



Kalligraphie von Zhang Jidong

# Qi

Ein Paradoxon Asiens in mehrperspektivisch-kritischer Betrachtung, Teil 2: Qi im Taijiquan  
Von Peter Kuhn

Im Qigong und im Taijiquan beziehen wir uns auf Qi, ohne vielleicht genau erläutern zu können, was wir damit meinen. Im ersten Teil seines Artikels hat Peter Kuhn dieses Phänomen aus verschiedenen Perspektiven beleuchtet und geläufige Übersetzungen wie Energie oder Lebenskraft hinterfragt. Im zweiten Teil geht er darauf ein, wie der Begriff in der Kampfkunst und besonders im Taijiquan verwendet wird, und interpretiert Qi als Versuch, beobachtete Vorgänge durch Benennung verstehbar zu machen.

## ABSTRACT

氣 Qi

**An Asian paradox in a multi-perspective critical examination, Part 2: Qi in Taijiquan  
By Peter Kuhn**

In Qigong and in Taijiquan we make reference to Qi without perhaps being able to precisely explain what we mean by this. In the first part of his article, Peter Kuhn examined this phenomenon from various perspectives and questioned common translations such as ›energy‹ or ›life force‹. In the second part he looks at how the term is used in martial arts and above all in Taijiquan, and interprets Qi as an attempt to make observed processes understandable by labelling them.

In der Kampfkunst fungiert Qi zum einen als Katalysator der perfekten Bewegung im jeweiligen Anforderungskontext (Reinhard Kammer: Zen in der Kunst, das Schwert zu führen, O. W. Barth 2007).

Da Qi hier vielfach zwischen »Vorstellung« und »Herz/Geist«, sprich: Handlungsplanung, und »Körper«, also sichtbarer Handlung angesiedelt ist (Rainer Landmann: Taijiquan – Konzepte und Prinzipien einer Bewegungskunst. Analyse anhand der frühen Schriften, Institut für bewegungswissenschaftliche Anthropologie e. V. 2005), darf angenommen werden, dass Qi der vorwissenschaftliche Sammelbegriff für die Bewegung steuernde Nervenimpulse ist.

Zum anderen fungiert er als Aufmerksamkeit und Wahrnehmung – gegebenenfalls auch der Absichten meines sportlichen Partners und Gegners (Ichiro Yamaguchi: Ki als leibhaftige Vernunft – Beitrag zur interkulturellen Phänomenologie der Leiblichkeit, Wilhelm Fink 1997). So heruntergebrochen wird Qi auch für Übung zugänglich.

## Die Rolle von Qi im Taijiquan

Aus klassischen Abhandlungen arbeitet Rainer Landmann die Rolle von Qi im Taijiquan als Konzept in seiner Beziehung zum »Prinzip« Li und als Funktionsträger im Kontext von Xin »Herz«, Shen »Geist« und Yi »Vorstellung« heraus. Ich fasse seine differenzierte Darstellung so zusammen, dass daraus eine prägnante Gestalt entsteht.

In den Zhang Sanfeng und Wang Zongyue zugeschriebenen Schriften soll Qi ins Dantian sinken. Dies dient der Stabilität und der Vorbereitung sowie dem Abschießen der Jin-Kraft. Wenn der Unterbauch gelöst ist, dann »galoppiert« Qi korrekt. Qi soll »trommelnd schwingen« und die Bewegung soll insgesamt »in einem qi vollendet sein«. Qi soll überall im Körper ohne Stockungen sein. Yi und Qi herrschen über die Bewegung, Knochen und Fleisch führen sie. (Rainer Landmann, 2005, S. 88-92)

In der Wu- und der Li-Tradition kommt hinzu, dass Qi von Xin, dem Herzen, das der Sitz von Shen, dem Geist, ist, geführt werden soll: Xin ist der »Befehlshaber«, Qi ist die »Fahne« (S. 96). Mit Qi mobilisiere man den Körper. Yi ist das Instrument, mit dem Xin Qi führt, und zwar wie durch eine Perle mit neun Bohrungen, also mit dem größten Feingefühl (S. 97). »Die Wendigkeit im schnellen Wechsel von ›Vorstellung‹ und qi bildet die Voraussetzung für die Schnelligkeit der Bewegungen« (S. 96). Dabei soll sich die Vorstellung nicht auf Qi richten, um Stockungen zu vermeiden.

Wer nur Qi hat, hat keine Kraft, wer kein Qi hat, ist hart (S. 97). Qi soll einem Wagenrad gleichen, das heißt alle Bewegungen sollen einander geordnet folgen (S. 101). Wenn alle diese Voraussetzungen gegeben sind, können sich Vorstellung und Qi frei im Körper bewegen (S. 97). Das ins Dantian gesunkene Qi dringt in die Knochen ein, klebt am Rücken und sammelt sich in der Wirbelsäule. Dort wartet es auf die günstige Gelegenheit, den Gegner anzugreifen (S. 98). Genährt wird Qi durch Aufrichtigkeit (S. 100; vgl. Mengzi: Gong Sun Chou I, 2016, 2A2, 13; abgerufen unter [ctext.org/mengzi/gong-sun-chou-i](http://ctext.org/mengzi/gong-sun-chou-i)), womit sowohl die äußere als auch die innere Haltung gemeint ist. Ist Qi nicht gesammelt, sondern zerstreut, dann ist der Körper aufgelöst und ohne Ordnung (Rainer Landmann 2005, S. 101).

Betont wird hier auch, dass man Qi durch die Vorstellung mobilisiert und nicht durch Kraft einsetzt (ebd.), sondern so wie man Seide vom Kokon abwickelt (S. 103). Der Einfluss von Qi soll innerlich mobilisieren, dann sinkt Qi nach unten und schließlich wird es aus dem Rücken abgeschossen (S. 102). Der ganze Körper ist »ein Qi« und gleicht dabei »den Wassern des Yangtse« (S. 103f.), womit ein harmonisches Fließen zwischen den an der Bewegung beteiligten Körperregionen gemeint ist.

In der Yang-Tradition werden Elemente der chinesischen Medizin aufgegriffen, indem man sich vorstellt, wie Blut und Qi auf Leitbahnen im Körper fließen und sich in Knochen, Muskeln, Sehnen und Haut verbreiten und deren Stärke zugleich beeinflussen und nutzen (S. 109). Außerdem wird hier erstmals ein philosophischer Zusammenhang zwischen Qi und dem »Prinzip« Li hergestellt: »Noch bevor es Himmel und Erde gab, gab es das Prinzip. Das Prinzip bildete den Herrscher über das yin und yang des qi« (S. 110; Zitat aus Zhang San-feng: Erlangung des dao durch die Kampfkunst).

In der Chen-Tradition wird Qi zu einem der zehn Hauptprinzipien des Taijiquan und in eine enge Beziehung zum – ja: Abhängigkeit vom

– Ein- (Yin) und Ausatmen (Yang) gebracht (Rainer Landmann 2005, S. 111f.). Weitere Konkretisierungen von Yin und Yang sind Leere und Fülle, Weichheit und Härte, Entspannung und Anspannung, Trübe und Klarheit. Daneben werden konkrete Vorstellungen vom Mobilisieren des Qi von innen nach außen und umgekehrt beschrieben (S. 113). Außerdem erfolgt eine Betrachtung von Qi anhand der Dualität von Stärke und Schwäche beziehungsweise Härte und Weichheit (ebd.), wobei Weichheit der Natur des Qi entspricht und Wendigkeit in den Bewegungen ermöglicht (S. 115f.). Gang-qi, hartes Qi (gang ist wörtlich Stahl), sei auf jeden Fall zu vermeiden (S. 121). Dies mündet schließlich in die Vorstellung von einer Dynamik des Qi, die weder stagniert noch endet, und einer Wandlungsfähigkeit des Qi, das als

禮 心

lǐ xīn

神 意

shén yì



In allen Taiji-Stilen wird dem Qi eine zentrale Bedeutung zuerkannt.

Fotos: Archiv P. Kuhn

»zhong-qi« (Zentral-Qi) (S. 115), »zheng-qi« (aufrechtes Qi) (S. 115), »hao ran zhi qi« (überwältigendes Qi) (S. 115), »heng-qi« (verqueres Qi) (S. 115), »kuang-qi« (ungestümes Qi) (S. 120) und »zhuo-qi« (trübes Qi) (S. 123) auftreten kann. Das Zentral-Qi wird häufig mit der Körperorganisation assoziiert (S. 120).

Hier wird auch kosmologisch argumentiert, aber anders als in der Yang-Tradition werden Qi und das Prinzip Li gleichgestellt und als voneinander abhängig betrachtet (S. 116f.). Zudem gilt: »Nichts ist ohne das yin-qi und das yang-qi des tai-ji« (S. 117). Die Kampfkunst Quan, die Qi und Li sowie Yin und Yang verbindet, wird dann folgerichtig Taijiquan genannt (S.

钢气 中气

gāngqì zhōngqì

正气 横气

zhèngqì héngqì

浩然之气

hào rán zhī qì

狂气 浊气

kuáng qì zhuó qì



Was unter Qi verstanden wird, ist individuell und nach Stilrichtung unterschiedlich.

117f.). In diesem Taijiquan fließt Qi ununterbrochen im ganzen Körper und sorgt für natürliche Ausgeglichenheit (S. 123), in der man »mit einer Kraft von hundert jun tausend jun brechen« kann (S. 114).

Bedeutsam erscheint mir, hier darauf hinzuweisen, dass »gesammeltes« und »ununterbrochen fließendes« Qi zu haben nicht etwas »Gutes« im Sinne einer Bewertung ist. Es ist lediglich etwas Funktionelles im Hinblick auf den Erfolg im Kampf.

## Dem Unerklärlichen einen Namen geben

Qi ist kein Phänomen, sondern ein Konstrukt und als solches ein voraufklärerischer Versuch, dem – empfundenen, wahrgenommenen und beobachteten – Unerklärlichen einen Namen zu geben. Dies geschieht in alltagspragmatisch-utilitaristischer Hinsicht, wobei der Mensch ganz selbstverständlich als »Körper des Qi« und »Körper im Qi« vorgestellt werden kann (vgl. The-Za Yang: Das ostasiatische Qi (氣)-Konzept als Denkparadigma zwischen Religion und Wissenschaft, Tectum 2011, S. 305). Begriffe wie »Lebenskraft« oder »Lebensenergie« erscheinen irreführend, weil Qi nicht per se gut ist, sondern nur als ambivalent und paradox begriffen werden kann.

Qi ist nichts Bestimmtes, also kann es nicht »erzeugt«, »gesammelt«, »geschmolzen«, »gewandelt« oder gar kontrolliert oder eingesetzt werden – das ist alles Humbug. Qi ist, wenn

man so will, »alles« und vielleicht sogar »göttlich« und insofern möglicherweise die Grundlage von allem – wenn man daran glauben möchte. Wie auch immer, jeder Mensch ist und hat – so man von Qi als solchem sprechen mag – Anteil am Qi im Sinne von Grenzen und Chancen und kann, im Rahmen seiner Möglichkeiten, daran arbeiten. So what?

»Warum aber tut man so geheimnisvoll damit?«, fragt auch Issai Chozan (1659 – 1741), der Autor des Tengu-geijutsu-ron, der Kampfkunst der Bergkobelde (Reinhard Kammer, 2007, S. 74). »damit« bezieht sich auf die Schwertkunst. Und die Frage zielt darauf ab, warum mit der Kunst ein Mysterium verbunden wird. Die damals gegebene Antwort ist für den Kontext Kampfkunst heute höchst aufschlussreich: »Wenn man geheimnisvoll tut, so geschieht das für den Anfänger. Wenn man nicht geheimnisvoll damit tut, dann hat der Anfänger kein Vertrauen. Es ist dies lediglich ein pädagogischer Kunstgriff. Deshalb ist alle Geheimnistuerei nicht wesentlich, es ist nicht der Kern der Sache.« (ebd.)

Ist Qi am Ende also nichts anderes als ein Marketinginstrument? Studien des in Hongkong forschenden Soziologen David Palmer geben einen Hinweis darauf, dass Qigong Mitte des letzten Jahrhunderts ebenso gezielt konstruiert wurde wie die TCM. Die Wahl des Begriffs Qigong durch die Parteikader im Jahre 1949, so Palmer, spiegelte ein ideologisches Projekt wider: die chinesischen Techniken der Körperkultivierung aus ihrem feudalen und religiösen Umfeld zu extrahieren, sie zu standardisieren und in den Dienst des Aufbaus eines weltlichen, modernen Staates zu stellen. (David A. Palmer: Qigong Fever: Body, Science and Utopia in China. [Kindle Edition] Hurst & Co., Pos. 98).

Auch Qigong ist demnach eine »erfundene Tradition« (Eric J. Hobsbawm & Terence O. Ranger, The invention of tradition. Cambridge: Cambridge University Press, 1983). Und das mythische Qi spielte die entscheidende Rolle dabei, dass Qigong »the essence of Chineseness« wurde (Paul Bowman, The circulation of qi – in media and culture, [https://www.academia.edu/9777824/The\\_Circulation\\_of\\_Qi\\_-\\_in\\_Media\\_and\\_Culture](https://www.academia.edu/9777824/The_Circulation_of_Qi_-_in_Media_and_Culture), 2015, S. 183). Angesehen als nicht nur »altherwürdig« – was ausreichen würde, um den Westen vom Potenzial des Qigong zu überzeugen –, sondern als »ewig«, fungierte Qi als der perfekte Botschafter. Wir, die wir in der Taijiquan- und Qigong-Szene unterwegs sind, müssen uns kritisch hinterfragen, was wir zur Aufklärung in diesem Kontext beitragen.



**Dr. Peter Kuhn** ist Professor für Sportwissenschaft an der Universität Bayreuth. Seine Arbeitsschwerpunkte liegen in den Fächern Sportpädagogik und Sportdidaktik, seine Forschungsschwerpunkte in den Bereichen Schulforschung, Kampfkunst und Ökologie. Er trägt den 4. Dan im Karate-do und lernt Taijiquan und Wushu bei verschiedenen Lehrer\*innen.