



Die Wandlung des Selbst durch die Phänomenalität des Taijiquan

Eine gesundheitsphilosophische und vergleichende Analyse zum Taijiquan

Inhaltsverzeichnis

1	Grundlegendes zum Taijiquan	4
1.1	Einflüsse auf das Taijiquan.....	4
1.1.1	Yijing.....	4
1.1.2	Chinesische Medizin.....	9
1.2	Das Übungssystem des Chen Taijiquan	14
1.2.1	Basislegung.....	14
1.2.2	Formenlehre.....	16
1.2.3	Partnerübungen	17
2	Vergleichende Analyse von Taijiquan und moderner Körperpsychotherapie	18
2.1	Die Einheit von Körper, Geist und Seele.....	18
2.2	Systemische Körperpsychotherapie.....	18
2.3	Gesundheitstherapeutische und salutogene Aspekte im Taijiquan	21
2.3.1	Modalitäten im Taijiquan-Unterricht und in der therapeutischen Arbeit ..	24
2.3.2	Körperorganisation und Embodiment.....	26
2.3.3	Psychisch-mentale Aspekte.....	30
2.3.4	Psycho-physiologische Interventionsprinzipien im Taijiquan.....	32
2.3.5	Persönlichkeitsentwicklung.....	36
3	Therapiebeispiel.....	38
3.1	Taijiquan als Kampfkunst in der Behandlung von Abhängigkeitskrankheiten .	38
3.2	Studienauswahl: Taiji bei psycho-physischen Dysfunktionen	42
4	Fazit.....	46
5	Quellen	49

Gesundheitsbildung hat u.a. die Aufgabe, Zusammenhänge zwischen Lebensführung, Salutogenese und therapeutischen Maßnahmen zu erforschen und mitzuteilen, sowie Wege zu einer der Gesundheit dienlichen Lebensweise aufzuzeigen. Aus der Charakteristik des Taijiquan, gleichermaßen die körperlichen, seelischen und geistigen Aspekte des Menschen zu fördern, zu stärken und zu kultivieren, ergeben sich die Bedeutung und Möglichkeiten, Taijiquan nicht nur als Kampfkunst zu betrachten, sondern in besonderem Maße diese Bewegungskunst für Gesundheitsbildung, Gesunderhaltung, Linderung von Beschwerden und für die Therapie bestehender Krankheiten und Dysfunktionen einzusetzen.

Taijiquan gründet auf den Säulen von Philosophie, Medizin und Psychologie. Aus diesem ganzheitlichen Ansatz ergibt sich die Frage, inwieweit sich die Ziele und Inhalte des Taijiquan mit modernen ganzheitlichen Therapieansätzen wie der Körperpsychotherapie vergleichen und für diese nutzen lassen.

Die Praxis der letzten Jahre zeigt, dass die unterschiedlichen therapeutischen Schulen und vor allem die Körperpsychotherapeuten vermehrt sowohl theoretische Ansätze als auch Methoden und Techniken anderer Schulen mit unterschiedlicher Akzentuierung integrieren.

Der Mensch stellt sich – wie der deutsche Psychologe und Begründer der Integralen Therapie Hilarion Gottfried Petzold betont – als ein komplexes Körper-Seele-Geist-Wesen dar, eingebunden in seine besondere Lebenswelt und Lebenszeit. Da Körper, Seele, Geist, Lebenswelt und Lebenszeit sehr individuell miteinander verwoben sind, muss Therapie, wenn sie den Anspruch auf Ganzheitlichkeit erhebt, alle diese Bereiche mit in den Blick nehmen. Der Leib als beseelter Körper tritt in den Vordergrund der Betrachtung.

"Der Leib als Grundlage aller Lebensprozesse – auch der kognitiven und emotionalen – wird zum Ausgangspunkt therapeutischen Handelns" (H. Petzold).

Schon im 12. Jahrhundert schrieb hierzu die Äbtissin und erste deutsche Ärztin Hildegard v. Bingen:

"Daher existieren beide, Körper und Seele, trotz ihrer verschiedenen Naturen dennoch als eine einzige Wirklichkeit. So lebt denn der Mensch in seiner konkreten Verfasstheit: oben wie unten, außen wie innen, überall existiert er als Leib. Und das ist das Wesen des Menschen."

Im Rahmen dieser Arbeit soll die tradierte chinesische Kampf- und Bewegungskunst des Chen Taijiquan mit der modernen westlichen Therapierichtung der Körperpsychotherapie, vergleichend analysiert werden. Dabei soll die Bedeutung des Chen Taijiquan für die moderne Körperpsychotherapie aufgezeigt und Parallelen hergestellt werden, ohne jedoch Tradierungen zu sehr in ein westliches Verständnis zu verbiegen. Die Wandlung des Selbst zu einem erfüllteren, gesünderen und zufriedeneren Leben durch die Wesenheit und das Praktizieren von Taijiquan zeichnet die Richtung.

Im ersten Teil dieser Arbeit wird zunächst auf die philosophischen Grundlagen und das Übungssystem des Chen Taijiquan Bezug genommen, im zweiten Teil dann die Entstehungsgeschichte der modernen westlich geprägten Körperpsychotherapie umrissen, die Parallelen aufgezeigt und, neben seiner Bedeutung als Faustkampfkunst, die gesundheitstherapeutischen und salutogenen Aspekte des Taijiquan als Körperpsychotherapie mit seinem Potenzial zum positiven Wandel des Selbst dargelegt. Schließlich werden im dritten Teil noch Anwendungsbeispiele aufgezeigt, um von der Theorie zur Praxis überzuleiten.

...

Der ganze Essay kann über den Autor angefordert werden!