

Petra Schmidt

## Zur Philosophie des Begriffs Ki

Statt „Newton“ lieber „Bohr“ als Erklärungsmodell für Ki?

### Zusammenfassung

In diesem Artikel geht es um Ki in den Kampfkünsten und um die Notwendigkeit neuer Erklärungsmodelle für den Begriff Ki. Denn »[w]enn wirkliches Neuland betreten wird, kann es [...] vorkommen, dass nicht nur neue Inhalte aufzunehmen sind, sondern sich die Struktur des Denkens ändern muss, wenn man das Neue verstehen will« (Werner Heisenberg 1969, S. 114). Wie können wir die Struktur unseres Denkens verändern, um Ki verstehen zu können, lautet die Kernfrage.

Der Begriff Ki passt nicht in die noch immer vorherrschenden Annahmen der modernen Wissenschaften, welche Erkenntnisse auf so genannte objektive Aussagen und Inhalte zu reduzieren versuchen, einen materiellen Gehalt der Wirklichkeit konstruieren und allein diesen betrachtet. Mittlerweile sind in der Mathematik viele Operationen möglich, die in unserer Vorstellungswelt keine Entsprechung haben und die wir sprachlich nicht mehr oder noch nicht ausdrücken können. Schon die Zahl »unendlich« hat in der Vorstellungswelt der meisten Menschen keine Entsprechung mehr. Eine Zahl mit unendlich vielen Stellen nach dem Komma ist ähnlich »unvorstellbar«. Doch vielleicht erahnen wir in besonderen Momenten, in Träumen, in der Kunst, in der Literatur, der Musik, in der Liebe zu unserem Partner oder unserem Kind oder auch im Leistungssport, dass es neben den erklärbaren Wirklichkeitsmomenten noch weit mehr gibt in unserer Welt.

In der modernen naturwissenschaftlichen Welt wird nur dem, was materiell nachweisbar ist, Existenz zugesprochen. In dieser Weltsicht wird Existenz mit Materie gleichgesetzt, selbst wenn wir seit Carlo Rubbias experimentellem Nachweis im Jahr 1984 wissen, dass die Struktur der Materie durch übergeordnete energetische Wechselwirkungsquanten gesteuert wird und die energetischen Wechselwirkungsquanten etwa eine Milliarde Mal mehr vorhanden sind in dem, was wir Materie nennen, als die Masseteilchen.

Die Vorstellung von Wellen, die nicht physisch existieren und doch physische Auswirkungen haben, verlangt andere Weltbilder. Die Vorstellung von Ki offensichtlich ebenso.

### Schlagwörter

Ki, Ki-Karate, Lebensenergie, Flow-Theorie, Quantenphysik, Quantentheorie, Energiequanten, Mikro- und Makroebene, Kampfkünste, Spiralförmige Bewegungen, Wechselwirkungsquanten, Bilaterale Hemisphärenstimulation, Visualisieren, Philosophie, emotional-geistige Haltungen, Wellenfunktionen, Möglichkeitsräume, Weltbilder, Elementenlehre, Beziehungen, Wirklichkeit

### Kontakt

Dr. Petra Schmidt

[www.ki-karate.de](http://www.ki-karate.de)

[www.petraschmidt.net](http://www.petraschmidt.net)

## Erstquelle

Dieser Artikel wurde zuerst veröffentlicht in:

Liebl, S. & Kuhn, P. (Hrsg.; 2014). Menschen im Zweikampf – Kampfkunst und Kampfsport in Forschung und Lehre 2013. Jahrestagung der dvs-Kommission ›Kampfkunst und Kampfsport‹ vom 7.-9. November 2013 in Erlangen. Hamburg: Czwalina.

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)  
and published in the [JOMAR | Journal of Martial Arts Research](https://j-o-mar.com)  
(ISSN 2567-8221) on 2020-05-16.  
For more: [j-o-mar.com](https://j-o-mar.com)

## 1 Einleitung

Wenn wir über Ki sprechen, kommen wir schnell an die Grenzen unserer Vorstellungskraft und werden mit Einwänden konfrontiert, die einen Begriff von *Wirklichkeit* implizieren, der unserem Ki-Begriff widerspricht. Wie lässt sich Ki nachweisen? Was genau ist Ki? Dies sind Fragen, auf die wir bislang nur begrenzt Antworten finden können. Sie erinnern an die grundlegende philosophische Frage: ›Was ist Leben?‹

Neurobiologisch kann diese Frage mit Hilfe einer Betrachtung der Aufgaben unseres Gehirns erklärt werden. Gerald Hüther meint dazu: ›Die allererste und wichtigste Aufgabe des Gehirns ist (und bleibt zeitlebens) nicht das Denken, sondern das Herstellen, Aufrechterhalten und Gestalten von Beziehungen‹ (ders. 2010, S. 84).

In Anlehnung daran werde ich in diesem Text den so häufig als ›Lebensenergie‹ übersetzten Begriff Ki als einen *Beziehungsbegriff* fassen. Die von mir hier vertretene These lautet: Um ein angemessenes Konzept von Ki entwickeln zu können, sollten wir in Beziehungsbegriffen denken. So wie Paul Watzlawik sagt: ›Wir können nicht nicht kommunizieren‹, so gilt ebenfalls, dass wir nicht nicht in Beziehung treten können. Als Teil dieser Welt sind wir stets in diversen Beziehungen zu anderen Menschen, zu unserer Umwelt und zu uns selbst. Wir atmen die Luft, wir ernähren uns von Pflanzen und Tieren, wir mögen, erstreben, lieben und hassen und kommunizieren ununterbrochen. Wir erschaffen und beeinflussen kontinuierlich vielfältige Beziehungen. ›Asiatisch‹ ausgedrückt könnten wir auch sagen, wir richten unser Ki auf unsere Umwelt, wir spüren das Ki anderer Menschen, senden unser Ki aus, und wir erhalten Ki durch die Nahrung und die Atemluft. Das klingt noch etwas merkwürdig und unpräzise für uns Abendländer, was vor allem mit unserem vorherrschenden Verständnis von moderner Wissenschaft zusammenhängt.

*›Seit Isaak Newton im 17. Jahrhundert die Methode der neuzeitlichen Naturwissenschaft etabliert hat, haben wir eine einfache Formel für das, was wir für wirklich halten: Wirklich ist, was messbar ist. Denn nur, wenn etwas messbar ist – so glauben wir –, können wir sicher sein, dass es auch außerhalb unserer Vorstellungskraft existiert‹ (Knapp, 2011, S. 17).*

In den Zeiten vor Newton waren die Philosophen und Naturwissenschaftler nicht der Meinung, dass ›wirklich‹ nur das sei, was messbar sei. Statt komplizierter Messanordnungen als Grundlage für die Erforschung der Natur, wurden der *Geist* und das *Denken* als angemessene Herangehensweisen für die Erforschung der Zusammenhänge der Natur angesehen. Denn der Bereich des Denkens war für die Menschen damals viel wirklicher als der Bereich der Materie. Die unvergängliche Welt des Geistes schien ihnen der vergänglichen Welt der Materie klar überlegen. Dies war für die großen Denker, von Demokrit, Parmenidis oder Platon bis Aristoteles, ebenso selbstverständlich wie der heutige Glaube an die messbaren Forschungsergebnisse der modernen Naturwissenschaften.

Spätestens seit Beginn des zwanzigsten Jahrhunderts stößt unsere moderne Wissenschaft an die Grenzen ›newtonscher Denkweisen‹. Besonders im Bereich der Quantentheorie wird dies deutlich. Die dort auftretenden Interpretationsdilemmata<sup>1</sup>, sowie neuere Richtungen zur sprachlichen Erfassung dieser Erkenntnisse, werde ich in diesem Text aufgreifen, um sie als Anleihen für Annäherungsversuche an den Begriff Ki zu nutzen.

---

1 Als Stichworte für verschiedene Interpretationen seien genannt: Kopenhagener Deutung, Viele-Welten-Interpretation, Konsistente-Historien-Interpretationen, Dynamischer-Kollaps-Theorien.

Zuvor werde ich jedoch im ersten Kapitel den Begriff Ki vorstellen, indem ich zeige, wie er im Orient und Okzident genutzt wird. Das zweite Kapitel beschäftigt sich mit der praktischen Ki-Arbeit in den Kampfkünsten. Im dritten Kapitel werden abschließend mögliche theoretische Anleihen aus der Quantenmechanik zum philosophischen Erfassen des Ki-Begriffs aufgezeigt.

## 2 Der Begriff Ki im Orient und Okzident

In vielen Kulturen und unterschiedlichen Sprachen finden wir Begriffe, die ähnliche Konzepte bezeichnen wie das, welches hinter dem japanischen Begriff Ki steht. In China heißt es Qi, in Korea Gi, in Indien Prana, in Griechenland Pneuma, in Germanien Odym oder Wyrđ, in arabischen Ländern ist Baraka bekannt (vgl. Kubny, 1995; Yamaguchi, 1997). Ki scheint keine rein asiatische Weltsicht abzubilden. Die weite Verbreitung eines solchen Terminus, und der damit verbundenen Konzepte in verschiedensten Kulturen aus Ost und West, lässt sich möglicherweise auch als menschliches Bedürfnis nach Erklärungsmodellen für grundlegende Lebensfragen oder zumindest als über-zufällig bezeichnen.

Die Versuche, eine allgemeingültige wörtliche Übersetzung der oben genannten Begriffe zu finden, scheitern notwendig an den, diesen Konzepten innewohnenden, Unschärfegraden und/oder Vielfältigkeiten. Gern wird Ki im Deutschen übersetzt mit ›Lebensenergie‹. Das zieht schnell ein ›Abschieben‹ in den Bereich der Esoterik nach sich und trifft in vielen Zusammenhängen semantisch nur begrenzt die im Japanischen jeweils vermittelten Bedeutungsinhalte. Ein Beispiel: Wenn es notwendig ist, dass wir unser Ki auf unseren Partner richten, um dessen Absicht wahrzunehmen, passt ›Lebensenergie‹ nicht gut. Die Übersetzung von Ki als ›Aufmerksamkeit‹ trifft diesen Sachverhalt eher. Je nach Kontext und Verwendung können verschiedene Übersetzungen ins Deutsche sinnvoll sein: Energie, Atem, Fluidum, Luft, Gas, Dampf, Hauch, Äther, Temperament, Kraft, Atmosphäre, Emotionen, Wahrnehmung, Bewusstsein, Aufmerksamkeit, Absicht, feinstoffliche Beziehungen und andere mehr (vgl. Stenudd, 2009; Kubny, 1995; Greten, 2007).

In meinem Buch ›Ki-Karate. Eine erfolgreiche Bewegung‹ schreibe ich in den abschließenden Worten:

Wir sprechen von der `präzisen Ausrichtung des Körpers`, von einem `klaren Verstand` und dem `bewussten Wahrnehmen eigener Gefühle`. All dies ist notwendig im Karate. Zugleich möchten wir diese Dreiteilung aufheben, um eine Einheit von Körper, Verstand und Gefühlen zu erlangen. Denn es geht darum, in einer Technik vollständig aufzugehen. Es geht um das `Einswerden mit der Technik` oder besser, um das `Einswerden in der Technik`.

Dieses Einswerden oder vollständige Aufgehen in einer Karatebewegung oder einer anderen Tätigkeit wird auch als `Flow-Zustand` bezeichnet. In den 50er Jahren wurde im Zusammenhang mit der Spieltheorie ein Konzept formuliert, für welches `das völlige Aufgehen in der Tätigkeit` als Merkmal galt. Später wurde in der Glücksforschung, anhand von Beobachtungen verschiedenster Tätigkeiten, wie Extremsport, Tanzen oder Arbeit in der Chirurgie, die Theorie über diesen Flow-Zustand weiterentwickelt. Folgende Merkmale hat der Wissenschaftler Mihály Csíkszentmihályi, emeritierter Professor der University of Chicago, als charakteristisch für Flow-Momente bezeichnet: klare Zielsetzungen, volle Konzentration auf das Tun, das Gefühl der Kontrolle der Tätigkeit, Einklang von Anforderungen und Fähigkeiten, weder Angst noch Langeweile und scheinbare Mühelosigkeit. Dies sind die Momente, in denen `es mich`, als Philosophin, `schreibt`. Tänzer kennen Momente, in denen

‘es sie tanzt’ und Maler, in denen ‘es sie malt’. Karateka kennen Momente, in denen ‘es sie karatet’.

Die eher ‘westliche’ Flow-Theorie zeigt auffällige Ähnlichkeiten mit der ‘östlichen’ chinesischen Philosophie des Wu Wei 無為, dem ‘handelnden Nicht-Handeln’. Dieser Begriff wurde in der Schrift von Laotse, der Gründerschrift des Daoismus, dem Tao Te King, erstmals erwähnt. Dort heißt es: *‘Das Nachgiebige überwindet das Starre. Das Formlose durchdringt die Form. Deshalb weiß ich: Wirken entsteht durch Nicht-Tun.’* Wu Wei bezeichnet einen Zustand der Mühelosigkeit und eine Geisteshaltung des Nicht-Eingreifens: *‘[...] und die Welt ordnet sich von selbst.’* Dazu braucht es den Mut, loszulassen und geschehen zu lassen. Dahinter steht die Annahme, dass die wesentlichen Dinge von allein geschehen: *‘Das Tao handelt nicht, doch nichts bleibt ungetan.’* Unsere Aufgabe ist es, dem zu folgen und den Lauf der Dinge möglichst nicht zu behindern. Aus vielen Kampfkünsten kennen wir das. Wir sollen überflüssige Bewegungen und überflüssiges Anspannen unterlassen und nur die notwendigen Muskeln einsetzen. Dieses vollständige Aufgehen in einer Bewegung, was hat das mit Ki im Karate zu tun? (vgl. Schmidt, 2017).

Ohne im Einzelnen auf die Differenzierungen der unterschiedlichen östlichen Vorstellungen, Wertesysteme, Glaubensmodelle und Theorien einzugehen, werde ich im Folgenden verschiedene Vorstellungen aufzeigen, um zunächst einen vereinfachten Einblick in verbreitete östliche Konzepte zu geben. Die historischen Wurzeln der einzelnen asiatischen Systeme werden nicht nach möglichen Zusammenhängen, Unterschieden oder Wechselwirkungen untersucht, da es hier nur darum geht, darzustellen, dass es diverse Konzepte gibt, die einen Ki Begriff verwenden und es sich keineswegs um ein singuläres Phänomen handelt.

Im Anschluss daran werden verschiedene westliche Konzepte von Ki kurz vorgestellt, um einen kleinen Einblick in den westlichen, naturwissenschaftlichen Umgang mit diesem Begriff zu geben.

## 2.1 Ki in verschiedenen östlichen Konzepten

In daoistischen Lehren wird Ki als ursprüngliche menschliche Energie bezeichnet. Häufig werden drei Annahmen, wie wir unser Ki erhielten, genannt. Erstens heißt es, wir würden bei unserer Zeugung von unseren Eltern Ki erhalten. Die Yin-Energie der Mutter und die Yang-Energie des Vaters würden einen auslösenden Funken erzeugen und gäben uns so unsere ursprüngliche Lebensenergie.

Als weitere Ki-Quelle wird die von den Sternen ausgehende Strahlung in Form von Licht, elektromagnetischen Wellen und subsonaren Schwingungen genannt. Priorität hätten in diesem Prozess für uns die Strahlung der Sonne, des Polarsterns und der Sterne im Sternbild des Großen Wagens. Diese Strahlung wird auch kosmische Energie genannt. Es heißt, sie sei in Form extrem feiner Partikel kosmischen Staubs auf der Erde vorhanden, welcher aus den Resten explodierter Sterne, Planeten und Planetoiden bestünde. Er würde ständig auf die Erde regnen und einen wichtigen Bestandteil des Bodens ausmachen. Wir Menschen würden diese kosmische Energie benötigen, um unser Leben zu erhalten. Wir nähmen sie über die Atmung und die Nahrung auf. Weiter heißt es, das Zusammenwirken von Licht, kosmischem Staub im Boden, in der Luft und im Wasser bilde die Grundlage für die Photosynthese der Pflanzen, welche wiederum Grundlage allen Lebens auf der Erde seien.

Drittens heißt es, wir erhielten und stärkten Ki durch angemessene Ernährung, regelmäßigen ausreichenden Schlaf, Licht und angemessene Emotionen. Um uns mit uns selbst, unse-

rer Umgebung und anderen Menschen verbunden zu fühlen, seien daher die Pflege und der Erhalt eines hohen Energieniveaus wichtig (vgl. Kubny 1995; Stux 1992; Kalinke 2000b).

Ki ist in diesen Vorstellungen die grundlegende Substanz, aus der das ganze Universum sowohl in physischer als auch geistiger Hinsicht besteht, ohne dass dem Ki deshalb eine physische oder geistige Realität zugesprochen wird. Ki wird hier als einzig konstante Größe in einer sich ständig verändernden Wirklichkeit betrachtet.

Eine besondere Bedeutung hat in daoistischen Lehren der Fluss des Ki für die belebte Welt. Das Ki der Sonne ist wichtig für das Wachstum der Pflanzen. Das Ki der Leber für das Blut im Körper. Das Ki der Mutter behütet das Kind und so weiter (vgl. Möller, 1995; ders. 2001). Hier scheint es viele Qualitäten oder zumindest viele Manifestationen von Ki zu geben.

Auch in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) begegnen wir der Annahme, dass es verschiedene Erscheinungsformungen oder Zuordnungen von Ki gibt: Leber-qi, Nieren-qi, Herz-qi, Lungen-qi, Milz-qi und andere mehr. Der Begriff Ki ist ideelle Grundlage der TCM. Die sich gegenseitig ergänzenden und gegenüberstehenden Qualitäten und Manifestationen von Ki werden hier yin und yang genannt. Es wird davon ausgegangen, dass über bestimmte ›Kanäle‹, genannt Meridiane, Ki durch unseren Körper fließen würde. Mangelnder Ki-Fluss durch Stockung, Ki-Mangel oder verbrauchtes Ki, welches nicht abgeleitet wird, führe zu Krankheiten. Ziel ist es in solch einem Fall, das Ki im Körper wieder in seinen natürlichen, ausgeglichenen Zustand zu bringen. Die fünf Säulen der TCM: Akupunktur und Moxibustion, Chinesische Arzneimitteltherapie und Kräuterkunde, Qi-Gong und Taiji, Tuina Massagen sowie Diätetik und Ernährungslehre streben dies jeweils an (Greten, 2007).

Im Japanischen ist der Begriff Ki durchaus alltagstauglich: Die Frage ›wie ist dein Ki?‹ (gen-ki) bedeutet ›wie geht's?‹. Wenn wir über jemanden sagen ›Sie hat gutes Ki.‹ (kibun ga yoi) bedeutet dies, ›Sie ist gut gelaunt.‹ ›Das Ki drückt runter.‹ (teiki atsu) beschreibt das Wetter, es meint: ›Es herrscht Tiefdruckwetter.‹

Im Deutschen verwenden wir Ausdrücke, die prima facie ähnlich unbestimmbar scheinen wie der Begriff Ki. In den Sätzen ›wir haben gute Laune‹, ›hier herrscht eine prima Stimmung‹ oder ›die Atmosphäre ist super‹, werden die Begriffe Laune, Stimmung oder Atmosphäre mit gleicher Selbstverständlichkeit genutzt, obwohl sie bei näherem Hinsehen ebenso ›luftig‹ sind.

Über Ki wird auch gesagt, der Begriff beschreibe sowohl die Wahrnehmung einer empfangenden Person, welche die Energie einer anderen Person oder der Umwelt spüre, als auch die ausstrahlende Aufmerksamkeit einer Person, die sich auf etwas richte.<sup>2</sup>

Es gibt viele verschiedene östliche Modelle, in denen der Begriff jeweils auch in verschiedenen Differenzierungen in seiner Konnotation verwendet wird. In der Lehre des neokonfuzianischen Philosophen Zhu Xi wird Ki der materielle Aspekt der Wirklichkeit, und Li das Prinzip, also der formelle Aspekt, genannt. Die Entstehung der sichtbaren Welt wird erklärt als Verbindung beider Wirklichkeitsaspekte.<sup>3</sup>

Feng Shui ist ein weiteres asiatisches Konzept, in welchem die Beziehung des Menschen zu seiner Umwelt betrachtet wird. Unsere räumliche Umgebung wird hier nach bestimmten Regeln so gestaltet, dass sie für denjenigen, der sich in den Räumen aufhält, angenehm und förderlich ist. Dies beeinflusst den Kreislauf des Ki im Körper der Menschen positiv.

---

2 Ich beziehe mich auf eine Aussage des spanischen JKA-Nationaltrainers Osamu Aoki.

3 Zum Neokonfuzianismus siehe Bauer (2001).

Ungünstige Wirkungen durch ungünstige Umwelt- und Raumgestaltungen sollen beseitigt werden. Im Feng Shui wird danach gestrebt, durch entsprechende Raumgestaltung zum Beispiel ›gutes Ki des Schlafzimmers‹ zu erschaffen (Fröhling & Martin-Fröhling, 2003).

Weitgehend übereinstimmend lassen sich in vielen verschiedenen asiatischen Konzepten folgende Aussagen über Ki finden:

- Wie unser Blut, das ständig fließt und sich ständig erneuert, ist auch unser Ki ständig im Fluss und ständig im Wandel.
- Wir empfangen Ki als kosmische Energie durch Austausch mit unserer Umwelt in Form von Nahrung, Atmung und anderen Beziehungen.
- Wir beeinflussen unser Ki und das unserer Umwelt durch unseren Geist, unsere Lebensgewohnheiten und durch bestimmte Übungen, mit denen wir lernen können, bewusst und steuernd auf unser Ki einzuwirken.

## 2.2 Ki in verschiedenen westlichen Konzepten

Auch in diesem Kapitel werde ich des Öfteren darauf verzichten, die vielfältigen Differenzierungen der verschiedenen westlichen Vorstellungen, Wertesysteme, Glaubensmodelle und Theorien zum Begriff Ki aufzuzeigen, und stattdessen einen vereinfachten Einblick in verbreitete westliche Konzepte geben. Auch hier geht es mir darum, darzustellen, dass es diverse Ansätze und Versuche gibt, den Ki Begriff zu fassen und zu verwenden und dass es sich auch im Westen keineswegs um ein singuläres Phänomen handelt.

Einige Erklärungen verwenden den Begriff Ki als rein phänomenologische Beschreibung beobachtbarer Ereignisse. Sie vermeiden so einen Widerspruch zu anderen naturwissenschaftlichen Erkenntnissen. Dem Phänomen Ki wird hier keine physikalische Realität zugeschrieben, sondern es wird lediglich genutzt, um unterschiedliche Phänomene zu verstehen und Möglichkeiten zu finden, diese zu beeinflussen.<sup>4</sup>

Diverse Wissenschaftler, unter Ihnen auch der Deutsche Fritz-Albert Popp<sup>5</sup> haben in den 70ern Theorien aufgrund verschiedener experimenteller Nachweise entwickelt, in denen Ki im menschlichen Körper als Überbegriff für hochfrequente Lichtinformationen bezeichnet wird. Diese Lichtinformationen in unserem Körper wurden mittels Hochfrequenz-Fotografie und elektromagnetischen Messungen nachgewiesen. Laut Popp (1977) werden die Informationen in unserem Körper mittels Biophotonen übertragen. Diese Biophotonen bezeichnet er als Ki. Andere Wissenschaftler haben auch Hormone, welche das Wachstum, die Alterung, den Stoffwechsel und andere Lebensfunktionen beeinflussen und zugleich selbst durch äußere Ereignisse beeinflusst werden, als Ki bezeichnet (vgl. Bischof, 2001).

Johannes Greten (2007) bezeichnet Ki als die neuro-vegetative Arbeitsbereitschaft eines Gewebes oder Organs. Konzeptionelle Ähnlichkeiten zu quantenmechanischen Weltanschauungen, wie sie in Theorien über Wahrscheinlichkeitswellen implizit sind, werden deutlich. Ki wird hier als Beziehung, Feld oder Potential beschrieben. Das lässt den Verdacht aufkommen, dass wir an einem Punkt sind, an dem bloße binäre Aufteilungen (z.B. Körper und Geist) längst überwunden sind. Letztlich wissen wir schon lange, dass die Sum-

---

<sup>4</sup> Diese Einstellung lässt sich auch in der Schulmedizin seit einigen Jahren erkennen. Deutsche Krankenkassen übernehmen die Kosten von Akupunkturbehandlungen bei Schmerzen in den Knien und im unteren Rückenbereich, weil die Erfahrung gezeigt hat, dass diese Beschwerden mit Hilfe einer Akupunkturbehandlung verschwinden können, obwohl es keine schulmedizinisch anerkannte Erklärung dafür gibt.

<sup>5</sup> Popp verlor deswegen seine Professur an der Universität Marburg. Ihm wurde eine Einweisung in die Psychiatrie nahegelegt, denn seine Entdeckungen bedrohten das vorherrschende materialistische Weltbild. Er hatte jedoch genügend Beweise und fand private Möglichkeiten weiterzuforschen.

me mehr ist als ihre Teile. Aus Wasserstoff und Sauerstoff entsteht etwas Neues: Wasser. Dieses Neue erwächst aus der Beziehung der beiden Elemente. Wasser als bloße Summe von Wasserstoff und Sauerstoff zu bezeichnen, ignoriert die qualitativen Unterschiede der jeweiligen Eigenschaften und Möglichkeiten und führt nicht zu einer angemessenen Beschreibung von Wasser. Vielleicht müssen wir uns, um die Wirklichkeit von Ki angemessen erfassen zu können, von der newtonschen naturwissenschaftlichen Sicht des vorherigen Jahrhunderts lösen und statt in linearen Kausalitäten eher in komplexen Beziehungsstrukturen in vielfältigen Dimensionen denken? Max Planck, Niels Bohr und andere haben das seit Beginn des 20. Jahrhunderts vorgemacht.

Das Doppelspaltexperiment wurde das erste Mal 1802 von Thomas Young gezeigt. Strömt Licht auf eine Blende, in der sich zwei Schlitze in einem bestimmten Abstand zueinander befinden, so wird auf dem dahinter liegenden Schirm ein bestimmtes Lichtbild sichtbar, in welchem die Interferenzen der beiden Lichtwellen deutlich sind. Lassen wir hingegen Licht durch nur einen Spalt strahlen, wird dieser Spalt auf dem Schirm abgebildet, so als bestünde das Licht aus kleinen Teilchen. Licht zeigt sich also als beides: Welle und Teilchen, ist jedoch nie gleichzeitig in beiden Erscheinungsformen für uns messbar. Paradox scheint es ebenfalls, dass die Interferenzstreifen auf dem Schirm auch dann sichtbar sind, wenn zu jedem Zeitpunkt nur ein einziges Teilchen durch die Anordnung des Doppelspalts fliegt. In diesem Sinne erfassen wir die Wirklichkeit von Licht genau dann, wenn wir den Widerspruch von Teilchen und Welle als Teil der Wirklichkeit von Licht erfassen. Spätestens seit diesem Zeitpunkt ist klar, dass die kleinsten Einheiten der Materie sich sowohl wie Materie, als auch wie Wellen verhalten.

1927 legten Max Born, Werner Heisenberg und Niels Bohr eine stimmige Auslegung der quantentheoretischen Erkenntnisse vor<sup>6</sup>, die unter dem Namen Kopenhagener Deutung noch heute als Standardinterpretation der Quantentheorie gilt (vgl. Hoffmann, 2008). Natalie Knapp (2011, S. 92) meint dazu:

*›[Die Kopenhagener Deutung] beschreibt die Materie als immaterielle Bewegung sich überlagernder Möglichkeiten, die erst durch unsere Aufmerksamkeit eine physische Form erhalten [...] Eine Wahrscheinlichkeitswelle ist eine immaterielle, aber dennoch wirksame Realität.‹*

Das trifft genau auf das von uns betrachtete Phänomen Ki zu.

Mein Vorschlag ist, in Anlehnung an die neuesten naturwissenschaftlichen Erkenntnisse auf Mikro- und Makroebene<sup>7</sup>, die Wirklichkeit von Ki auf ähnliche Weise zu denken. Denn Wirklichkeit nur dem zuzusprechen, was für uns ›Masse‹ hat, entspricht schon lange nicht mehr dem Erkenntnisstand unserer wissenschaftlichen Forschungen.

1984 gelang dem Nobelpreisträger Carlo Rubbia<sup>8</sup> der experimentelle Nachweis, dass die Struktur der Materie durch übergeordnete energetische Wechselwirkungsquanten gesteuert wird. Jedes einzelne Materieteilchen ist umgeben von einem elektromagnetischen Feld. Die jeweilige Struktur der Materie ist vom Frequenzspektrum dieses elektromagnetischen Feldes abhängig. Das elektromagnetische Feld wird durch energetische Wechselwir-

---

<sup>6</sup> Zu dieser Zeit existierten bereits: Schrödingers Wellengleichung, Borns Wahrscheinlichkeitsinterpretation, Heisenbergs Unschärferelation und Bohrs Prinzip der Komplementarität.

<sup>7</sup> Stephan Hawking ist einer der bekanntesten Physiker, die sich mit der Makroebene beschäftigen und auch populärwissenschaftliche Werke (z.B.: Eine kurze Geschichte der Zeit) veröffentlicht haben.

<sup>8</sup> Carlo Rubbia ist derzeit Wissenschaftlicher Direktor am IASS Potsdam, siehe: <http://www.iass-potsdam.de/de/menschen/prof-dr-dr-carlo-rubbia>

kungsquanten aufrechterhalten. Diese sind etwa eine Milliarde Mal mehr vorhanden in dem, was wir Materie nennen, als die Masseteilchen. Was heißt das für unsere Vorstellung von Masse und Materie, wenn die Materie nur zu einem verschwindend kleinen Anteil aus Masseteilchen besteht und zu fast 100% aus Energiequanten? Was heißt das für unseren Begriff von Ki, wenn diese Energiequanten so eindeutig in Überzahl sind?

Wenn die jeweilige Struktur von Materie von den Energiequanten bestimmt wird und diese Energiequanten mit dem Terminus Ki gleichgesetzt würden, hieße das, dass die jeweilige Struktur der Materie vom Ki abhängt.

Oder heißt es einfach, dass wir das Konzept Ki viel mehr in Begriffen wie Wechselwirkungen und Beziehungen denken sollten? Möglicherweise geht es in diesem Konzept schlichtweg um Beziehungen: zu unserer Umwelt, zu anderen und zu uns selbst. Über newtonsche Raum-Zeit-Modelle und darin implizite Wirklichkeitsvorstellungen hinaus sollten wir Erklärungsmodelle mit weiteren Dimensionen suchen, die den Widersprüchen, Möglichkeiten, Wahrscheinlichkeiten und Wirklichkeiten des Phänomens Ki gerecht werden, so wie es in der Quantentheorie schon lange geschieht (vgl. Knapp, 2011). Solche Erklärungsmodelle könnten dann vielleicht auch Phänomene wie Liebe und Glück erfassen, ganz so wie es heute mit Ki umschrieben wird.

Neben theoretischen Überlegungen geht es in den Kampfkünsten jedoch gerade um praktische Übungen, durch welche der Ki-Fluss gefördert wird oder in denen Ki für effektive Techniken genutzt werden kann.

### 3 Die Arbeit mit Ki in den Kampfkünsten

Ki in den Kampfkünsten hat einen pragmatischen, handfesten Bezug. Qi-Gong ist nicht nur ein chinesisches Bewegungskonzept für mehr Gesundheit, sondern auch eine Kampfkunst und kann mit Ki-Arbeit übersetzt werden.

Im Folgenden werde ich einen Entwurf für Ki-Arbeit in den Kampfkünsten vorstellen.<sup>9</sup> Grundlage dessen sind verschiedenste Erkenntnisse und Erfahrungen aus diversen Kampfkünsten. Die Reihenfolge der aufgezeigten Punkte sollte nicht als Prioritätenliste verstanden werden. Anspruch auf Vollständigkeit wird nicht erhoben. Folgende vier Punkte bei der Arbeit mit dem Ki erachte ich als wichtig und werde ich im Folgenden weiter ausführen:

- Spiralförmige Bewegungen
- Gleichgewicht, Erdanziehung, Loslassen
- Bilaterale Hemisphärenstimulation
- Visualisierungsübungen

#### 3.1 Ki fließt am besten in spiralförmigen Bewegungen

Spiralformen begegnen uns auf der Erde als Wasserstrudel, Wirbelwinde, Muscheln oder Schnecken. Im Weltall kennen wir Spiralgalaxien. Unsere DNA ist spiralförmig. Wir finden einfache und komplexe Spiralstrukturen bei Betrachtung unserer Muskelfasern und Muskelanordnungen ebenso wie bei unserem Bindegewebe. Die Spirale als Grundbaustein des Universums hat auch das Konzept ›Spiraldynamik‹ erkannt und daraus ein Haltungs- und

---

<sup>9</sup> Dieser Artikel wurde 2013 verfasst. Das folgende Konzept beschreibt den Stand des Übungskonzepts in diesem Jahr. Im Anschluss daran wird ein kurzer Einblick in die Weiterentwicklung der Übungsmethode und den Stand seit dem Jahr 2017 gegeben.

Bewegungskonzept abgeleitet, welches Fehlhaltungen vorbeugt und Beschwerden lindert. Kōzō Nishinō nennt Spiralen ›life curves‹ und sieht diese ›Lebenskurven‹ als grundlegendes Wachstums- und Entwicklungsprinzip des Lebens. Im Aikidō heißt es:

*›Man sagt Ki sei Spiralen in Spiralen in Spiralen [...] Wer seinen Ki-Fluss stärken wolle, solle lieber gerundete Bewegungen wählen als direkte und lieber einen wiederkehrenden Verlauf als einen sich verlierenden‹ (Stenudd, 1992, S. 9).*

In den Ki-Übungen, welche wir im Ki-Karate praktizieren, und auch in den vielen drehförmigen Bewegungen im herkömmlichen Karate, sind diese spiralförmigen Bewegungen deutlich sichtbar.

### 3.2 Gleichgewicht, Erdanziehung und Loslassen

Die drei Begriffe hängen eng zusammen. Um unser ›seichusen‹<sup>10</sup> zu spüren, brauchen wir ein gutes Gleichgewichtsgefühl. Dann können wir die Erdanziehung und die Gegenerdanziehung spüren und für unsere Techniken nutzen. Im Lot zu sein, bedeutet mehr, als sich nur körperlich ausgelotet und im Gleichgewicht zu bewegen. Körperliches und emotional-geistiges Gleichgewicht hängen zusammen. Wer emotional-geistig ›aus dem Lot‹ ist, spürt dies auch körperlich.

Im Gleichgewicht zu sein, ist ein fort dauernder dynamischer Prozess. Es reicht nicht, einmal diesen Zustand zu erlangen und dann statisch daran festzuhalten. In jedem Moment müssen wir diese Ausrichtung in der Erdanziehungslinie neu finden. Das erfordert ständige Anpassung und Flexibilität. Nur so kann eine Seiltänzerin sicher über das Seil gelangen oder eine Karatetechnik effektiv ausgeführt werden.

Morihei Ueshiba, der Begründer des Aikido, antwortete auf die Frage, ob er je sein Gleichgewicht verlieren würde: ›Ja dauernd. Aber ich gewinne es so schnell zurück, dass du nicht siehst, dass ich es überhaupt verloren habe‹ (zitiert nach Schmidt, 2012, S. 72).

Körperliche und emotional-geistige Haltungen hängen zusammen. Nicht umsonst heißt es: ›Kopf hoch, wird schon wieder!‹. Haltungen entstehen aus Erfahrungen. Körperliche und geistige Haltungen werden schon im Säuglingsalter geprägt und später immer wieder abgerufen, bestätigt oder gezielt verändert. Auch Karate und Ki-Übungen können an solchen Veränderungsprozessen mitwirken.

Ein gutes Gleichgewicht ist Voraussetzung dafür, dass wir die Erdanziehungskraft, die größte Kraft, die uns hier auf der Erde umgibt, wahrnehmen. Um uns in ihr auszurichten, wie ein Stab, der auf der Spitze balanciert wird, brauchen wir hohe koordinative Fähigkeiten den Einsatz unserer Skelettmuskulatur betreffend. Gelingt uns dieses Ausrichten, dann können wir die größtmögliche Anzahl von äußeren Muskeln entspannen. Das hat den Vorteil, dass die entspannten Muskeln für ihre Aufgabe (anspannen) bereit sind, und dass der Ki-Fluss durch einen entspannten Organismus gut fließt. Es geht nicht um vollständigen Verlust des Muskeltonus, sondern um eine angemessene Spannung in der Muskulatur, die höchstmögliche Bewegungsfreiheiten bietet. Loslassen zu können ist nicht nur Voraussetzung für die Arbeit mit der Erdanziehung und für ein präzises Gleichgewicht, sondern auch für die Fähigkeit, Ki fließen zu lassen, schnell und flexibel sich anpassen zu können und so

---

<sup>10</sup> ›Seichusen‹ können wir wörtlich übersetzen als ›korrekte Mittellinie‹. So wie ich es hier verwende, entspricht es ungefähr dem, was wir Lot oder Gravitationslinie nennen.

unsere eigenen Freiheitsgrade (hier ausgedrückt in körperlichen Möglichkeiten und emotional-geistigen Lösungsvorschlägen) zu erhöhen.

### 3.3 Bilaterale Hemisphärenstimulation

EMDR (Eyes Movement Desensitivation Reprocessing) ist eine international wissenschaftlich anerkannte Methode zur Traumatherapie. Dabei werden durch ein Hin- und Herwinken vor den Augen Augenbewegungen provoziert, die denen der REM Schlafphase ähnlich sind. Infolgedessen kommt es zu ›Neuorganisationen‹ oder ›Umstrukturierungen‹ im Gehirn. Traumatische Erlebnisse werden neu einsortiert. Die rechts-links-Bewegungen der Augen stimulieren die verbesserte Zusammenarbeit der beiden Hirnhälften.

Ähnlich geschieht dies auch bei anderen, die Körperhälften überkreuzenden beidseitig ausgeführten Bewegungen, wie sie im Karate, Kung Fu, Qi-Gong und anderen Kampfkünsten vorkommen. Schon der Gedan-Barai im Karate, die erste Abwehrtechnik, die wir im Shōtōkan erlernen, ist eine typische Übung zur bilateralen Hemisphärenstimulation.

In Unternehmenstrainings werden häufig ›eine Acht mit den Augen schauen‹ oder ›die Hände über die Brust legen und abwechselnd rechts-links klopfen‹ vermittelt. Die ›liegende Acht‹ ist eine Übung aus der Kinesiologie. In der klassischen Hypnose wird häufig mit einer pendelnden Taschenuhr gearbeitet, deren Bewegung der Klient mit den Augen folgen soll. Übungen mit Bewegungen der Augen gibt es auch in einer der ältesten Körpertherapielehren, dem Yoga. In verschiedenen Tänzen finden wir ebenfalls deutliche Augenbewegungen. All dies sind Übungen, welche die Zusammenarbeit sämtlicher Hirnareale und die Körpersymmetrie fördern.

Wichtig scheint eine gewisse Gleichmäßigkeit und Anzahl der Bewegungen. Eine höhere Wiederholungszahl fördert offensichtlich den entstressenden Effekt, und stimuliert eine verbesserte Zusammenarbeit beider Hirnhälften und größerer Areale im Gehirn. So kann unser Gehirn vielfältige Verknüpfungen und Beziehungen herstellen und wir erhöhen das Potential uns kreativ und flexibel an unterschiedlichste Bedingungen unserer Umwelt anpassen zu können.

### 3.4 Visualisieren

Denken Sie nicht an einen blauen Elefanten – so heißt ein Buch von Thorsten Havener und Michael Spitzbart (2010). Woran haben Sie gedacht beim Lesen der ersten Zeile, an einen blauen Elefanten? Unser Gehirn denkt in Bildern und Bilder kennen keine Verneinung. Wir freuen uns auf unseren Urlaub und ›träumen‹ von Sonne, Strand und gutem Essen – und das alles in Farbe und manchmal sogar mit entsprechender Musik.

Dass wir in Bildern denken, machen wir uns auf vielfältige Weise zunutze. Um unsere Ziele zu erreichen, stellen wir uns vor, wie es sein wird, wenn das Erwünschte bereits eingetroffen ist. Es gibt Menschen, die sich schon die entsprechende Kleidung anziehen oder sich vor das Haus stellen, in dem sie ihre neue Arbeitsstelle anstreben. In Bildern lassen wir unsere Wünsche für die Zukunft schon ein bisschen ›real‹ werden. Wir bewegen uns gedanklich in die Wunsch-Richtung. Dabei werden diese Wünsche klarer, differenzierter und wir rücken scheinbar ein wenig näher. Denn durch unsere Vorstellungen lenken wir unseren Körper. Das kennen wir aus dem Alltag: Wenn wir ein Fenster schließen möchten, weil uns kalt ist, gehen wir hin, greifen den Fenstergriff und schließen das Fenster. Unser Wunsch-Gedanke hat unseren Körper ›bewegt‹.

In den Kampfkünsten ist die Arbeit mit Bildern fast selbstverständlich. Wer kennt nicht die Tier-Stile, bei denen Drache, Schlange, Tiger und andere Tiere Pate standen, deren Bewegungen imitiert werden. Doch nicht nur dieses Kopieren von Bewegungen anderer Lebewesen ist für unsere Ki-Arbeit wichtig, sondern Vorstellungen davon, dass Wasser oder Luft durch uns fließen würden, können in Anlehnung an den Ki-Fluss diesen unterstützen, verstärken oder anders auf ihn einwirken.

Eine Übung, die im Aikido sehr bekannt ist, nennt sich ›der unbeugbare Arm‹. Dabei stellen wir uns vor, durch unseren Arm würde Wasser fließen. Allein die intensive Vorstellung davon bewirkt eine hohe Stabilität des Armes, welche mit bloßer Muskelkraft nicht zu erlangen ist.<sup>11</sup>

In den letzten Jahren habe ich dieses Konzept weiterentwickelt und ein Übungskonzept erstellt, welches auf vier Stufen aufbaut. Diese sollten jedoch nicht linear sondern spiralförmig sich wiederholend und in Wechselwirkungen zueinander stehend verstanden werden. Einen Einblick in dieses Konzept bietet ein Ausschnitt des Interviews mit dem deutschen Bundestrainer Efthimios Karamitsos, welches ich im dritten Ki-Karate Buch (vgl. Schmidt, 2017) veröffentlicht habe:

Petra Schmidt

Beim letzten Masterseminar hast du quasi ›nebenbei‹ im Training eine Art ›Entwicklungskonzept zum Erlernen einer Kata‹ erwähnt, das sich meines Erachtens darüber hinaus auch als ›Konzept menschlicher Entwicklung‹ sehen lässt. Es ging da um vier Stufen:

1. Orientierung
2. Gestaltung
3. Sicherheit
4. Freiheit

Ich habe es so verstanden: Erst einmal müssen wir uns im Raum orientieren. Das ist das Erlernen des Ablaufs der Kata. Dann müssen wir den Sequenzen und der gesamten Kata einen Ausdruck geben, ihr also auf bestimmte Art und Weise Farben, Klänge, Düfte, Gefühle verleihen: dunkel, laut, leise, hart, weich, sanft, schnell, gefährlich, lieb etc. Das ist die Gestaltung. Danach brauchen wir Sicherheit. Das könnten wir mit hoher Wiederholungszahl und intensiver Beschäftigung mit einzelnen Techniken und einzelnen Passagen erlangen. Am Ende steht der Schritt in die Freiheit. Wir lösen uns und entscheiden frei und kreativ, aus dem erlernten Repertoire und sämtlichen Möglichkeiten daraus, über unsere körperliche und emotional-geistige Haltung in der jeweiligen Situation. Wir entscheiden also, wann und wo und wie wir etwas machen. Wir lassen los von den starren Regeln und lassen so unsere individuelle Kata leben. Kommt das hin?

Efthimios Karamitsos

Ja, das stimmt so. Es ist erst einmal ein Konzept, um zu erlernen eine Kata freier und individueller vorzutragen. Darüber hinaus ist es auch ein Konzept der menschlichen Entwicklung.

Petra Schmidt

Als du das beim Masterseminar sagtest, habe ich sofort meine ›vier Grundlagen des Ki-Karate‹ dem zuordnen können:

---

<sup>11</sup> Für eine detaillierte Beschreibung zum Nachmachen der Übung siehe Schmidt und Mayer (2011).

1. Orientierung □ Arbeit mit der Erdanziehung, der Gegen-Erdanziehung und dem Gleichgewicht, um Orientierung in Raum und Zeit zu erlangen.
2. Gestaltung □ Arbeit mit Visualisierungen (Wasser fließen lassen, Luftballons anheben, Tiere einsetzen etc.) und präziser, biomechanisch sinnvoller Feinkoordination, um neben der Orientierung in Raum und Zeit auch das ›konkrete Wie‹ einer Bewegung einzufügen.
3. Sicherheit □ Wiederholungen kleinster Bewegungssequenzen und Atemübungen, um darüber nicht nur die Raum-Zeit-Dimension und das ›konkrete Wie‹ sondern auch die Verbindung von Körper und Geist zu sichern.
4. Freiheit □ Aus dem Vorherigen heraus übergehen zu neuen neurophysiologischen Stimulierungen, das heißt beispielsweise Körperhälften überkreuzende Bewegungen zur bilateralen Hemisphärenstimulation oder Übungen zur Erlangung koordinativer Unabhängigkeit, um möglichst weitverzweigten Zugriff auf all unsere Ressourcen in unserem Gehirn zu haben. Diese größtmögliche Verzweigung ist damit die letzte Voraussetzung für individuelle, freie Bewegungen.

Was hältst du davon? Macht das Sinn für dich?

Efthimios Karamitsos

Ich denke, dass es Parallelen zu deinem Konzept gibt. Wir können den vier Stufen auch die Elemente zuordnen. Es ist eine Anordnung vom Grobstofflichen zum fortschreitend Feinstofflichen:

1. Die feste Erde gibt Orientierung.
2. Das flüssige Wasser hilft bei der Gestaltung.
3. Das thermische Feuer sorgt durch Licht und Wärme für Sicherheit.
4. Der gasförmige Wind bringt Freiheit.

Ziel meines Karatetrainings ist es, die Kata jeweils freier, feiner und individueller vorzutragen zu können. Insofern ist für mich Kata auch eine Demonstration der Lenkung von Ki. Auch das wird damit gezeigt. Und um die notwendige Schnelligkeit zu erlernen, können auch Angst und Grenzerfahrungen wichtig sein. Das können wir im Partnertraining oder im Kumite erfahren. Deshalb ist Kumite auch für diejenigen so wichtig, die Kata machen.

## 4 Bohr statt Newton für ein neues Erklärungsmodell von Ki

*›Wenn wirkliches Neuland betreten wird, kann es aber vorkommen, dass nicht nur neue Inhalte aufzunehmen sind, sondern sich die Struktur des Denkens ändern muss, wenn man das Neue verstehen will‹ (Werner Heisenberg 1969, S. 114).*

Wir müssen also die Struktur unseres Denkens verändern, wenn wir Ki verstehen möchten? Wie kann das gehen? In diesem letzten Kapitel werde ich versuchen, Hinweise und Ideen hierfür zu geben.

Albert Einstein wusste um diese Grenzen unseres Weltbildes, unseres Denkens und unserer Sprache und hat vielleicht ganz passend reagiert, als während eines Vortrags über die Relativitätstheorie ein Zuhörer – mit typisch naturwissenschaftlicher Sicht – aufstand und spöttisch rief: ›Mein gesunder Menschenverstand lehnt alle Dinge ab, die man nicht sehen kann!‹ Gelassen entgegnete Einstein: ›Dann kommen Sie bitte nach vorn, und legen Sie ihren gesunden Menschenverstand hier auf den Tisch.‹ Einstein ahnte schon lange, dass es

viele Dinge gibt, die nicht mehr in newtonsche oder keplersche Vorstellungen von Welt und Wirklichkeit hineinpassten.<sup>12</sup>

Auch der Begriff Ki passt nicht in die noch immer vorherrschenden Annahmen der modernen Wissenschaften, welche Erkenntnisse auf so genannte objektive Aussagen und Inhalte zu reduzieren versuchen und einen materiellen Gehalt der Wirklichkeit konstruieren und allein diesen betrachten. Mittlerweile sind in der Mathematik viele Operationen möglich, die in unserer Vorstellungswelt keine Entsprechung haben und die wir sprachlich nicht mehr oder noch nicht ausdrücken können. Schon die Zahl ›unendlich‹ hat in der Vorstellungswelt der meisten Menschen keine Entsprechung mehr. Eine Zahl mit unendlich vielen Stellen nach dem Komma ist ähnlich ›unvorstellbar‹. Doch vielleicht erahnen wir in besonderen Momenten, in Träumen, in der Kunst, in der Literatur, der Musik, in der Liebe zu unserem Partner oder unserem Kind oder auch im Leistungssport, dass es neben den erklärbaren Wirklichkeitsmomenten noch weit mehr gibt in unserer Welt.

Auch Menschen, die mehr als eine Sprache sprechen, merken häufig, dass sich Worte mit (annähernd) gleicher Bedeutung in jeder Sprache anders anfühlen. Sprechen wir fließend mehrere Sprachen, machen wir häufig die Erfahrung, dass sich unsere Wahrnehmung der Welt, der Menschen und auch unsere Wahrnehmung von uns selbst verändert, wenn wir in der einen oder anderen Sprache sprechen, denken, fühlen und leben. Denn mit den Sprachen leben wir zugleich in den Traditionen, erfassen die Mentalität der Menschen und das kollektive Bewusstsein des jeweiligen Landes.<sup>13</sup> Deutlich wird, dass die Welt keine objektive Tatsache ist, dass Wahrheiten des einen Landes in einem anderen Land und in einer anderen Sprache nicht unbedingt gelten müssen. Es gibt Worte in einer Sprache für die es keine Entsprechung in einer anderen Sprache gibt, weil sie nicht Teil der Realität der Menschen dieser Sprache sind. Sprachen wandeln sich kontinuierlich. Sie zeigen deutlich, dass wir in sich ständig wandelnden Beziehungen – zu unserer Umwelt und zu uns selbst – unser Leben leben.

Natalie Knapp (2011, S. 81) meint: ›Die Welt ist keine objektive Tatsache, sondern ein dynamisches Gefüge von Beziehungen‹. Und genau um diese Beziehungen geht es, wenn wir von Ki sprechen. Unsere Beziehung zu uns selbst, zu anderen Menschen und Lebewesen um uns herum und zu unserer Umwelt insgesamt ist wichtig, wenn wir unseren Ki-Fluss betrachten.

Einer der Sätze, die heute fast jeder mit Ludwig Wittgenstein in Verbindung bringt, lautet: ›Die Grenzen meiner Sprache sind die Grenzen meiner Welt‹ (1963, S. 118). Was sind die Grenzen unserer Sprache? Die grammatikalischen Strukturen unserer Sprache spiegeln kontinuierlich vier Dimensionen. Wir schreiben einem Subjekt und den Objekten drei Raumdimensionen zu und über das Verb bestimmen wir die Zeitdimension als vierte Dimension. Sprachlich bewegt sich für uns immer irgendjemand oder irgendetwas in einem imaginären oder dreidimensionalen Raum. Das Subjekt (›irgendjemand, irgendetwas‹) ebenso wie das Objekt (›imaginärer oder dreidimensionaler Raum‹) beinhalten die drei Raumdimensionen. Das Verb (›bewegt‹) enthält die Zeitdimension. Wir erfassen die Welt in diesen vier Dimensionen und ordnen das, worüber wir sprechen und nachdenken, innerhalb dieser vier Di-

---

<sup>12</sup> Die Erkenntnisse der Quantenphysik haben uns gezeigt, dass Schwingungen die Materie ausmachen (Rubio), dass Beziehungen wichtiger sind als Einzelteile (Bohr) und die Wahrheit den Widerspruch als Teil der Wirklichkeit (Doppelspaltexperiment, Young) umfasst. Vielleicht geht es beim Ki genau darum – um Schwingungen, Beziehungen und Widersprüche als Teil der Wirklichkeit?

<sup>13</sup> Siehe: <http://www.sciencedaily.com/releases/2008/06/080625140632.htm> – in dem Artikel geht es um die Frage: Are you a different person when you speak a different language?

mensionen. Uns fehlen grammatikalische Ausdrucksmöglichkeiten für weitere Dimensionen. Deshalb können wir Erfahrungen immaterieller, energetischer oder geistiger Dimensionen zwar in den Formeln der Mathematik (Wellenfunktion) oder in den Künsten ausdrücken, sprachliche Versuche bleiben jedoch bislang unbefriedigend. Wie sollen wir da unsere Erklärungen von Ki ausdrücken?

Hinzu kommt, wie bereits erwähnt, dass in der modernen naturwissenschaftlichen Welt, nur dem, was materiell nachweisbar ist, Existenz zugesprochen wird. In dieser Weltsicht wird Existenz mit Materie gleichgesetzt, selbst wenn wir seit Carlo Rubbias experimentellem Nachweis im Jahr 1984 wissen, dass die Struktur der Materie durch übergeordnete energetische Wechselwirkungsquanten gesteuert wird und die energetischen Wechselwirkungsquanten in dem, was wir Materie nennen, etwa eine Milliarde Mal mehr vorhanden sind als die Masseteilchen.

Die Vorstellung von Wellen, die nicht physisch existieren und doch physische Auswirkungen haben, verlangt andere Weltbilder. Die Vorstellung von Ki offensichtlich ebenso.

## Literatur

- Bauer, W. (2001). *Geschichte der chinesischen Philosophie: Konfuzianismus, Daoismus, Buddhismus*. München: C.H.Beck.
- Bischof, M. (1995). *Biophotonen*. Frankfurt am Main: Zweitausendeins.
- Dürr, H.-P. (2009). *Warum es ums Ganze geht. Neues Denken für eine Welt im Umbruch*. München: Oekom Verlag.
- Fröhling, T. & Martin-Fröhling, K. (2003). *Feng Shui heute. Das Kernwissen für Anfänger und Fortgeschrittene praktisch umgesetzt von den Gründern des Deutschen Feng Shui Instituts*. München: Goldmann Verlag.
- Görnitz, T. (2006). *Quanten sind anders*. München: Spektrum.
- Greten, H. J. (2007). *Kursbuch Traditionelle Chinesische Medizin.TCM verstehen und richtig anwenden*. Stuttgart: Georg Thieme Verlag.
- Havener, T. & Spitzbart, M. (2010). *Denken Sie nicht an einen blauen Elefanten. Die Macht der Gedanken*. Reinbek: Rowohlt.
- Hawking, S. & Mlodinow, L. (2010). *Der große Entwurf – Eine neue Erklärung des Universums*. Reinbek: Rowohlt.
- Heisenberg, W. (1969). *Der Teil und das Ganze*. München: Piper.
- Hilmar, K. (2008). *Das Tao der Weisheit. Laozi – Daodejing. wortgetreu-sinngemäß-poetisch*. Aachen: Hochschulverlag.
- Hofmann, D. (2008). *Max Planck. Die Entstehung der modernen Physik*. München: Beck.
- Hüther, G. (2010). Beitragstitel. In M. Storch, B. Cantieni, G. Hüther & W. Tschacher (Hrsg.), *Embodiment. Die Wechselwirkungen zwischen Körper und Psyche verstehen und nutzen*. Köln: Huber.
- Kalinke, V. (2000a): *Studien zu Laozi, Daodejing. Band 1: Text und Übersetzung / Zeichenlexikon*. Leipzig: Leipziger Literaturverlag.
- Kalinke, V. (2000b). *Studien zu Laozi, Daodejing. Band 2: Anmerkungen und Kommentare*. Leipzig: Leipziger Literaturverlag.
- Kalinke, V. (2000c). *Studien zu Laozi, Daodejing. Band 3: Nichtstun als Handlungsmaxime, Essay*. Leipzig: Leipziger Literaturverlag.
- Kaltenmark, M. (1981). *Lao-Tzu und der Taoismus*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Knapp, N. (2011). *Der Quantensprung des Denkens*. Reinbek: Rowohlt.
- Kubny, M. (1995). *Qi – Lebenskraftkonzepte in China. Definitionen, Theorien und Grundlagen*. Heidelberg: Haug.
- Möller, H.-G. (1995). *Laotse: Tao Te King, Nach den Seidentexten von Mawangdui*. Frankfurt am Main: Rainer Hampp Verlag.
- Möller, H.-G. (2001). *In der Mitte des Kreises. Daoistisches Denken*. Frankfurt am Main: Rainer Hampp Verlag.
- Nishino, K. (1997). *The Breath of Life*. Tokyo, New York: Kodansha International.
- Popp, F.-A. (1976). *Biophotonen: Ein neuer Weg zur Lösung des Krebsproblems*. Heidelberg: Verlag für Medizin.
- Popp, F.-A. (1977). *So könnte Krebs entstehen. Biophysikalische Zellforschung, Hoffnung für Millionen?* Stuttgart: DVA.
- Pinel, J. & Pauli, P. (2007). *Biopsychologie*. München: Pearson Education.
- Schmidt, P. (2017). *Ki-Karate. Eine erfolgreiche Bewegung*. Heidelberg: Kristkeitz-Verlag.
- Schmidt, P. (2012). *Ki-Karate. Zur Philosophie von Ki, Karate und Kampfkunst*. Heidelberg: Kristkeitz-Verlag.
- Schmidt, P. & Mayer, T. (2011). *Ki-Karate. Vorbereitung, Ki-Übungen, Karate-Techniken*. Heidelberg: Kristkeitz-Verlag.

- 
- Stenudd, S. (1992). Aikido. Die friedliche Kampfkunst. Malmö: Arriba-Verlag.
- Stux, G. (1992). Grundlagen der Akupunktur (3. Aufl.). Berlin: Springer.
- Williams, T. (1996). Was das Qi zum Fließen bringt. Grundlagen und Methoden der traditionellen chinesischen Medizin. Braunschweig: Aurum-Verlag.
- Wittgenstein, L. (1963). Tractatus logico-philosophicus. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Yamaguchi, I. (1997). Ki als leibhaftige Vernunft. Beitrag zur interkulturellen Phänomenologie der Leiblichkeit. München: Fink.
- Zauner-Dunzl, A. (2004). Ist Qi Gong zur Prävention Idiopathischer Wirbelsäulenstörungen geeignet? Wiener Medizinische Wochenschrift, 154 (23-24), 564-567.