(Kung-Fu-)Schule weiter. Diese Übungen sollten und sollen den Körper stärken und die Harmonie von Körper und Geist bewahren und diese stabilisieren: „Hartes Qi-Gong wurde hauptsächlich in der Selbstverteidigungsschule entwickelt und soll den Körper so stählen, dass er unverwundbar wird“.³⁹

3.4 Kata als Atemübung

Es ist eine Herausforderung, die Kata als Atemübung zu begreifen. Denn jede Kata verbirgt in ihrem Stil und ihrem Ablauf ihr System. Die Übergänge zwischen Qi/KI-Übung und Selbstverteidigung, zwischen Einatmen und Ausatmen, zwischen Spannung und Entspannung sind fließend. Dort, wo sich die Körperübung bewusst mit der Atemübung verbindet, erschließt sich ein tieferes Verständnis der Kata. Wenn wir bereit sind Neues zu erfahren, z.B. einzuatmen und den Brustbereich zu öffnen, statt im Hara auszuatmen, öffnet sich auch ein neuer Sinn. Es zeigt sich, wie vielschichtig eine Übung sein kann, und es wird nachvollziehbar warum in der Tradition nur wenige Katas geübt wurden.

Ein starkes Qi/KI üben im Shōtōkan Katas wie: Sōchin, Jion, Ji'in, Jitte, Bassai Dai, Chinte, Nijūshiho... Sie üben das bewusste Ein- und Ausatmen, die Anspannung und Entspannung, die starke, tiefe Stellung (Kiba-Dachi, Sōchin-Dachi)...

Qi/Ki bewusst aufnehmen und sammeln üben die Katas Chinte, Unsu, Meikyō, Kankū Dai, Nijūshiho... Gerade in den Eingangsbewegungen dieser Katas wird das deutlich.

³⁶ Taisen Deshimaru-Rōshi, ZEN in den Kampfkünsten Japans, 59

³⁷ „Wenn ihr Zazen übt, dürft ihr es nicht halb tun, sondern müsst euch völlig auf die Ausatmung und die korrekte Haltung konzentrieren. So wird das wahre Zazen ganz und gar frisch“. Ebd., 63

³⁸ Ebd., 56

³⁹ Qingshan Liu, Qi Gong, 28

Eine ausgesprochene Atem-Kata ist Hangetsu. Der Hangetsu-Dachi konzentriert die Spannung im Unterbauch.

Meikyō variiert und zeigt das Wechselspiel von KI sammeln und KI abgeben.

4. KI-Übungen

4.1 Sitzen⁴⁰

Der Sitz: Der Sitz sollte auf einem stabilen Dreieck ruhen. Das Dreieck bilden die beiden Knie und gegebenenfalls die Füße oder das Gesäß. Die Knie sollten in jedem Fall tiefer sein als das Becken. Hilfsmittel zum Sitzen sind: Die niedere Zazen-Bank (= Meditations-Hocker/Schemel, ca. 45 cm lang, 17 cm breit, hinten ca. 20 cm und vorne ca. 13 cm hoch). Die Knie sollten ca. zwei Faust breit auseinander sein. Traditionell ist das Sitzkissen (Zafu, Durchmesser 30-40 cm, 7-15 cm dick) und eine Matte (Tatami) als Unterlage. Auf dem Kissen sitzt der Übende im vollen-, halben-, viertel-Lotus-Sitz. Es ist auch der Burmesische Lotus-Sitz möglich. Denkbar ist auch auf einem Stuhl mit gerader Lehne und gerader, harter Sitzfläche zu sitzen. Die Füße stehen fest auf dem Boden. Wer Budō übt sitzt in der Tradition der Samurai im Diamantsitz.

Sitzhaltung: Der Rücken wird in einer Linie gerade gehalten, die Wirbelsäule gerade aufgerichtet und der Rumpf ist aufrecht, dass der Atem fließen kann. Das Becken ist etwas angehoben. Die Schultern sind nach hinten und nach unten gezogen. Der Nacken ist gestreckt, der Scheitel „berührt den Himmel“, das Kinn ist leicht geneigt und etwas zurück gezogen, die Nase steht über dem Nabel. Mit halboffenen Augen richtet sich der Blick leicht gesenkt auf einen Konzentrationspunkt.

Haltung der Hände (Mudra): Der Handrücken der einen liegt in der nach oben geöffneten anderen Hand. Die Daumenspitzen berühren sich leicht bei waagrechter Daumenhaltung („weder Berg noch Tal“). Die Hände berühren im Schoß leicht den Bauch („Hara“) unterhalb des Nabels.

⁴⁰ Der klassische Text zum Sitzen ist von Meister Dōgen (1200-1253), in: Meister Dogen: Shōbōgenzō. Bd. 1. Heidelberg. Leimen (Kristkeitz), 2001, 311-313
Dazu der Kommentar von Stefan Bauberger, Oktober 2008: <http://zen.bauberger.net>
Auch: Robert Aitken, ZEN als Lebenspraxis, München (Diedrichs) 6. Aufl. 1997

Atmung: Der Übende atmet durch die Nase. Der Atem soll tief, ruhig und ununterbrochen fließen (keine Pausen). Der Mund ist geschlossen. Die Zunge liegt am Gaumen. Schlucken, Husten, Räuspern u.a. wenn möglich vermeiden.

Der Übende konzentriert sich immer wieder auf das Atmen, indem er z.B. die Atemzüge zählt (Ein- oder/und Ausatmen, 1-10), und dem Atem im Geist folgt. Er atmet in die Tiefe des *hara*, in den Unterbauch drei Fingerbreit unter dem Nabel, aus. Bei jeder Unkonzentriertheit kehrt er zurück zum bewussten Atmen.

Die **Grundübung**, folgen wir Taisen Deshimaru-Rōshi, ist Sitzen im Zazen:

In der Tradition der Samurai sitzt der Karateka zur Meditation im Diamantsitz. In diesem Sitz sitzt der ZEN-Schüler auch vor dem Meister.



Um bewusster zu atmen, können die Hände auch auf dem Unterbauch (Hara) liegen.

Diese Haltung hilft beim Ausatmen, den Atem bewusst zu lenken.



Wesentlich für das Sitzen ist das stabile Dreieck:

Das Becken ruht auf den Fersen, die Knie zwei Fäuste breit auf dem Boden, die großen Zehen liegen aufeinander, um den Energiekreis zu schließen.



4.2 Stehen in der Stille

Zum Stehen gehört die Stille. Eine der alten, traditionellen Qi-Gong-Übungen ist das „in der Stille stehen“. Der Stand ist die Reiterhaltung: Die Füße stehen im Schulterabstand, die Kniegelenke sind leicht angewinkelt. Man nennt diesen Stand auch Basis-Stand. Im Karate entspricht er dem Shizentai, der normalen Stellung bzw. der Ausgangsstellung.

Dazu schreibt Don Yon: „Wenn wir die Kraft des Qi entwickeln wollen, brauchen wir erst die Kraft der vollkommenen Stille. Auf dieser Grundlage können wir die Kraft der fließenden Energie hervorbringen“.⁴¹

⁴¹ Don Yon, Innere Kampfkünste, 29

„Stehen in der Stille“

Die Haltung: das Becken ist gekippt, das Schambein nach oben gerichtet und der Rücken gerade. Die Schultern sind entspannt, die Arme hängen locker am Rumpf und die Hände sind geöffnet. Der Kopf ist aufrecht. Der Blick gerade, ohne ein Ziel zu fixieren. Der Mund ist geschlossen, die Zunge liegt am Gaumen an. Der Atem fließt durch die Nase.



Es ist auch möglich, in dieser Übung „Hara-zentriert“ zu stehen.

Die Hände liegen in sich verschränkt auf dem Unterbauch. Die Ellenbogen sind nach außen gerichtet, die Achselhöhlen frei. Beim Ausatmen spüren die Hände den Weg des Atems in das Dan Tian, den Hara.



4.2 Grundhaltungen

Reiterhaltung der Shaolin-Schule⁴²:

Im Idealbild sollte in einem tiefen Stand die Hüfte abgesenkt sein und die Oberschenkel annähernd waagrecht sein. Die Hände sind auf Brusthöhe vor dem mittleren Dan Tian. Die Handflächen zeigen nach unten, die Finger sind leicht gespreizt, die Mittelfinger berühren sich leicht.



Reiterhaltung der südlichen Schulen⁴³:

Hier werden die Hände auf Höhe des Beckens gesenkt. Möglich ist es die Hände „Hara-zentriert“ als Meditations-Mudra zu halten.



4.3 Wächterhaltungen und Variationen

Die Wächterhaltung ist Zanshin. Wesentlich für diese Haltung ist die Atmung. Es ist ein elementarer Unterschied, ob ich mit der Körperhaltung ein-atme oder aus-atme. Einatmen heißt KI aufnehmen. Ausatmen (in den Hara) heißt Energie gelenkt abgeben. Für die Kampfkünste bedeutet das praktisch: „Die Handlung muss immer während der Ausatmung (Yang) erfolgen und wenn möglich während der Einatmung (Yin) des Gegners, in einem Augenblick also, in dem er am meisten verwundbar ist“.⁴⁴

⁴² Nach Lind, 213

⁴³ Nach Lind, 214

⁴⁴ Taisen Deshimaru-Rōshi, ZEN in den Kampfkünsten Japans, 128

Bezogen auf die Wächterhaltung heißt das: Aus einer abwartenden Haltung kann unmittelbar eine gezielte, fokussierte Handlung entstehen, aus der offenen, tastenden Hand eine geschlossene Faust, aus der offenen Handfläche die Schwerthand (oder Nukite), aus dem Beziehungsangebot ein Zugriff, aus der Distanz bedrohliche Nähe, aus dem Rückzug ein Angriff... Dabei stehen sämtliche technischen und körperlichen Möglichkeiten offen.

Die Wachsamkeit/Zanshin in einer gesammelten Haltung ermöglicht und entscheidet das Gebotene. Grundsätzlich stellt sich die Frage, ob sich nicht hinter sämtlichen Abwehrhaltungen und Ausholbewegungen im Karate eine Wächterhaltung verbirgt. Die offene Hand, die bei der Gegenbewegung zurückzieht (Hikite), nimmt die Energie auf (engl.: reset), während die andere Hand (in der Regel die hintere) oder auch der Fuß bereit sind, Energie abzugeben.

Das geübte und entwickelte Qi/KI zeigt verschiedene Qualitäten: hörende, verstehende, fühlende, haltende, explodierende Energie. Alle diese Eigenschaften sind natürlich und da. Das heißt, durch das Üben werden sie allein zugänglich gemacht und verfügbar.⁴⁵

⁴⁵ Siehe: Chiang Tao Chi/ Petra Kobayashi, Die Schwertkunst des T'ai Chi Ch'uan, München (Hugendubel) 1995, 24

Wächterhaltung der Shaolin-Schule⁴⁶:

Die Wächterhaltung signalisiert Abstand. Gleichzeitig fühlt die Hand die Energie des Gegenübers und kontrolliert ihn. Die hintere Hand signalisiert gespannte Bereitschaft.

Diese Wächterhaltung gibt es in anderen Schulen auch mit offener Handhaltung. Die Finger sind dann wie Antennen ausgefahren. Es gibt auch die Variation, die hintere Hand vor dem Solar-Plexus oder vor dem Unterbauch (Hara) zu positionieren.



Dazu aus der Kata Sōchin: Jōdan- Ura-ken-Zuki/ Jōdan- Naiwan- Hineri-Uke.

Aus der Wächterhaltung (einatmen) kann auch ein unmittelbarer Angriff (ausatmen) werden.



⁴⁶ Ebd.

Aus Kankū Dai:

Die nach hinten gerichtete offene Hand nimmt die entgegenkommende Energie auf (einatmen). Der Körper spannt sich. In der geschlossenen Faust konzentriert sich die Energie, um sich zielgerichtet zu entladen.



Aus Basai Dai, Sōchin (mit gestreckter Hand)... :

In der Ausholbewegung verbirgt sich Zanshin, ein Ertasten underspüren des Gegners. Das macht es möglich, zu spüren, was im Rücken geschieht um gegebenenfalls darauf reagieren zu können.



Diese „suchende“ Haltung hat ihre Wurzeln im Okinawa-Karate und ihren Ursprung in China.⁴⁷ Es geht um ein körperliches und geistiges Fühlen underspüren der Absichten des Gegenübers. Die Haltung kontrolliert die Arme und Waffen des Gegners.

Mit dem Einatmen nimmt man die Energie des Gegenübers in sich hinein.



⁴⁷ Lind, 218

Aus Nijūshiho:

Die einander zugewandten Handflächen konzentrieren die Energie auf den Unterbauch (Hara). Bildlich vorstellbar ist eine Kugel zwischen den Händen, in der sich die fließende Energie konzentriert.



Aus Gojūshiho Shō



Aus Bassai-Dai, Kankū Dai: Tate-Shutō-Uke

In der Haltung verbirgt sich ebenfalls Zanshin, ein Ertasten underspüren der Energie des Gegners. Einatmen: Mit dem Einatmen wird Energie aufgenommen (spannen). Wird diese Technik im Ausatmen mit KI verbunden, wird sie zur wirksamen Abwehr oder zum Angriff. Die Energie entlädt sich gezielt auch im Fauststoß.



Aus Meikyō:

Diese Haltung ist Ausdruck der Wachsamkeit und der Abwehr. Sie nimmt die entgegen kommende Energie auf (einatmen) und schützt gleichzeitig (ausatmen).

Diese Haltung wird auch in Nekoashi-Dachi geübt und in der Kata Gankaku im Zenkutsu-Dachi.



Jihyo-gamae.

Diese Haltung wird auch „Antennen-Position“ genannt.⁴⁸ Die vordere Handhaltung ist suchend. Sie erspürt und nimmt die Energie des Gegenübers auf, kontrolliert den Gegner und hält ihn auf Distanz. Die erhobene Hand ist zum Konter bereit (ausatmen).



In der Xing-yi-Schule werden diese Haltungen mit getrennten Fingern praktiziert. Zum Teil ist auch der Daumen gespreizt und nach vorne gerichtet.⁴⁹



⁴⁸ Lind, 219

⁴⁹ Lind, 214f.

Diese Haltung wird in vielen Katas geübt.

Die äußere Haltung zeigt die Verwandtschaft zur „Antennen-Haltung“. Allein die Fäuste sind geschlossen. Damit ist die Energie im Körper konzentriert. Die Haltung wird zu einer Abwehrhaltung (ausatmen) bei gleichzeitiger Bereitschaft zum Angriff (ausatmen).



Aus Jion, Jitte, Chinte, Hangetsu, Nijūshiho, Bassai Dai, Sōchin,... Stellung auch Kiba-Dachi, Sōchin-Dachi... Die Über- und Unterordnung der Arme variiert.

Diese „Ausholbewegung“ ist auch „Wächterhaltung“: Aufnehmen des Gegners, bzw. seiner Energie (einatmen). Gleichzeitig nimmt sie KI auf. Die hintere Hand ist zur Gegenwehr bereit.



Aus Bassai Dai, Nijūshiho, u.a.

Die offene Hand fokussiert das Gegenüber. Der Körper nimmt KI auf. Die energetische Spannung, die sich aufbaut (einatmen), ist bereit zur Entladung (ausatmen). Diese Haltung kann auch eine Abwehr mit dem Handrücken sein.



Aus Nijūshiho:

Die offene Hand nimmt das Gegenüber wahr und auf (einatmen). Sie kann abwehren, greifen, weiterführen. Die Anspannung (Hikite: linke Hand) wartet auf Entladung der Energie.



Aus Ji'in, Sōchin (Gyaku- Haltung), Chinte:

Mit der Wächterhaltung/Zanshin verbunden ist: Energie aufnehmen bzw. einatmen (Bogen spannen). Mit der Energieabgabe, dem Ausatmen sind die Abwehr bzw. der Angriff verbunden. Auch die gespannte hintere Hand ist Ausdruck der konzentrierten Energie, die auf Entladung wartet.



Aus Jion:

Das Bild, das dieser Haltung entspricht, ist der gespannte Bogen (einatmen). Der tiefe Stand und die geschlossenen Hände verkörpern Energieabgabe (ausatmen).

Eine ähnliche Haltung übt auch die Kata Sōchin. Auch hier spannt sich der Bogen mit dem Einatmen. Die Energie wird aufgenommen, um sich dann im Ren- Zuki zu entladen.



4.4 KI wecken und sammeln

Aus den 18 Figuren von Meister Lin Hou Sheng⁵⁰ demonstriere ich eine Karate-typische Auswahl von Qi-Gong Übungen in der äußeren Form von Karate-Techniken.

Öffnen und erweitern des Brustkorbs:

Diese Übung gibt es in der Stellung Shizentai, Reiterhaltung, aber auch mit Ausfallschritt (Zenkutsu- Dachi).⁵¹ Mit dem Öffnen ist das Einatmen verbunden. Diese Haltung sammelt die Energie im mittleren Dan Tian.

Siehe: Kankū Dai, Meikyō, Nijūshiho, Hangetsu, Jitte...



⁵⁰ In der Überlieferung von: Qingshan Liu, Qi Gong. Der chinesische Weg für ein gesundes, langes Leben, München (Irisiana) 2005. Diese 18 Figuren werden nicht nur in China, sondern auch in Südostasien, Amerika, Europa, Japan geübt. Ebd., 50

⁵¹ So wird sie in den "8 Figuren für den Alltag" geübt. Siehe dazu die folgende Anmerkung.

Aus Bassai Dai

Diese Haltung kann mit dem Einatmen verbunden den Brustkorb öffnen und mit einem folgenden Angriff KI in dem unteren Dan-Tian/Hara konzentrieren. Sie kann auch als Abwehr gedeutet werden (ausatmen).



Aus Hangetsu:

Mit der Haltung ist, im Prozess/Verlauf der Kata, das Einatmen verbunden.



Aus Jitte:

Einatmen oder Ausatmen geben der Haltung jeweils eine andere Bedeutung.



Die Wolken auseinanderchieben:

Stand: Reiterhaltung. Diese Übung sammelt das ursprüngliche Qi/KI, kräftigt Bein- und Lendenmuskulatur,⁵² öffnet den Brustraum (einatmen) und führt das Qi/KI mit dem Atem in den unteren Dan Tian/Hara.

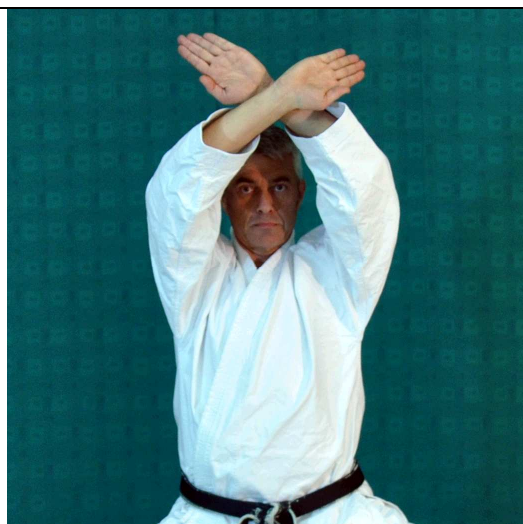
Siehe Kankū Dai: Kreisbewegung von innen nach Außen.



Meikyō, Nijūshiho (Kreisbewegung von außen nach innen).

Auch hier wird, mit der Handbewegung verbunden, das Ki vom mittleren in das untere Dan Tian/Hara geführt.

Jion übt diese Haltung mit geschlossenen Fäusten. Die Energie wird nach unten geführt und in der Körpermitte, im Hara konzentriert. Stand: Füße geschlossen.



Aus Kata Unsu:

In dieser Form kommt die starke Energie aus dem unteren Dan-Tian/Hara und entlädt sich über die Armbewegung (ausatmen).



⁵² Qingshan Liu, Qi Gong. 60

Aus Kankū Dai: Die Energie wird im Dan Tian/Hara gesammelt	
Aus Kankū Dai: s.o.	
Aus Meikyō, Nijūshiho, Jion: Die ursprüngliche Energie wird im Unterbauch, Dan Tian/Hara gesammelt.	

Die Faust stoßen und den Arm strecken⁵³: Fördert das ursprüngliche Qi/KI, stärkt, heilt und harmonisiert Körper und Psyche durch innere Kraft. Die Übung vergrößert das Lungenvolumen und stärkt die Beinmuskulatur. Haltung: Reiterhaltung. Fäuste an der Hüfte, Handrücken zeigen nach unten, Ellenbogen zurückgezogen. In der Ausgangsstellung einatmen.	
Mit dem wechselnden Fauststoß verbunden: ausatmen. Im Qi-Gong folgt die Schulter der Faust (Kizami-Zuki), bzw. die gegenüberliegende Schulter geht zurück. Der Blick folgt dem Fauststoß. Diese Figur ist aus der chinesischen Kunst der Selbstverteidigung. Ziel ist den Körper als Einheit zu bewegen. Die Faust stößt mit voller innerer Kraft. Nach dem Fauststoß zurück in die Ausgangsstellung	

⁵³ Ebd., 86

Aus den acht Figuren für den Alltag: Bewegung des Fauststoßens⁵⁴ Abwechselnd werden der linke/rechte Fuß im Bogenschritt zur Seite gesetzt. Parallel dazu beschreibt die offene Handfläche, Fingerspitzen nach oben, vor dem Körper einen Kreis.	
Die beiden Fäuste werden neben die Hüfte genommen.	
Doppelter Fauststoß aus der Hüfte (Ren-Zuki). Im Qi-Gong wird auf der Oi-Seite (hier rechts) die Schulter (wie beim Kizami-Zuki) so weit möglich mit nach vorne genommen. Die Faust macht auf dem Weg nach vorne eine halbe Drehung, so dass der Rücken der Faust nach oben zeigt.	

⁵⁴ Qingshan Liu, Qi Gong, 100, Figur 2

Die Bewegungen dieser Figuren wurden aus klassischen chinesischen Gesundheitsübungen und aus der Selbstverteidigung (Übung für Körper und Geist) entwickelt und werden in China täglich von Berufstätigen und Schülern geübt. Um 10 und 16 Uhr sendet der zentrale chinesische Rundfunk eine Ansage der acht Figuren mit Begleitmusik. Die Übung der „8 Figuren für den Alltag“ dauert etwa eine Viertelstunde. Sie unterbricht zwei mal den Tagesablauf. Ebd., 96

4.5 Den Energiekreis schließen

Die Kata übt die Konzentration von Körper und Psyche.

Der bewusste Anfang und der bewusste Abschluss der Kata sammelt das KI im Dan Tian/Hara. Ausdruck dieser inneren Haltung ist die äußere Haltung.

Im Qi-Gong gibt es die Abschlussübung das Qi/KI drei mal im Unterbauch zu sammeln und beim Ausatmen die Hände auf die Bauchdecke zu führen.

„Nachdem wir mindestens drei mal das Qi gesammelt haben, öffnen wir die Augen und lassen die Hände mit lockerer Hohlfaust (Innenseiten zum Körper zeigend) hängen. Wir bleiben eine Zeitlang ruhig stehen, werden wach und lenken unser Bewusstsein auf den Normalzustand“.⁵⁵

Haltung hier: Bassai Dai



Haltung: Jion, Jitte, Ji'in

Zum Abschluss der Kata die Haltung: „Stehen in der Stille“.

Ich erinnere an Don Yon:

„Wenn Sie die Übung beenden, führen Sie die Energie aus dem ganzen Körper wieder zurück zum Becken“.⁵⁶



⁵⁵ Qingshan Liu, Qi Gong, 46

⁵⁶ Don Yon, Innere Kampfkünste, 23

5. KI üben am Beispiel der Kata Sōchin

Sōchin ist eine starke Kata. Der Stand ist kraftvoll und Hara-zentriert. Sōchin fördert die bewusste KI-Übung. Hier einige Sequenzen, die das deutlich machen.

Zum Eingang: „stehen in der Stille“. Sanchin	Energie aufnehmen (einatmen): Ausholbewegung	Energie abgeben (ausatmen): Block/Angriff
		
Die entgegen kommende Energie aufnehmen (einatmen); oder mit dem Ausatmen verbunden: Block	Energie abgeben: doppelter Fauststoß	Mit dem Einatmen Energie aufnehmen, oder mit dem Ausatmen Energie abgeben: Block/Angriff
		
Aufnehmen und abgeben der Energie stehen in einer Wechselwirkung.	Mit dem Einatmen spannt sich der Bogen. KI wird gesammelt.	Die Energie wird aufgenommen, um sich dann im Ren- Zuki zu entladen.
		

Literatur

- Robert Aitken, ZEN als Lebenspraxis, München (Diederichs) 6. Aufl. 1997
- Deshimaru-Rōshi, Taisen, ZEN in den Kampfkünsten Japans. Herausgegeben von Marc de Smedt; Geleitwort von Claude Durix Heidelberg/Leimen (Werner Kristkeitz Vlg.), 1978, 3. Auflage 1994
- Graf Dürkheim, Karlfried, Hara. Die Erdmitte des Menschen, Bern, München, Wien (O.W. Barth) 20. Aufl. 1997
- Liu, Qingshan, Qi Gong. Der chinesische Weg für ein gesundes, langes Leben, München (Irisiana) 2005
- Lind, Gabi, Qigong für alle Kampfkünste. Übungen zur Entwicklung der Konzentration, der vitalen Energie und inneren Stärke, Berlin (Sport Vlg.) 1998
- Tao Chi, Chiang / Kobayashi, Petra, Die Schwertkunst des T'ai Chi Ch'uan, München (Hugendubel) 1995, 24
- Theologisches Handwörterbuch zum Alten Testament, Band II, Art. Naéfaes, 71-96, München (Kaiser) 2. Aufl. 1979
- Theologisches Wörterbuch zum Neuen Testament, Band IX, Art. ψυχη κτλ, 604-661, Stuttgart (Kohlhammer) 1973
- Wagner, Wilfried, AIKI-DO und wir. Atem, Bewegung und spirituelle Entwicklung, Petersberg (Via nova) 1999
- Yon, Don, Innere Kampfkünste. Qi Gong – Meditation – Tai Chi – Xing Yi – Pa Gua, Norderstedt (Books on Demand) 2004

Danksagung

Ich danke meinem Freund und Wegbegleiter Herbert Weißmüller, Berg, für die Fotos, seine Fürsorge für das Gelingen der Veröffentlichung und seine fachliche Beratung. Dank an Alfred, der die Qualität der Fotos deutlich verbessert hat. Danken möchte ich auch Bianca Schelling für das Korrekturlesen.

Nürnberg, 07.11.2009
überarbeitet und verbessert im November 2010

Dr. phil. Siegfried J. Schwemmer
Dipl. Theologe/ Pfarrer
4. DAN Karate-Dō
Klinische Seelsorgeausbildung (DGfP)
Geistlicher Begleiter (CCB)