

Vortrag 1 (Freitagabend)

Klaus Moegling:

Taijiquan als Lebenskunst

- **Strategien im Umgang mit Gesundheit und Krankheit.
Eine Einführung in das Kongressthema.**

Lebenskunst zeigt sich in der Fähigkeit des Menschen, kreativ und klug auf existenzielle Anforderungen des Lebens zu reagieren und sich Spielräume für die Selbstverwirklichung, Erholung und Entspannung während der Ausbildung, der Arbeit und der arbeitsfreien Zeit zu eröffnen. Ein Bewegungssystem, wie es im Übungsgut des Taijiquan zu sehen ist, kann als wichtiges Lebensstilelement eine bedeutende Rolle bei der Kunst spielen, das Leben sinnvoll und freudvoll im Kontext von Anspannung und Entspannung zu gestalten.

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

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

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

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

Allerdings ist vor Idealisierungen, Übertreibungen und Mystifizierungen zu warnen. Das Üben findet vor dem Hintergrund biografischer Verläufe, gesellschaftlicher und sozialer Kontexte sowie eigener Identitätskonzepte statt.

Mit diesen hier angeschnittenen Themen wird sich der Vortrag auseinandersetzen und verschiedene Blickwinkel bedenken, kritische Einwendungen berücksichtigen und Konkretisierungen vornehmen.

Literatur u.a.:

Moegling, Klaus: Untersuchungen zur Gesundheitswirkung des Tai Chi Chuan. Immenhausen bei Kassel 1998 (Prolog-Verlag)

Schmid, Wilhelm: Philosophie der Lebenskunst. Eine Grundlegung. Frankfurt/ M. 1999 (suhrkamp)

Schönig, Andrea/ Moegling, Klaus/ Moegling, Barbara: Tai Chi Chuan. Der sanfte Weg zur Entspannung. Aachen 2008 (Meyer&Meyer-Verlag)