

# Veränderte Bewußtseinszustände im Taijiquan Heilung von Mensch und Umwelt

von Peter Wolfrum

*Die Kenntnis der Technik reicht nicht aus.  
Man muß die Techniken transzendieren,  
damit die Kunst eine kunstlose Kunst wird,  
die dem Unbewußten entspringt.  
(DAISETZ SUZUKI)*

*Erst nach mehreren Trainingsjahren kam ich  
zu der Erkenntnis, daß der innere Sinn der  
Kampfkünste darin liegt, die innere spirituelle  
Entwicklung des Menschen voranzutreiben.  
(JOE HYAMS)*

## ZUSAMMENFASSUNG

Taijiquan, Meditation in Bewegung, hat neben den körperlichen und energetischen Aspekten auch eine geistige Dimension. Dabei treten – ähnlich wie bei anderen Meditationstechniken – veränderte Bewußtseinszustände auf. Diese transpersonalen Bewußtseinszustände haben eine potentiell heilende Wirkung für Mensch und Umwelt.

## EINLEITUNG

Kampfkunst und Gesundheitswirkung sind sicherlich die Hauptaspekte des *Taijiquan*. Dabei spielen neben körperlichen (Kampfkunsttechniken, Heilgymnastik) und energetischen (TCM, Qigong) auch geistige Faktoren eine Rolle, die allerdings in der Diskussion häufig zu kurz kommen. Diese geistigen Aspekte des *Taijiquan* und ihre Auswirkungen sollen im Folgenden näher untersucht werden.

## BUDO – DER WEG DES KRIEGERES

*Budo* umfaßt alle Kampfkünste Japans und vertieft sehr direkt die Beziehungen zwischen Ethik, Religion und Philosophie. Die alten Texte über *Budo* sprechen allein von der geistigen Bildung und der Reflexion über das Wesen des Selbst: „Wer bin ich?“ Ein Bezug zum Sport ist erst in neuerer Zeit entstanden.

*Do* (abgeleitet vom chinesischen *Dao*) bedeutet WEG. Durch welche Methoden kann man den WEG üben? Hier sind keine Techniken und kein sportlicher Wettkampf gemeint. Vielmehr geht es darum das Wesen seines Geistes und seines ICH zu verstehen und seine ursprüngliche Natur zu erkennen. Dieser WEG ist in Asien die Essenz aller Religionen und Philosophien. Auch die Lehre *LAOTSES* und das *Taiji* (*Yin/Yang*) haben hier ihren Ursprung. *Bu* bedeutet „den Kampf anhalten und ihn beenden“, d.h. im *Budo* geht es eigentlich darum den Frieden und die Meisterschaft über sich selbst zu finden<sup>1</sup>.

Im *Zazen*<sup>2</sup> heißt „nicht bewegen“ eigentlich „nicht an einem Gedanken festhalten, sondern die Gedanken vorbeiziehen lassen“. Entsprechend bedeutet dies im *Kendo* (Schwert-WEG) „nicht mit dem Geist am Schwert haften“. So schreibt Meister *TAKUAN*: „Wenn Ihr in dem Augenblick, da Ihr das Schwert bemerkt, welches Euch treffen will, auch nur mit einem Gedanken daran denkt, dem Schwert da zu begegnen, wo es eben jetzt gerade ist, so wird Euer Geist bei ihm haltmachen in eben dieser Position, Eure eigenen Bewegungen werden unterbunden, und Euer Gegner wird Euch niederstrecken. (...) Wenn aber in dem Augenblick, da Ihr das Schwert seht, welches Euch

<sup>1</sup> *DESHIMARU-ROSHI, TAISEN: Zen in den Kampfkünsten Japans; S. 24f.*

<sup>2</sup> *Sitzmeditation im Zen-Buddhismus.*

treffen will, Euer Geist nicht von ihm festgehalten wird und Ihr im Rhythmus des heransausenden Schwertes bleibt; wenn Ihr nicht daran denkt Euren Gegner zu treffen, und wenn keine Gedanken und Urteile bleiben; wenn in dem Augenblick, da Ihr das heransausende Schwert seht, Euer Geist nicht im geringsten festgehalten wird und Ihr augenblicklich handelt und dem Gegner das Schwert entwindet – so wird das Schwert, das Euch niederstrecken sollte, Euer werden, und wird nun das Schwert sein, das Euren Gegner niederstreckt.<sup>3</sup>

Die Ruhe in der Bewegung ist also das Geheimnis im *Budo* und des *Zen* – beide haben den gleichen Geschmack<sup>4</sup>. *Taijiquan* ist eine alte chinesische Kampfkunst, die Prinzipien sind denen des *Budo* vergleichbar, d.h. auch *Taijiquan* und *Zen*-Meditation sind eigentlich eins.

## MEDITATION UND BEWUßTSEINZUSTÄNDE

Bei einem Meditierenden können, mit einem während der Meditation angeschlossenen EEG-Gerät, deutlich veränderte Gehirnwellen aufgezeichnet werden<sup>5</sup>. Man unterscheidet im wesentlichen Alpha-, Beta-, Theta- und Delta-Wellen. Die Zuordnung zu den korrespondierenden Bewußtseinszuständen und -ebenen zeigt folgende Tabelle:

Gehirnwellen	Bewußtseinszustand	Bewußtseinsebene
Beta	Intensives, analytisches Denken	Grobstofflich / ICH
Alpha	Wach und entspannt	
Theta	Traumzustand Zustände intensiver Kreativität	Feinstofflich / SEELE
Delta	Traumloser Tiefschlaf	Kausal / GEIST

Der Eintritt in verschiedene Formen meditativer Zustände ist nun mit dem Auftreten charakteristischer Gehirnwellenmuster verknüpft. Hiermit wird ein Zusammenhang zwischen subjektivem innerem Bewußtsein und dem objektiv von außen meßbaren Gehirn hergestellt. In einem Meditationszustand des Nirvikalpa-Samadhi (vollständiges Erlöschen der Geistestätigkeit) sind z.B. ausschließlich Delta-Wellen zu messen – keine Alpha-, Beta- und Theta-Wellen. Bei Meditationszuständen in denen Visualisierungstechniken verwendet werden, treten zusätzlich überwiegend Theta-Wellen auf<sup>5</sup>. Ganz allgemein lässt sich also festhalten, daß in meditativen Zuständen die Beta- und Alpha-Wellen verschwinden und dafür Theta- und teilweise sogar Delta-Wellen auftreten. Diese Zustände sind der feinstofflichen (SEELE) und kausalen (GEIST) Bewußtseinsebene zuzuordnen.

## TAIJIQUAN - MEDITATION IN BEWEGUNG<sup>6</sup>

Interessant wären Untersuchungen, in denen bei Taijiquan-Praktizierenden während des Laufens einer Form die Gehirnwellenmuster mit einem EEG-Gerät aufgezeichnet werden. Leider sind solche Untersuchungen meines Wissens bisher noch nicht durchgeführt worden. Einen Anhaltspunkt über meditative Zustände gibt Meister TAKUAN, indem er folgende Beobachtung beim Erlernen einer Kampfkunst beschreibt:

<sup>3</sup> TAKUAN, SOHO: *Zen in der Kunst des kampfloren Kampfes*; S. 19f.

<sup>4</sup> DESHIMARU-ROSHI, TAISEN: *Zen in den Kampfkünsten Japans*; S. 36.

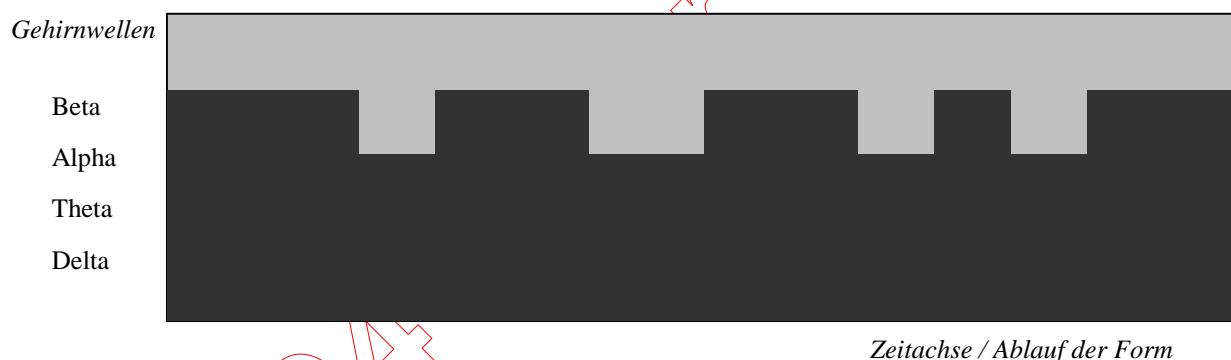
<sup>5</sup> WILBER, KEN: *Einfach „Das“*; S. 98ff.

<sup>6</sup> DA LIU: *T'ai-chi und Meditation*.

„Da der Anfänger nichts über seine Körperhaltung oder die Haltung des Schwertes weiß, verweilt auch der Geist bei nichts, was in ihm ist. Führt jemand einen Streich mit dem Schwert gegen ihn, so begegnet er dem Angriff einfach, ohne irgend etwas im Sinn zu haben. Wenn er nun verschiedene Dinge studiert und übt und man ihn lehrt, wie man eine Stellung einnimmt, wie man das Schwert hält und wo sein Geist sein soll, so wird sein Geist an vielen Stellen haltmachen. Wenn er nun wider seinen Gegner einen Streich führen möchte, so ist er in arger Verlegenheit. Später, wenn die Tage vergehen und die Zeit sich ansammelt, wird die Übung dazu führen, daß er die Haltung des Körpers und des Schwertes nicht mehr eigens erwägen muß. Sein Geist wird wieder so, wie er am Anfang war, als er noch nichts wußte und alles erst noch lernen mußte.“<sup>7</sup>

Somit kann man davon ausgehen, daß der Verlauf der Bewußtseinszustände und der Gehirnwellenmuster beim Laufen einer Taijiquan-Form vom Entwicklungsstand des Praktizierenden abhängig sein wird. Je größer die Fortschritte, desto häufiger werden Phasen tiefer Meditationszustände auftreten, die sich charakteristischerweise durch Theta-Wellen (evtl. vereinzelt auch Delta-Wellen) im EEG auszeichnen. Bei Anfängern dürften überwiegend Beta-Wellen (Konzentration auf Stellungen und Körperhaltung) und später auch Alpha-Wellen (zunehmend entspannter Wachzustand) auftreten. Schematisch könnte man die Haupt-Gehirnwellenmuster in Abhängigkeit vom Fortgang der Form (Zeitachse) für verschiedene Entwicklungsstufen etwa so darstellen:

### Anfänger-Stufe



### Fortgeschrittenen-Stufe



<sup>7</sup> TAKUAN, SOHO: Zen in der Kunst des kampfflosen Kampfes; S. 25f.

## Meister-Stufe



Die subjektiven Bewußtseinszustände beim Taijiquan liegen bei weit Fortgeschrittenen also vermutlich überwiegend auf der feinstofflichen Ebene (Theta-Wellen). Beim Üben in der freien Natur dürften daher Zustände von Naturmystik<sup>8</sup> auftreten. Durch die Aufnahme von EEGs während des Taijiquan müßte natürlich erst noch nachgewiesen werden, daß es sich tatsächlich – gegenüber dem normalen Wachbewußtsein (Beta- und Alpha-Wellen) – um veränderte, transpersonale Bewußtseinszustände handelt.

## HEILWIRKUNG VON VERÄNDERTEN BEWUßTSEINSZUSTÄNDEN

Transpersonale Bewußtseinszustände (feinstoffliche Ebene/SEELE und kausale Ebene/GEIST) haben potentiell heilende Wirkung auf Körper, Geist und Seele<sup>9</sup>. Da solche Bewußtseinszustände sehr wahrscheinlich auch beim Taijiquan auftreten, hat seine Gesundheitswirkung auch eine geistige Dimension.

Durch eine Ausdehnung des Gesundheitskonzeptes vom Individuum auf die Umwelt, kombiniert mit einer Bewußtseinsentwicklung zu transpersonalen Stufen, übernimmt man automatisch Verantwortung für die Umwelt, da die Identifikation des „Ich“ nicht mehr auf den eigenen Körper/Geist beschränkt ist, sondern nun auch Natur und Umwelt umfaßt.

Wenn wir beispielsweise eine Taijiquan-Form in der freien Natur üben, stellt sich dabei oft ein meditativer Zustand ein, in dem wir das Einssein mit der Natur erleben. *„Die Gestimmtheit bei dieser Erfahrung auf der psychischen Ebene (Naturmystik) ist immer diejenige einer tiefen Verehrung, eine Empfindung der Ehrfurcht vor dem Dasein, eine Wahrnehmung der Bedeutungslosigkeit des Menschen im Allgemeinen und der eigenen Person im Besonderen.“<sup>8</sup>*

Durch regelmäßiges Üben im Freien treten diese Gipfelerfahrungen häufiger auf, und eine Entwicklung zur dauernden Realisierung dieser Entwicklungsstufe, die mit einer weltzentrischen moralischen Entwicklung einhergeht, wird gefördert.

Die globale Umweltkrise ist in ihrem Kern eine Bewußtseinskrise. Es hilft wenig an den Symptomen herumzudoktern indem wir Therorien über vernetzte Systeme aufstellen und als Konsequenz dann Grenzwerte für Umweltgifte verschärfen, neue Energiequellen erschließen und Umweltsteuern erheben. Dies alles ist natürlich nicht verkehrt, aber es lindert nur die Symptome, ohne die zugrundeliegende Krankheit wirklich zu heilen. Wir müssen an die Wurzel des Problems, und das ist die Tatsache, *„daß nicht genug Menschen sich zu den postkonventionellen, weltzentrischen, globalen Ebenen des Bewußtseins entwickelt haben, wo sie automatisch dazu bewegt werden, für das*

<sup>8</sup> WILBER: Einfach „Das“, S. 196.

<sup>9</sup> GROF, STANISLAV: Das Abenteuer der Selbstentdeckung – Heilung durch veränderte Bewußtseinszustände.

*globale Gemeineigentum zu sorgen. Und Menschen entwickeln sich zu jenen postkonventionellen Stufen nicht dadurch, daß sie Systemtheorie lernen, sondern daß sie mindestens ein halbes Dutzend innere Haupttransformationen durchmachen, von egozentrisch zu soziozentrisch zu weltzentrisch, woraufhin sie dann, und nicht vorher, zu einer tiefen und authentischen Anteilnahme für Gaia [Erde als lebendiger Organismus] erwachen können.“<sup>10</sup>*

Wenn wir uns aber auf eine systematische, gründliche Selbsterforschung mit Hilfe außergewöhnlicher Bewußtseinszustände einlassen, die beispielsweise durch Meditation und Taijiquan ausgelöst werden, neigen wir dazu, eine klare und einheitliche Anschauung oder Vision von uns und der Wirklichkeit zu entwickeln.

*„Die grundlegenden Merkmale dieser neuen Einstellung zum Leben sind ein Gefühl tiefen Verbundenseins mit den anderen Menschen, anderen Arten und mit der Natur, die Sorge um die globale Zukunft und eine universale und allumfassende Spiritualität. Weitere wichtige Charakteristika sind: ein ökologisches Umdenken in Richtung erneuerbarer Energiequellen, das dringende Bedürfnis, die Umweltverschmutzung zu beseitigen, und eine Tendenz, zu den natürlichen Kreisläufen zurückzukehren.“<sup>11</sup>*

## LITERATUR

- DA LIU: **T'ai-chi und Meditation** (1989).
- DESHIMARU-ROSHI, TAISEN: **Zen in den Kampfkünsten Japans** (1978).
- GROF, STANISLAV: **Das Abenteuer der Selbstentdeckung** – Heilung durch veränderte Bewußtseinszustände (1994).
- GROF, STANISLAV; LASZLO, ERVIN; RUSSELL, PETER: **Die Bewußtseinsrevolution** (1999).
- HYAMS, JOE: **Der Weg der leeren Hand** – Zen in den Kampfkünsten (1991).
- MURPHY, MICHAEL: **Der Quantenmensch** – Ein Blick in die Entfaltung des menschlichen Potentials im 21. Jahrhundert (1994).
- TAKUAN SOHO: **Zen in der Kunst des kampflösen Kampfes** (1994).
- WILBER, KEN: **Einfach „Das“** – Tagebuch eines ereignisreichen Jahres (2001).
- WILBER, KEN: **Integrale Psychologie** – Geist, Bewußtsein, Psychologie, Therapie (2001).

## ÜBER DEN AUTOR



**Dr. Peter Wolfrum** (\* 1961) lernt die Kampfkünste Aikido und Taijiquan seit 1990, konzentrierte sich 1995 auf Taijiquan und bildet sich regelmäßig bei deutschen und chinesischen Lehrern weiter. Die Arbeit mit Taijiquan-Gruppen begann er 1995. Mit seiner Frau Sabine gründete er 1999 **DA LÜ**, eine Schule für Taijiquan und Körperarbeit, in der seit 2002 auch die IFBUB-Grundausbildung zum/r Lehrer/in für Taijiquan und Körperarbeit angeboten wird.

Sein Interesse gilt darüber hinaus den philosophischen Grundlagen des Taijiquan und der Bewußtseinsforschung, wo er praktische Erfahrungen durch die Holotrope Atemarbeit nach Dr. Stanislav Grof, sowie eine langjährige Meditationspraxis gewonnen hat.

*„Zu Beginn des 3. Jahrtausends ist eine umfangreiche Bewußtseinsentwicklung notwendig, um die Probleme der Erde lösen zu können. Meine Hoffnung ist, durch die Arbeit mit Taijiquan-Gruppen dazu beizutragen, diese Entwicklung bei vielen Menschen mit anzustoßen.“*

**Kontaktadresse:** Peter Wolfrum · Landecker Weg 18 · D-40789 Monheim am Rhein  
e-Mail: taiji@dalue.de · URL: <http://www.dalue.de>

<sup>10</sup> WILBER, KEN: *Integrale Psychologie*; S. 159.

<sup>11</sup> GROF, STANISLAV; LASZLO, ERVIN; RUSSELL, PETER: *Die Bewußtseinsrevolution*; S.236f.