

**Luise Hennig**

**„Besonderheiten zwischenmenschlicher Kommunikation im Ki“**

**DIPLOMARBEIT**

**Betreuerin: Prof. Beatrice von Bismarck**

**Klassenleiterin: Prof. Alba D'Urbano**

Abgabetermin: 30.4.2008

# Gliederung

1. Einleitung
2. Ki – eine Kampfkunst des Alltags
  - 2.1. Was ist Ki?
  - 2.2. Geschichte des Zen
  - 2.3. Aufhören zu kämpfen
3. Wahrnehmung
  - 3.1. Kulturgeschichtlicher Einfluss
  - 3.2. Phänomenologie der Wahrnehmung
  - 3.3. Radikaler Konstruktivismus
    - 3.3.1. Verschiedene Wirklichkeiten
4. Bewusstsein
  - 4.1. Bewusstsein als Weltbild
  - 4.2. Unbewusstes Denken
    - 4.2.1. Information gleich Energie
    - 4.2.2. Exformation gleich Ordnung
    - 4.2.3. Bewusstes und Unbewusstes
    - 4.2.4. „Der unbewusste Wille“
5. Zwischenmenschliche Kommunikation
  - 5.1. Einführung
    - 5.1.1. Analoge und digitale Kommunikation
  - 5.2. Empathie und Präsenz
  - 5.3. Intuitive Kommunikation
  - 5.4. Aggression als Hilferuf
  - 5.5. Prinzip Menschlichkeit
6. Analogien zur Quantenphysik
  - 6.1. Das Problem der Inkommensurabilität
  - 6.2. Verschränkte Systeme
7. Zusammenfassung
8. Literaturverzeichnis

## 1. Einleitung

Mein Anliegen hier zu vermitteln wird kein Leichtes, doch ich werde es versuchen, und so – als einen Versuch – bitte ich es auch zu verstehen. Der Versuch einer Erklärung einer bestimmten Kommunikationsart, welche im *Ki-Training* praktiziert wird. Es handelt sich hierbei um eine nonverbale, zwischenmenschliche Kommunikation, die anhand von Körperübungen in einer simulierten Konfliktsituation mit einem Angreifer und einem Übenden vermittelt wird. Doch soll hier keine Beschreibung einer Kampfkunst entstehen, sondern auf die Besonderheiten dieser Kommunikation in Bezug auf Konfliktsituationen eingegangen werden. Diese bestehen in der *Art und Weise* der Konfliktbewältigung, welche auf den Alltag übertragbar ist. Der Umgang miteinander auf der Ebene von *Ki* und der daraus resultierenden Einsichten sind für mich eine in den Alltag integrierbare Lehre geworden.<sup>1</sup> Am wenigsten ist damit eine eins zu eins Übertragung in Bezug auf körperliche Angriffssituationen gemeint, vielmehr beziehen sich diese Erkenntnisse auf Konfliktsituationen im Alltag, am Arbeitsplatz, in der Familie, mit Freunden oder im öffentlichen Leben. Diese können dann natürlich sowohl verbal als auch nonverbal sein, aber immer von Mensch zu Mensch, ohne Zwischenschaltung anderer Medien.

Da sich die Übungen für Leser, die mit dem Thema hier zum ersten Mal in Berührung kommen, möglicherweise unverständlich und skurril anhören, werden zum besseren Verständnis des *Ki* unterschiedliche Gebiete der modernen Wissenschaft herangezogen. Dabei werden anhand von direkten Beispielen aus dem Bereich der Philosophie, Psychologie, Biologie sowie Physik mögliche Erklärungen der Vorgänge im *Ki-Training* gegeben. Nach einer Begriffsklärung des *Ki* im folgenden Kapitel weise ich auf Analogien zum Zen und seinen Einfluss auf die Kampfkünste hin, um dann näher auf das *Ki-Training* einzugehen. In den darauf folgenden Kapiteln gehe ich zuerst im Allgemeinen jeweils auf die Phänomenologie der Wahrnehmung, des Bewusstseins und der zwischenmenschlichen Kommunikation ein, woraufhin Aspekte des *Ki*, im Vergleich mit einzelnen wissenschaftlichen Erkenntnissen, untersucht werden. Im letzten Kapitel weise ich auf die Schwierigkeiten der Metaphysik, in Bezug auf wissenschaftliche Erkenntnisse der Quantenphysik und der Vorgänge im *Ki* eine hinreichende Erklärung zu geben, hin.

---

<sup>1</sup>Die „Lehren des *Ki*“ gibt es nicht. Es sind eher ökonomische, aus einem Selbst hervorkommende Einsichten, deren Grundzüge vom Lehrer übermittelt werden.

Es ist nicht die Absicht dieser Arbeit eine umfassende Erklärung von *Ki* (*Kijutsu*) zu geben, was zudem den Umfang einer Diplomarbeit um ein Vielfaches sprengen würde.<sup>2</sup> Einzig das Aufzeigen einer bestimmten Kommunikationsart, der damit verbundenen Wahrnehmung und dem daraus entstehenden Bewusstsein, soll Thema der folgenden Ausführungen sein.

---

<sup>2</sup> Um alle Vorgänge im Kijutsu wissenschaftlich zu erklären, wäre ein Umfang von 12 Bänden mit jeweils 1000 Seiten realistisch. (laut Hanns von Rolbeck, mündliche Aussage gegenüber der Autorin)

## 2. Ki, eine Kampfkunst des Alltags

*„Ki ist ein Zustand frei fließender Energie, in dem sich Körper, Geist und Seele im Gleichgewicht befinden. Wir erleben uns und den Moment in völliger Offenheit und Klarheit. Körperliche, mentale und emotionale Blockaden werden gelöst, die Wirklichkeit in offener Präsenz erlebt. In diesem Zustand können wir unsere Grenzen überschreiten.“<sup>3</sup>*

### 2.1. Was ist Ki?

Zuerst soll an dieser Stelle eine Begriffserklärung des Wortes *Ki* vorgenommen werden. Im Zusammenhang mit dem *Ki-Training* hat dieser Begriff zwei verschiedene Bedeutungen. Zum einen steht der Begriff *Ki* synonym für eine bestimmte Kampfkunst (ursprünglich *Kijutsu*). Er ist ein Eigenname für eine Tätigkeit mit oder im *Ki*. Um Irreführungen zu vermeiden, verwende ich im Folgenden dafür den Begriff des *Ki-Trainings*. Diese Tätigkeit wird in Kapitel 2.3. erläutert. In diesem Kapitel kläre ich die ursprüngliche Bedeutung von *Ki*, das seine Wurzeln im alten China hat und auch heute noch Bestandteil der daoistischen Weltsicht ist. Dieser Begriff ist dort bekannt als: *Qi*, gleichbedeutend mit *Ch'i*, in Japan als *Ki* und in Korea als *Gi*.<sup>4</sup>

*Ki* bedeutet universelle, geistige Kraft, auch Lebensenergie. Sie ist in allem enthalten und ist die Kraft, die alles sowohl zusammenhält, wie auch auseinander driften lässt, Leben schafft, hält und vergehen lässt. In einer sich ständig verändernden Wirklichkeit stellt das *Ki* die einzig konstante Größe dar. Ist diese Energie im Einklang mit der Handlung und dem Bewusstsein eines Menschen, kann es sich stark in ihm entwickeln.

Nach daoistischer Vorstellung entstand die Welt aus dem ursprünglichen *Qi* (*Yuanqi*), in dem Yin und Yang noch vermischt waren. Himmel und Erde bildeten sich erst durch Trennung des Einen; Was Yangqi empfing stieg hell und klar empor und wurde Himmel, was Yinqi erhielt wurde dunkel und schwer und sank zur Erde. Und was Yin und Yang in gerecht und ausgewogenem Maße erhielt war der Mensch in der Mitte.

---

<sup>3</sup> aus dem Flyer de Ki-Gruppe Leipzig, Februar 2006; Anschrift: Aikido Dojo Michael Kluck; Hans-Driesch-Straße 34; 04179 Leipzig

<sup>4</sup> <http://www.wikipedia.de/wiki/qi>, Stand 14. April 2008

Über Allem steht jedoch der Geist (*Jap. mushin*), die wahre lenkende Kraft. Dieser Geist steht für „*das absolute Bewusstsein ohne den Wunsch anzuhafte oder sich zu bewegen. Das ist das objektive, freie Bewusstsein...*“<sup>5</sup>

## 2.2. Geschichte des Zen

Um die Beweggründe zu verstehen, wie eine so ungewohnte Kommunikationsart, wie die im *Ki-Training* verwandte, entstanden ist, wollen wir auf die Ursprünge des *Ki* in den Kampfkünsten des alten Japan und im *Zen-Buddhismus* eingehen.

*Zen* bedeutet wahre und tiefe Stille. Es wird normalerweise mit „Sammlung“, „Konzentration“, „Meditation ohne Ziel“ oder „Versenkung“ übersetzt. *Zen* strebt die Rückkehr zum ursprünglichen und reinen Geist des menschlichen Wesens an.<sup>6</sup>

Es wird viel über *Zen* geschrieben, immer mit dem Bewusstsein des Autors, dass *Zen* intellektuell nicht begreifbar ist, sondern auf praktischen Erfahrungen basiert. Diese ganzheitliche Lehre vom Menschsein, von Leben und Tod und der Welt ist meist bekannt als Sitzmeditation, dem *Zazen*. Doch wird diese auch im Gehen, Liegen und in allen anderen Lebensbereichen geübt und gelebt. Einer der Grundsätze des *Zen* ist, nichts zu erlangen, es gibt kein Ziel. Das Sein im „Hier und Jetzt“, ohne Vergangenheit und Zukunft, „...*frei von Liebe und Hass...*“<sup>7</sup> ist der Weg (*dō*) des *Zen*.

Im fünften Jahrhundert u. Z. brachte Bodhidharma<sup>8</sup> die Lehre aus Indien, dem Ursprungsland des Buddhismus, nach China und gründete eine neue Form des Buddhismus, den Chan (Japanisch: *Zen*). Diese Lehre unterschied sich von den dort ansässigen buddhistischen Schulen, insofern sie keine dogmatischen Regeln und Schriften befolgte. „Eine Überlieferung eigener Art außerhalb der Schriften, nicht gegründet auf Wörter oder Buchstaben; sie zielt direkt ins Herz der Wirklichkeit, so dass wir in unsere eigene Natur sehen und erwachen.“ (Bodhidharma). Neben der reinen Sitzmeditation importierte er auch eine Bewegungslehre aus Indien, die auf die Einheit von Körper und Geist zielte. Daraus entwickelten sich die chinesischen Kampfkünste, u. A. die Shaolin-Kampfkünste, Wushu und Tàijíquán.

---

<sup>5</sup> Deshimaru-Roshi, Taisen: *Zen in den Kampfkünsten Japans*, Heidelberg 1994(b), S. 98

<sup>6</sup> aus Deshimaru-Roshi, Taisen: *Zen in den Kampfkünsten Japans*, Heidelberg 1994(b), S.143

<sup>7</sup> Shinjinmei, zitiert in Deshimaru-Roshi, 1994(b), S. 87

<sup>8</sup> gilt als der Begründer des *Zen*, siehe Deshimaru-Roshi, 1994(b), S.46

Nach Japan kam das Zen im 12. Jahrhundert u.Z.. Durch die enge Beziehung einer der beiden Hauptschulen (Rinzai-Schule) zum Kaiserhaus und zur Militärregierung bestand enger Kontakt zu China, dem „Reich der Mitte“. Einflüsse der chinesischen Kultur fanden sich somit auch im *Zen* wieder. Es entwickelten sich die verschiedenen Wege des *Zen*, unter Anderem der *Sadō* (die Teezeremonie), der *Shodō* (Weg der Schreibkunst), der *Kadō* (Weg des Blumenarrangements), der *Suizen* (das kunstvolle Spiel der Bambusflöte), die Kunst der Gartengestaltung und letztlich der *Budō* (der Weg des Kriegers).

Dies führte zur Bildung neuer Stile (*Kyodō*: die Kunst des Bogenschießens; *Kendo*: Weg des Schwertes; *Iaidō*: Kunst, das scharfe Schwert zu führen; *AiKidō*: der Weg der Harmonie mit dem kosmischen System) und zu einer neuen Auffassung von Kampf.

Der äußere Kampf mit Pfeil und Bogen, Schwert oder Messer wurde zu einem inneren Kampf und zielte auf die Zerstörung des Egos. Nicht mehr der Feind musste besiegt werden, sondern die Vorstellungen von einem Ich, welches einen daran hindert, die wahre Natur des Geistes zu erkennen. Es vollzog sich ein Wandel von der reinen Technik der Kriegsführung, des Kämpfens, zu einer Kunst des „Nichtkämpfens“ (*Bu*: aufhören zu kämpfen / das Schwert zu führen, *Dō*: der Weg)<sup>9</sup>

### **2.3. Aufhören zu kämpfen**

*„Um Irreführungen und Selbsttäuschung von Anfang an auszuschließen, wird Ki durch körperliche Übungen vermittelt, vor allem in Angriffssituationen, aber auch in spielerischen Kontakten. Es ist so direkt erfahrbar, unabhängig von Glaubenssätzen. Sind wir bei einem aggressiven Angriff im Ki, kann der Angreifer geworfen werden, ohne dass wir ihn berühren.“<sup>10</sup>*

*Kijutsu* ist eine innere Kampfkunst, die ihren Ursprung in den alten Kampfkünsten Japans hat. Begründer ist Hanns von Rolbeck. Aus langjähriger Praxis im Aikido, Karate und anderen Budokünsten entwickelte er 1973 das *Kijutsu*. Er bezog sich dabei auf körperliche Vorgänge, die aus medizinischer Sicht eindeutig zu erklären waren.

Schüler von ihm entwickelten es weiter, jeder nach seiner Art, und so kam diese Kampfkunst auch nach Leipzig, wo es in einer abgewandelten Form, unter dem Namen *Ki*

---

<sup>9</sup> Deshimaru Roshi 1994(b), S.21

<sup>10</sup> aus dem Flyer der Ki-Gruppe Leipzig, Februar 2006

gelehrt wird. Ki ist essentieller Bestandteil der Kampfkünste (z.B. Aikido, Kendo) ebenso wie im Chinesischen Taichi.

Im *Ki-Training* wird direkt mit dieser Kraft gearbeitet, es gibt keine Technik und keine Griffe, die zu erlernen sind. Aufbauend auf wenigen grundlegenden Regeln sind dem spielerischen Ausdruck keine Grenzen gesetzt. Die Einheit von Körper (Ausdruck), Seele (Empfindung) und Geist (Bewusstsein) ist die Voraussetzung für jede *Ki-Übung*.

Mit *Seele* ist hier die Gesamtheit unserer Sinneseindrücke und Gefühle gemeint. Diese ist im *Ki* auf den Partner und den umgebenden Raum erweiterbar. Man kann über das reine Empfinden der Situation hinaus bewusst mit dieser umgehen und sie verändern. Das heißt: die *Empfindung* formen (ihr eine Richtung geben) oder umwandeln (Gefühle, z. B. Schmerz auflösen).

Der *Körper* kann durch bestimmte Bewegungen und Haltungen helfen, der Empfindung Ausdruck zu verleihen.

Das *Bewusstsein* bestimmt über die (Art der) Empfindung und der Körperhaltungen, welche wiederum auf das Bewusstsein wirken.

Im *Ki-Training* geht es darum, diese drei Ebenen, die eigentlich verschiedene Aspekte eines Ganzen sind, zu harmonisieren und zu entwickeln. *Körper* ist immer Ausdruck von *Geist*, mittels *Empfindung* können wir das *Ki* spüren und lenken. Also steht der Körper nicht im Mittelpunkt, sondern wird benutzt, der Empfindung Ausdruck zu verleihen, und das *Ki* fließen zu lassen.

Diese innere Kraft kann durch Übung, Vertrauen und mit Hilfe eines Lehrers von jedem Menschen, der dafür offen ist, entwickelt werden. Im engen Sinne ist sie schon immer da, sie muss nur aktiviert werden. Die Angewohnheit, zu denken, ganz viel für eine Sache tun zu müssen, blockiert diese Kraft. Die körperlichen Übungen im *Ki* zeigen, dass manchmal nur ganz wenig von Nöten ist. „*Ki* ist Lassen als Tun, siegen ohne zu kämpfen, weder Aktivität noch Passivität, weder Anspannung noch Entspannung, weder Bewertung noch Entwertung, ohne Anfang und ohne Ende.“<sup>11</sup>

**Wie können wir uns das Training auf der Matte vorstellen? Es gibt immer einen Angreifer, und einen, der die Übung macht, also im Idealfall im *Ki* ist. Die Aufgabe des Angreifers besteht darin, möglichst aggressiv und emotional anzugreifen, da beim *Ki-Training* mit dieser Angriffsintention gearbeitet wird. Kommt**

---

<sup>11</sup> Miosga, Ingo: unpubliziertes Manuskript, Leipzig 2006. Hier veröffentlicht mit freundlicher Genehmigung des Verfassers.

normalerweise ein Angreifer auf einen zu, sind die natürlichen Reaktionen meist Erschrecken, Angst und Verspannung, worauf man sich je nach Typ, verteidigt (A), flüchtet (B) oder ergibt (C). Ist man im Fall A stärker, hat man Glück gehabt, es entsteht aber eine Konfrontation und die Sache geht meist nachteilig für einen der Beteiligten aus. Im Fall B einer Flucht wird man verfolgt und die Angriffsenergie des Angreifers verstärkt. Es findet keine Auflösung des Angriffes statt. Im dritten Fall C ist man auf jeden Fall das Opfer und identifiziert sich auch mit dieser Rolle (z.B. durch frühere Erfahrungen von Gewalt). *Ki* zeigt neben den oben beschriebenen klassischen Reaktionen eine andere Möglichkeit auf. Im Falle eines Angriffes kann der Übende, aufgrund der *Einheit von Körper, Seele und Geist*, entscheiden, wie er damit umgeht. Ziel ist es, den Angriff komplett aufzulösen, nicht darauf einzugehen, das Prinzip des „*Nichtkämpfens*“ zu erlernen.

Im folgenden wird der Begriff „Gegner“ nur im Zusammenhang einer herkömmlichen Situation benutzt, handelt es sich um eine Beschreibung des Ki-Zustandes, wird er durch den Begriff des „Angreifers / Partners“ ersetzt.

### 3. Wahrnehmung

Da sich uns die Welt erst durch unsere Wahrnehmung erschließt und diese abhängig von den Sinnen, der Konditionierung und unserem Weltbild ist, wird die Realität - oder das, was wir dafür halten - immer von diesen Faktoren bestimmt oder beeinflusst. Jede Begegnung, sei es im Alltag oder, wie wir hier untersuchen wollen, im *Ki-Training*, erleben wir durch unsere Wahrnehmungsbrille. So ist es immer wieder verblüffend, auf welcher unterschiedlichen Weise sich Situationen entwickeln können, je nach dem, wie wir sie wahrnehmen. Die Mechanismen der Wahrnehmung, insbesondere der konstruktivistische Ansatz, der sich mit solchen subjektiven Wahrnehmungsphänomenen befasst, soll in diesem Kapitel Thema sein. Zuerst jedoch wird auf die Geschichte der Wahrnehmung und dem damit verbundenen Weltbild eingegangen.

#### 3.1. Kulturgeschichtlicher Einfluss

Unsere Umwelt wurde nicht immer so wahrgenommen, wie dies in unserer heutigen Zeit erfolgt, da die Realität und die Wahrnehmung sich gegenseitig bedingen. Die Realität von Fröschen im Biosphärenreservat ist anders als die von Fröschen, die täglich eine Straße überqueren müssen und Artgenossen dabei verlieren. Die Wahrnehmung und das daraus resultierende Weltbild von Urvölkern und des modernen westlichen Menschen sind so gegensätzlich, da die äußeren Umstände so verschieden sind. Selbst die Wahrnehmung von z.B. Europäern und Angloamerikanern ist verschieden und kann unter Umständen Konflikte hervorrufen, die kulturell bedingt sind. Der Normalabstand bei der Begrüßung oder beim Gespräch ist je nach Herkunft und Kulturkreis unterschiedlich. Da dieser beim Südamerikaner geringer ist als der eines Europäers, werden beide immer wieder versuchen, den „richtigen“ Abstand zu bewahren, den anderen zu korrigieren, bis der Europäer an der Wand steht.<sup>12</sup> Beide wiederum wären von ihrem „richtigen“, und vom „falschen“ Verhalten des Gegenübers überzeugt.

Der Mensch leitet sein Weltbild von der Umwelt ab, von den Dingen, die ihn umgeben und sucht für alle Erscheinungen und Vorgänge eine Erklärung, deutet diese. Daher war

---

<sup>12</sup> Watzlawick, Paul: Wie wirklich ist die Wirklichkeit – Wahn, Täuschung, Verstehen, München 1994 (1976), S. 17

die Wahrnehmung der Welt nach Galilei, Kolumbus, Newton oder Einstein völlig verschieden von der davor. Schon immer beschäftigte sich die Menschheit mit Wahrnehmungsphänomenen und ihrer Entstehung. Da die Herangehensweise, wie Wahrnehmung erforscht wurde, zugleich von der Entwicklung und der Wirklichkeitsauffassung der Forschenden abhängt, wurde auch Wahrnehmungsforschung je nach Kulturgebiet und Zeit unterschiedlich betrieben. Die Auffassung von dem Phänomen Wahrnehmung (im westlichen Kulturgebiet) veränderte sich gleichzeitig mit dem aus dieser resultierenden Realitätsbild.

### **3.2. Phänomenologie der Wahrnehmung**

Wahrnehmung entsteht durch Sinnesreize aus der Umgebung, die durch einen oder mehrere Sinne aufgenommen und im Gehirn verarbeitet werden. Daraus ergibt sich ein meist stimmiges, zusammenhängendes Bild von der Beschaffenheit der Umwelt, in der wir, auch untereinander, agieren können. Wahrnehmung ist selektiv, das heißt, der Mensch kann nur das bewusst wahrnehmen, worauf er seine Aufmerksamkeit richtet. (Und wie noch erörtert wird, ist das, aufgrund der Beschaffenheit des Bewusstseins, nur ein sehr geringer Teil dessen, was durch die Sinne in den Körper strömt.<sup>13</sup>) Wahrnehmung ist kontextabhängig, die Dinge erscheinen nie einzeln ohne ihre Umgebung und können so verschieden wahrgenommen werden (so können Farben, Lautstärke, Größen nur im Vergleich benannt werden). Da das Bewusstsein kategorisch arbeitet, werden bekannte Objekte und Situationen automatisch Kategorien zugeordnet, ohne dass alle Merkmale genau untersucht werden müssen. Wahrnehmung ist zuletzt auch wissensabhängig. Nicht nur Reize, die verarbeitet und vom Gedächtnis erkannt werden, spielen eine Rolle, sondern auch das Wissen, die Erinnerung und die Erfahrungen einer Person fügen sich in ein Gesamtbild der Welt.

Die Entwicklung der Wahrnehmungstheorien zieht sich von der Untersuchung der reinen Abbildung der Umwelt über die Annahme der Umwandlung der physischen Reize in ein mentales Muster (Psychophysik) bis hin zu immer komplexeren Erklärungen der Transformation des Abgebildeten. Seit den 1950er Jahren wird nunmehr der Vorgang der Wahrnehmung (kognitive Wahrnehmungsforschung) untersucht und nicht mehr der

---

<sup>13</sup> Tor Nørretranders: Spüre die Welt, Hamburg 1994

Gegenstand der Wahrnehmung. Dadurch sind grundlegende Erkenntnisse der Welt und die Rolle des Menschen darin erst zugänglich geworden.

### 3.3. Radikaler Konstruktivismus

Immer wieder stellen wir fest, dass Personen, die das gleiche Erlebnis teilen, unterschiedliche Wahrnehmungen davon haben. Die Wahrheit der einen Person kann völlig verschieden von der Wahrheit einer anderen Person sein. Beide sind der Meinung, die eigene entspräche der Realität. Da dies oft zu endlosen Streitereien führen kann und deswegen schon Kriege geführt wurden, dachten irgendwann einige Leute darüber nach und erkannten, dass es unendlich viele Realitäten gibt. Sie nannten sich Konstruktivisten. Da diese unterschiedlichen Wahrnehmungen besonders häufig in Konfliktsituationen auftreten, die ja den Ausgangspunkt unserer Untersuchungen bilden, soll hier ein Einblick in die Ideen und Begriffe des Konstruktivismus gegeben werden.

Hier interessieren vor allem die Ansichten des radikalen Konstruktivismus (RK), der in den 1970er Jahren von Ernst von Glasersfeld in Deutschland begründet wurde. Diese Erkenntnistheorie hat die Kernaussage, dass Wahrnehmungen niemals ein Abbild der Realität übermitteln können, sondern immer eine Konstruktion aus Sinnesreizen und Gedächtnisleistungen eines Individuums sind.<sup>14</sup> Ein objektiv wahrgenommenes Bild der Realität ist unmöglich, jede Wahrnehmung ist subjektiv und konstruiert. Glasersfeld führt den Begriff der *Viabilität* ein, der besagt, „dass die kognitiven Strukturen, die wir ‚Wissen‘ nennen, nicht als ‚Kopie der Wirklichkeit‘ verstanden werden dürfen, sondern vielmehr als die Ergebnisse der Anpassung“.<sup>15</sup> Empirische Studien der Wirklichkeit sind demnach nicht möglich, da der Beobachter immer ein Teil der von ihm beobachteten Welt ist, und sie durch seine Anwesenheit somit auch beeinflusst. Was aber ist mit Anpassung gemeint, woran passt man sich an und zu welchem Zweck? Wissen und die daraus resultierende Wirklichkeit entsteht durch Kommunikation. Das Gehirn dient dabei der Organisation des Erfahrenen. Daher ist Erkenntnis eine subjektive Konstruktion, die zur Welt passt. Hierbei entstehen durch wiederholte Erfahrungen, die das Gedächtnis speichert und erinnert, *Wiedererkennungsmuster* und *Handlungsschemata (Assimilation)*, die durchaus verworfen (*Perturbation*) und neu geordnet (*Akkomodation*) werden können: der Vorgang des

---

<sup>14</sup> <http://www.wikipedia.de/radikalerkonstruktivismus>, Stand 28. Januar 2008

<sup>15</sup> Ernst von Glasersfeld: *Der Radikale Konstruktivismus*, Frankfurt am Main 1996, S. 49

Lernens. Das dadurch wiederhergestellte Gleichgewicht des Individuums nennt der RK *Äquilibration*. Dieses Lernen findet im Laufe eines Lebens anfangs auf der Ebene der Begriffe, später mehr im Bereich der sozialen Interaktion statt. Glasersfeld schließt, dass auf der Ebene der Empfindungen diese Vorgänge dem Überleben dienen und nutzen, sich in der Welt zurechtzufinden. Auf der mentalen Ebene können solche Handlungsschemata beliebig ausprobiert und auf ihre *Viabilität* getestet werden. Wie ein Kind im Spiel immer neue Rollen erprobt und so die Reichhaltigkeit der Welt und der möglichen Einstellungen (Wirklichkeiten) zu ihr erfährt, so hat der Erwachsene das Theater und den Film, in denen er spielerisch Muster brechen, aufbauen und neu ordnen kann.<sup>16</sup> „Der Organismus schränkt die individuelle Kreativität der ihn bildenden Einheiten (= Organe) ein, da diese Einheiten für den Organismus existieren. Das menschliche soziale System erweitert die individuelle Kreativität seiner Mitglieder, da das System für die Mitglieder existiert.“<sup>17</sup>

Im Bezug auf *Ki* ist es wichtig zu wissen, dass solche Muster, die meist in affektivem Verhalten ausgedrückt werden, bestehen. Diese waren (und sind) wichtig, um sich in der Welt, die wir erfahren und in der wir interagieren, zurechtzufinden. Wir haben sie in langen Lernprozessen aufgebaut, nicht nur während des eigenen Lebens, sondern bereits seit Beginn der Evolution, des Lebens auf der Erde. Solche Verhaltensmuster sind inter- sowie personell und drücken sich dann in drei Ebenen in Form von Instinkt, Kultur und individuellen Verhaltensmustern aus.<sup>18</sup> Da sie aber immer mit der Fähigkeit der Erinnerung und Re-Präsentation, der Fähigkeit des Vergleichens, Urteilens und der Eigenschaft zu werten verbunden sind<sup>19</sup>, befindet sich das Individuum in seiner eigenen, subjektiven Realität. Wir können die Wirklichkeit also nicht erkennen, sondern nur nach unseren Schemata benennen und in unseren Mustern agieren. Doch gibt es den Moment der *Perturbation*, wo alte Muster aufgebrochen und durch neue ersetzt, *akkomodiert* werden, da dies besser mit den Ereignissen zusammenpasst.

Besonders in Extremsituationen greift der Moment der *Perturbation*. Extrem bedeutet in diesem Fall, dass eine Begebenheit selten bis nie vorgekommen ist, also noch keine festen Handlungsschemata existieren, nach denen agiert werden könnte. Da es für den Durchschnittsbürger Mitteleuropas nicht der Norm entspricht, körperlich angegriffen zu

---

<sup>16</sup> vgl. Bauer, Joachim: Warum ich fühle was du fühlst, Hamburg 2007, Seite 71 f.

<sup>17</sup> Maturana, H. R. / Varela, F. J.: Der Baum der Erkenntnis (Die biologischen Wurzeln menschlichen Erkennens), Bern/München 1987, S.217

<sup>18</sup> vgl. Merten, Jörg: Affekte und die Regulation nonverbalen, interaktiven Verhaltens (Strukturelle Aspekte des mimisch-affektiven Verhaltens und die Integration von Affekten in Regulationsmodelle), Bern 1996, S. 49 ff.

<sup>19</sup> von Glasersfeld 1996, S. 121

werden, entsteht im Falle eines Übergriffes eine solche Orientierungslosigkeit. Mit den Mitteln des *Ki* kann hier spontan und intuitiv zum Besten aller Beteiligten gehandelt werden. Das Phänomen unterschiedlicher Wirklichkeitsauffassungen von Angreifer und Verteidiger wollen wir im folgenden betrachten.

### 3.3.1. Verschiedene Wirklichkeiten

In diesem Kapitel, welches sich vornehmlich mit der menschlichen Wahrnehmung seiner Umwelt befasst, möchte ich mich auf eine Publikation von Paul Watzlawick<sup>20</sup> beziehen, welche das Thema der unterschiedlichen Wirklichkeitsauffassungen behandelt. Die dort gegebenen Erklärungen geben einen möglichen Denkansatz für die Vorgänge im *Ki-Training* auf psychologischer Ebene.

Watzlawick beschäftigt sich mit dem Wesen und Wirken der Kommunikation als eigenständigem Phänomen, der Pragmatik von Kommunikation. Die These, die er aufstellt, besagt dass Wirklichkeit als Ergebnis von Kommunikation entsteht. Der Mensch neigt dazu Ereignisse seiner Wirklichkeitsauffassung anzupassen, also keine *Perturbation* vorzunehmen. Tatsachen werden so verdreht, dass diese in das individuelle Bild der Wirklichkeit passen, anstatt das Weltbild den Tatsachen anzupassen. Nach Watzlawick gibt es keine ewige, objektive Wahrheit oder Wirklichkeit, vielmehr bestehen mehrere Wirklichkeitsauffassungen als Ergebnis von Kommunikation. Aufgrund dessen unterscheidet er zwischen *Wirklichkeit erster und zweiter Ordnung*. Erstere bezieht sich auf objektive Tatsachen wie Materie, zweitere auf die Bewertung der Dinge. Die daraus resultierende Wirklichkeit stellt er in Frage und relativiert sie.

Hier stellt sich ein Bezug auf eine Angriffssituation im *Ki-Training* her. Der Angreifer hegt Aggression gegen den Angegriffenen. Möglicherweise besteht ein Weltbild, in dem aus vergangenen, missglückten Kommunikationsversuchen Feindbilder herrschen. Vielleicht gehört der Angegriffene zur Gruppe von Menschen, welche der Angreifer als feindlich einstuft. Der Angegriffene hat wahrscheinlich irgend etwas gesagt oder getan, was beim Angreifer automatisch als feindliche Haltung eingestuft wurde. Somit ist der Angegriffene Projektionsfläche der Erfahrungen des Anderen. Der Angreifer hat die Situation bewertet, und nur so ist er fähig, Angriffsmotivation zu entwickeln und diese in

---

<sup>20</sup> Watzlawick, Paul: Wie wirklich ist die Wirklichkeit – Wahn, Täuschung, Verstehen, München 1994 (1976)

die Tat umzusetzen. Er handelt aus seiner *Realität zweiter Ordnung*. Aus der Sicht des *Ki* stellt dies noch kein Problem für den Angegriffenen dar, solange er die Sicht der *Realität erster Ordnung* beibehält. Wieso, werde ich anhand eines praktischen Beispiel aus dem Ki-Training beschreiben:

**Der Angreifer kommt auf den Übenden zu und packt dessen Hand. Der Übende entspannt sich körperlich, geistig und emotional. In diesem Zustand ist der Körper und alles um ihn herum gleichwertig, ohne Bedeutung<sup>21</sup>. Der Übende spürt die Energie, die der Angreifer ihm entgegenbringt, doch er wertet sie nicht als Angriff.**

Es ist eine Begegnung, die er nun, da er nicht im „Film“ des Angreifers (seiner Wirklichkeit zweiten Grades) gefangen ist, nach seinen eigenen Wünschen gestalten kann.

**Die Energie des Angreifers, seine Stabilität und Muskelkraft lösen sich auf, und der Übende kann die Umklammerung ganz einfach lösen, d.h. seine Hand herausziehen. Durch die nicht erfüllte Erwartung des Angreifers (Reaktion A B oder C) entsteht das Gefühl der Haltlosigkeit (*Perturbation*, herkömmliche Handlungsmuster greifen nicht mehr). Durch diesen Zustand der Verwirrung wird die Verspannung und Angriffsintention aufgelöst.**

Handelt der Übende in dieser Situation wertungsfrei, sieht er in der Person keinen Angreifer, sondern nur den Menschen, (die Energie) die auf ihn zukommt, dann kann selbst das „verzerrte“ Realitätsbild des Gegenüber aufgelöst, und in ein Erlebnis erster Ordnung für beide Teilnehmer umgewandelt werden. Es findet *Perturbation* statt, ohne neue Handlungsschemata zu *akkomodieren*. Interessanterweise stellt sich hier Watzlawicks „wirkliche Wirklichkeit“, die *Realität erster Ordnung*, als ideale Kommunikationsebene dar.

Wahrnehmung und Wirklichkeit bedingen sich also. So, wie der Mensch die Welt wahrnimmt, erscheint sie ihm. Die Erfahrung der „Realität“ ist nur durch die Sinne möglich, welche die Art der Wahrnehmung bestimmen. Die Sinnesreize bilden das, was landläufig für die Welt gehalten wird. Laut RK wird nie eine objektive Wahrheit erfahr- oder erschließbar sein, weil der Mensch immer durch die Sinne determiniert ist. Genau dort setzt *Ki* an. Wir erkennen die Muster, den Vorgang der Wertung und beschließen, ihn wegzulassen, und direkt mit den Dingen umzugehen. Hier geht *Ki* über die beschriebenen Möglichkeiten im RK hinaus. Wir brechen das alte Muster auf und fügen kein neues hinzu. So findet eine direkte Begegnung statt, die alle Absichten und jeden Willen auflöst, und zum Spiel bloßer Energie wird.

---

<sup>21</sup> näheres zum Begriff der Bedeutung siehe Kapitel 4.1.

Dieser Vorgang ist vergleichbar mit dem Bild einer Waage, die darum bemüht ist, ihr Gleichgewicht zu halten. Ständig legt jemand etwas darauf, bringt sie aus dem Gleichgewicht, und sie muss schnell auf der anderen Seite etwas dazu tun, damit das Gleichgewicht wieder hergestellt wird. Im *Ki* ist der Vorgang umgekehrt, wir nutzen jede Gelegenheit, um Ballast abzuwerfen, bis wir frei und unbeschwert des Weges gehen.

## 4. Bewusstsein

**Bewusstsein** (lat. conscientia „Mitwissen“) ist der Besitz und die Empfindung mentaler Zustände, also etwa Gedanken, Emotionen, Wahrnehmungen oder Erinnerungen. Das Phänomen des Bewusstseins ist eines der größten ungelösten Probleme von Philosophie und Naturwissenschaft.<sup>22</sup>

Es ist hier von Interesse, insofern das Bewusstsein Klarheit über unsere Welt und unsere Handlungen schafft, und wir die Fähigkeit zu reflexivem Handeln haben.

### 4.1. Bewusstsein als Weltbild

Durch die Fähigkeit, eine Konfliktsituation als solche zu erkennen, ihre Mechanismen zu begreifen, darüber zu reflektieren, sie als leidvoll zu bewerten, zu überlegen, warum das so ist, Antworten darauf zu finden, sich zu überlegen, wie so etwas in Zukunft zu vermeiden ist und zu beschließen, nach den gefundenen Wegen zu handeln, all das ist Bewusstsein. Ohne Bewusstsein würden wir weiterhin affektiv und „willenlos“ handeln und eine Kommunikation mit *Ki* wäre nicht möglich.

Der Begriff des Bewusstseins ist seinem Ursprung nach ein philosophischer Begriff. In den Neuro- und Kognitionswissenschaften, aber auch in der allgemeinen Öffentlichkeit gibt es wegen weiter unten genannten Schwierigkeiten der Wissenschaftstheorie (siehe Kapitel 6.1.) ein steigendes Interesse an einer seriösen und empirisch informierten Philosophie des Geistes. Das zeigt sich unter anderem daran, dass eine Reihe prominenter Hirnforscher längst selbst damit begonnen haben, populäre Bücher philosophischen Inhalts zu veröffentlichen.<sup>23</sup>

Dass ich dem Bewusstsein in meiner Arbeit ein ganzes Kapitel widme, und die Wahrnehmung getrennt von ihm behandle, begründet sich aus der Tatsache, dass sich Wahrnehmung als ein Teil des Bewusstseins definiert und dieses aufbauend auf dem Verständnis von Wahrnehmung heraus behandelt. Ohne Wahrnehmung der Umwelt gäbe es auch kein Bewusstsein. Doch welche Auffassung von Bewusstsein ist hier gemeint? Es

---

<sup>22</sup> <http://www.wikipedia.org/wiki/Bewusstsein>, Stand 4. April 2008

<sup>23</sup> <http://www.philosophie.uni-mainz.de/metzinger/publikationen/1995e.html>, Stand 4. April 2005

soll nicht auf alle Definitionen eingegangen werden, die für den Begriff geschaffen worden sind, sondern jene für das Verständnis des Ki hilfreiche erörtert werden: **Bewusstsein als die Fähigkeit, sich und seine Umwelt wahrzunehmen, diese zu reflektieren und aus den daraus resultierenden Erkenntnissen eine Sicht auf die Dinge und deren Funktionsweise zu entwickeln.**

Im folgenden Abschnitt werden die Begriffe *bewusst* und *unbewusst* benutzt. Sie stellen hier im Sinne der Psychologie und Neurobiologie kognitive und körperlich / sinnliche Prozesse eines Individuums dar. Diese Prozesse werden einerseits vom Verstand wahrgenommen und gesteuert, also *bewusst* wahrgenommen. Andererseits können sie zwar im Bereich der Neurobiologie mit technischen Mitteln gemessen werden oder es kann im Bereich der Psychologie aus wiederkehrenden Prozessen auf sie geschlossen werden. Diese sind jedoch nicht direkt erfahrbare, also *unbewusst*.

#### 4.2. Unbewusstes Denken

*„Was wir erleben, hat bereits Bedeutung, ehe wir uns ihrer bewusst werden“<sup>24</sup>*

Die Sinne sind nicht das Einzige, was unsere Wahrnehmung bestimmt. Nachdem ein Sinnesreiz durch unseren Körper an das Gehirn weiter geleitet wurde, startet eine Reihe von Vorgängen, u.a. die oben erwähnten Handlungsschemata, die mehr oder weniger bewusst wahrgenommen und realisiert werden. Wie wenig bewusst unsere Wahrnehmung ist, beschreibt Tor Nørretranders in „Spüre die Welt“ (1994).

Durch Auflistung einer Reihe naturwissenschaftlicher Erkenntnisse zeigt der Autor, dass das Bewusstsein nicht das Zentrum unserer Entscheidungen und Handlungen ist. Das bewusste Denken bearbeitet und erkennt nur einen Bruchteil dessen, was an Information in uns hineinströmt. Trotzdem sind wir in unserer westlichen Kultur davon überzeugt, dass es das bewusste Ich ist, welches denkt, Entscheidungen fällt und sein Handeln kontrolliert. Untersuchungen haben jedoch ergeben, dass der Mensch wesentlich mehr erfasst, als er sich bewusst ist. Wechselwirkungen zwischen Menschen untereinander und

---

<sup>24</sup> Nørretranders, Tor: Spüre die Welt, Hamburg 1994, S. 275



außerhalb und vor jeder Art von Gestaltung ist eine leere Abstraktion. Immer muss das Gegebene schon in einer bestimmten Hinsicht genommen und subspecie dieser Hinsicht erfasst sein: denn sie ist erst ist es, die ihm einen Sinn verleiht.“

#### **4.2.2. Exformation gleich Ordnung**

Interessant für den Menschen ist das, was er am Ende als Ergebnis bekommt. Der Rest interessiert ihn nicht. Eine Verkäuferin rechnet an der Kasse die Preise der einzelnen Waren zusammen, um die Summe zu erhalten.<sup>28</sup> Ein Tier im Urwald muss in Sekundenbruchteilen entscheiden, ob das Lebewesen, das gerade vor ihm auftaucht, Feind oder Freund ist. Das tut es nicht bewusst. Aber das Gehirn muss aus dem immensen Berg an Information, welche über die Sinne aufgenommen wird, also Farbe, Form, Größe, Geruch, Geräusche am Ende dieses eine Ergebnis: Freund oder Feind, berechnen. Das alles läuft automatisch in verschiedenen Prozessen ab, auf die ich hier nicht weiter eingehen möchte, die aber auf dem Gebiet der Neurobiologie weitestgehend erforscht sind. Ständig laufen in unserem Gehirn solche unbewussten Prozesse ab. Sehen wir einen Baum, sind damit noch abertausend Assoziationen verbunden, die uns insgesamt ein Bild von einem Baum vermitteln. Es reicht jedoch das Wort Baum aus, um dieses Bild hervorzurufen.<sup>29</sup> Die hervorragende Eigenschaft des Gehirns ist also, Information so zu filtern und zu berechnen, sodass Exformation entsteht und am Ende ein logisches Bild an unser Bewusstsein geliefert wird. Damit wir sagen können: „Ah, ein Baum!“ Wenn wir jedoch behaupten, wir täten dies bewusst, dann geben wir dem, was wir Bewusstsein nennen, zu viel Gewicht und Aufmerksamkeit, weil unbewusst davor schon soviel erlebt, erinnert, eingeordnet, geschlussfolgert worden ist, um unserem bewussten Ich dieses Bild zu liefern.

---

<sup>28</sup> Nørretranders 1994, S. 58

<sup>29</sup> Im Gegensatz dazu: Paetzold, Heinz: Die Realität der symbolischen Formen – Die Kulturphilosophie Ernst Cassierers im Kontext, Darmstadt 1994, Kapitel 4: Ernst Cassierers 'Philosophie der symbolischen Formen und die neuere Entwicklung der Semiotik, S.52 ff.

#### 4.2.3. Bewusstes und Unbewusstes

Tor Nørretranders stellt sich an dieser Stelle die Frage, was genau erlebt, erinnert und handelt hier? Er führt nun den Begriff des *Selbst* ein, über dem *Ich* stehend. Das selbst bezeichnet den Teil von uns, der sich unserer bewussten Wahrnehmung entzieht, der unbewusst ist. Dieser Teil erledigt die meiste Arbeit, hat nicht nur bei Gefühlen, Reflexen und Träumen die Oberhand, sondern bewerkstelligt unser Handeln zum großen Teil. „Durch die Fähigkeit subliminaler, also nichtbewusster Wahrnehmung, verfügen wir über eine natürliche Körperintelligenz, die ohne Bewusstsein funktioniert, und aufgrund der großen Bandbreite an vorhandener Information durch unsere Sinne viel umfassender und schneller ist als der Intellekt.“<sup>30</sup>

Zwischen zwei Systemen, die aufeinander bezogen sind, also sich miteinander verbinden, besteht immer Kommunikation. Die Art der Mechanismen die hier wirken, entscheidet über die Art der Kommunikation. Ich beziehe mich an dieser Stelle auf die Situation einer *Ki-Übung*. **Der Angreifer muss, um angreifen zu können, eine bewusste Entscheidung treffen. Über eine Bandbreite von 40Bit/sek. sendet er Signale an seinen Körper zum Ausführen eines Faustschlags. Sein Bewusstsein ist fokussiert auf die Handlung, und auf die Person, die diese Handlung betrifft. Das Bewusstsein des Übenden im *Ki* ist offen, nicht fokussiert. Der Übende reagiert nicht mit willentlichen oder affektiven Handlungen, wie Verteidigung, sondern schöpft aus dem Repertoire der Sinneseindrücke.** Was nicht heißt, das er sich aufgibt, sondern nur sein *Ich*. Er ist also ganz *Selbst* und hat die ganze Palette der Informationen zur Verfügung, die auf ihn einströmen, weil er sie nicht über sein bewusstes Denken filtern muss. Er lässt sein *Selbst*, den gesamten Organismus, handeln.

#### 4.2.4. „Der unbewusste Wille“<sup>31</sup>

Ein weiteres Phänomen des *Ki* ist, dass Angriffsimpulse des Angreifers vom Übenden schon wahrgenommen werden können, bevor sie dem Angreifer bewusst sind. Ist der Übende im *Ki*, weiß er intuitiv schon vor dem Angreifer, dass dieser gleich angreifen wird.

---

<sup>30</sup> Beispiele siehe Nørretranders 1994, S. 231 ff.

<sup>31</sup> gleichnamiger Artikel von Schnabel, Ulrich: „Der unbewusste Wille“, Die Zeit Nr.17, 17.April 2008, S. 37

Was daraus folgt, ist Schnelligkeit und die Fähigkeit, in einer Übung immer einen Schritt voraus zu sein, und somit über ihren Verlauf entscheiden zu können.

Diesbezüglich können jüngste Experimente des deutschen Hirnforschers John-Dylan Haynes, welcher am Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften Leipzig eine Forschungsgruppe leitet, die wissenschaftliche Bestätigung der Erfahrungen im *Ki-Training* geben. Haynes verfeinerte das Experiment des Neurophysiologen Benjamin Libets, der in den 1970er Jahren auf diesem Gebiet Pionierarbeit leistete.<sup>32</sup>

Führt eine Person willentlich eine Handlung aus, entsteht bis zu 10 Sekunden vor der Handlung ein Bereitschaftspotenzial, messbar an Strömen im Gehirn. Der Zeitraum der bewusst erlebten Entscheidung und deren schnellstmöglicher Ausführung beträgt erfahrungsgemäß weniger, nämlich 0,2 Sekunden.<sup>33</sup> Diese Zeitangaben gelten nicht für Reaktionen oder Affekthandlungen, sondern nur für bewusste, willentlich gefasste Entschlüsse. Die daraus resultierende Erkenntnis ist, dass das Bewusstsein, fasst man es als materielle Größe auf, nach der Gehirnaktivität kommen muss. „Eine Kaskade an unbewussten Prozessen fängt an, eine Entscheidung vorzubereiten, lange bevor diese ins Bewusstsein dringt. [...] All unsere Handlungen sind die Überlagerung von Tausenden von kleinen Ursachen – Erfahrungen in Kindheit und Beruf, unsere Kultur, die Menschen, mit denen wir uns umgeben, die Medien, die wir zu Rate ziehen.“ so Haynes.<sup>34</sup>

Was die Frage nach dem „freien Willen“ betrifft, stellt Libet fest: „Bewusstsein ist keine auf oberster Ebene angeordnete Instanz, die untergeordneten Einheiten im Gehirn Anweisungen erteilt, sondern ein selektierender Faktor, der unter den vielen Möglichkeiten, die das Nichtbewusste anbietet, eine Auswahl trifft.“ Das Bewusstsein hat also ein Vetorecht, da es noch vor der Handlung auftritt, aber nach der Lust, etwas zu tun.<sup>35</sup>

Übertragen auf die Rolle des Angreifers und des Übenden im *Ki-Training* folgt daraus, dass der Übende gegenüber dem Angreifer immer im Vorteil ist. Denn der Übende braucht keinen bewussten Entschluss zu fassen, sondern kann direkt mit dem Impuls, dem Bereitschaftspotenzial des Angreifers umgehen. Im *Ki* hat man alle Möglichkeiten, sich mit dem anderen zu verbinden und mit ihm zu agieren, da keine Prozesse, Berechnungen und

---

<sup>32</sup> Nørretranders 1994, S. 311 ff.

<sup>33</sup> Diese Ergebnisse erhielt man anhand schnell wechselnder Bilder mit verschiedenen Buchstaben. Der Proband musste sich den Buchstaben merken, der zum Zeitpunkt der bewussten Entscheidung zu sehen war. Schnabel 2008

<sup>34</sup> Schnabel 2008

<sup>35</sup> Nørretranders 1994, S. 352

Muster bedient werden müssen. Dies ist schwierig, weil der Mensch gewohnt ist, in Handlungsmustern zu agieren und denkt, er müsste dem anderen etwas entgegensetzen. Doch durch Übung und stetes Beobachten der Sinneseindrücke verschiebt sich die Bewusstseinschwelle<sup>36</sup> des Übenden und er lernt, auch mit den vormals unbewussten Prozessen im Körper zu arbeiten. D.h. der Empfindung einen Richtungsimpuls und Raum zu ihrer Entfaltung zu geben.

**Wie sieht so eine Übung aus? Das Erspüren des Zeitpunktes, zu dem der Angreifer seine Angriffsintention aufbaut, wird oft mit dem Schwert geübt, da der Umgang damit klares Handeln, Präzision und Schnelle erfordert und die Übungssituation ein klares Ergebnis liefert. Entspannung auf allen drei Ebenen (*körperlich, geistig, emotional*) ist Voraussetzung, um die Signale des Angreifers zu spüren. Fasst der Angreifer den Entschluss, das Schwert zu ziehen, erfolgt dies 10 Sekunden, nachdem der neuronale Impuls im Gehirn erfolgt ist und 0,2 Sekunden bevor eine Handlung ersichtlich ist. Der *Ki-Übende* dockt sich direkt an diesen Zeitpunkt des neuronalen vorbewussten Impulses des Angreifers an und lässt seine Körperintelligenz, sein Selbst handeln, indem er den Angriff zum Beispiel in der Bewegung spiegelt, also ebenfalls das Schwert führt, und vorher an der Stelle ist, wo der Angreifer sein wollte.**

Die Bereitschaft, offen zu sein und der Situation entsprechend zu handeln, ermöglicht es dem Übenden, schneller zu sein als der Angreifer, eben wegen der Zeit, die verstreicht, ehe der Handlungsimpuls vom Angreifer bewusst wahrgenommen und ausgeführt werden kann. Bei Erfolg einer *Ki-Übung* zeigt sich, dass es möglich ist, diese Reize, die nachweislich in den Körper dringen und die zunächst unbewusst aufgenommen werden, wahrzunehmen und nach ihnen zu handeln, und zwar *bevor der Angreifer* diese bewusst wahrnimmt. Die Verschiebung der Bewusstseinschwelle ergibt sich aufgrund des unterschiedlichen Fokus, den Angreifer und Übender einnehmen. Bildlich gesprochen geht die Aufmerksamkeit des Angreifers durch Erwartungen und Konzepte zeitlich in die Weite und örtlich ist sie auf die Handlung des Angriffs und die Person des Übenden begrenzt. Das Bewusstsein des Angreifers ist also eher mit Dingen aus Vergangenheit und Zukunft beschäftigt als mit der Situation. Die Aufmerksamkeit des Übenden ist zeitlich auf den Moment gerichtet, d. h. ohne Erwartungen und Konzepte, und örtlich weit, dem ganzen Raum geöffnet. Wegen der Verlagerung der Aufmerksamkeit auf das *Hier und Jetzt* kann der Übende im *Hier und Jetzt* mehr Sinnesreize bewusst wahrnehmen, als der Angreifer.

---

<sup>36</sup> Siehe auch: Hoffmeister, Johannes: Wörterbuch der Philosophischen Begriffe, Hamburg 1955, S.119

## 5. Zwischenmenschliche Kommunikation

*„Um sich selbst zu verstehen, muss man von einem anderen verstanden werden. Um vom anderen verstanden zu werden, muss man den anderen verstehen“<sup>37</sup>*

### 5.1. Einführung

Wenn wir überlegen, wie wir uns in der Welt definieren, dann stellen wir fest, dass uns das nur durch unsere Beziehung zu unserer Umwelt möglich ist. Die Selbsterfahrung eines Menschen beruht im Wesentlichen auf der Erfahrung von Funktionen und Beziehungen in die er einbezogen ist. Menschliche Kommunikation bildet ein offenes, selbstregulierendes System, in dem Rückkopplung stattfindet. „Da sowohl Wandel wie auch Stabilität zu den wichtigsten Manifestationen unseres Lebens gehören, ist anzunehmen, dass in ihnen positive und negative Rückkopplungsmechanismen in ganz spezifischen Formen von gegenseitiger Abhängigkeit und Komplementarität wirksam sind.“<sup>38</sup> In solchen Systemen finden sich Begrifflichkeiten wie Struktur, Organisation und Information. Auf dieser Grundlage wollen wir die folgenden Kapitel betrachten.

Die Fähigkeit des Menschen, wie die aller Lebewesen, einmal geleistete Anpassungen für künftige Anwendungen zu speichern, bringt eine drastische Veränderung in der Wahrscheinlichkeit seiner Verhaltensabläufe mit sich.<sup>39</sup> Durch die dadurch entstehende Struktur wird Verhalten berechenbar und vorhersehbar.

#### 5.1.1. Pragmatik der Kommunikation

Möchte man über Kommunikation kommunizieren, zeigt sich, dass wir zwar über ein unbewusstes Wissen über die Regeln (Redundanz) der zwischenmenschlichen Kommunikation im Bereich der Syntaktik, Semantik und Pragmatik verfügen. Wie diese Regeln allerdings aussehen, ist uns im Alltag nicht bewusst. Watzlawick unternimmt in

---

<sup>37</sup> Hora, Thomas, zitiert in Watzlawick, Paul: Menschliche Kommunikation – Formen, Störungen, Paradoxien, Bern 2003 (1969), S. 37

<sup>38</sup> Watzlawick 1969, S. 29

<sup>39</sup> Watzlawick 1969, S. 35

seinem Buch „Zwischenmenschliche Kommunikation“ den Versuch einer Begriffsgebung der Pragmatik der zwischenmenschlichen Kommunikation. Ferner misst er der *Bedeutung* einer Regel oder eines Begriffes in der Kommunikationsforschung keine Bedeutung bei. Zwar wird jedes Verhalten von früheren Erlebnissen mitbestimmt, für die Kommunikationsforschung ist jedoch die Suche nach Strukturen im *Hier und Jetzt* von Bedeutung und nicht symbolische Bedeutungen, Ursachen in der Vergangenheit und intrapsychische Motivationen. Die Aufdeckung subjektiver Bedeutungsgebung von Verhaltensformen, gekoppelt an effektives Verhalten in der jeweiligen zwischenmenschlichen Situation, steht auch in der Psychotherapie im Vordergrund. Watzlawick macht dies an folgendem Beispiel deutlich: Es ist einer betreffenden Person nicht gleichgültig, ob ihr bewusst oder unbewusst auf den Fuß getreten wird. Auch wenn der Tretende sich entschuldigt und den Vorgang als unbeabsichtigt hinstellt, ist es der betreffenden Person immer noch nicht klar, ob der andere lügt oder die Wahrheit sagt. Dieses Problem der Zumessung von Bedeutung ist subjektiv unerlässlich, in der Kommunikationsforschung jedoch objektiv unentscheidbar.<sup>40</sup> Arbeiten wir mit Ki, nehmen wir den objektiven Standpunkt ein. Wir messen dem Verhalten des Angreifers keine Bedeutung bei und handeln der Situation entsprechend.

Kommuniziert werden kann mittels Sprache und ihrer paralinguistischen Phänomene (Tonfall, Betonung, Pausen, Lachen, Seufzen u.a.) sowie der Körpersprache (Mimik, Gestik). Da alles Verhalten in Anwesenheit mindestens einer weiteren Person Kommunikation ist, schließt Watzlawick: „*Man kann nicht nicht kommunizieren.*“<sup>41</sup> Findet ein wechselseitiger Austausch von Information zwischen zwei oder mehreren Personen statt, nennt man dies *Interaktion*. Jede Kommunikation hat einen Inhalts- und einen Beziehungsaspekt, also *was* in einer Botschaft enthalten ist, und *wie* er verstanden werden möchte. Ferner ist es eine menschliche Eigenschaft, Mitteilungen zu interpunktieren, welches dazu dient, Verhalten zu organisieren. Diese Interpunktion ist individuell und kulturell geprägt und bringt uns wieder zum Thema aus Kapitel 3.3., wo wir uns mit unterschiedlicher Wahrnehmung und der daraus resultierenden verschiedenen Wirklichkeiten beschäftigt haben. Die sich daraus ergebenden Differenzen der Interpunktion führen zu Konflikten jeglicher Art.<sup>42</sup>

---

<sup>40</sup> Watzlawick 1969, S. 46

<sup>41</sup> Watzlawick 1969, S. 53

<sup>42</sup> Watzlawick 1969, S. 57 ff.

### 5.1.2. Analoge und Digitale Kommunikation

Kommunikation lässt sich in zwei Bereiche unterteilen, der digitalen (Sprache / Schrift) sowie der analogen (Körpersprache) Kommunikation. Beide weisen verschiedene Merkmale auf: so zeichnet sich Sprache durch einen höheren Abstraktionsgehalt, Analoge durch nicht eindeutig interpretierbare, oft gegensätzliche Bedeutungen aus.. Sie kommen beim Menschen allein in gekoppelter Form vor und ergänzen sich gegenseitig. Aufgrund ihrer unterschiedlichen Merkmale in Form und Struktur kann es zu Widersprüchlichkeiten innerhalb einer Kommunikation kommen.<sup>43</sup> Das ist der Fall, wenn z. B. eine Person einer Sache zustimmt, die sie bewusst oder unbewusst nicht möchte und sich dies in der Körpersprache ausdrückt. Das vermittelt dem Gegenüber ein unklares, „komisches“ Gefühl.

Im Ki-Training lernen wir solche Unstimmigkeiten zu beseitigen, indem wir durch Beobachtung unserer Wahrnehmung, insbesondere der Empfindungen, unsere Bedürfnisse und Grenzen kennen lernen. Also wissen, was wir brauchen und was gut für uns ist und danach eindeutig und klar handeln. **Wird man angegriffen, gibt es auch einen Punkt in einem selbst, der nicht harmoniert. Dies zu erkennen und sich davon zu lösen, diesen inneren Konflikt aufzulösen indem man sich entspannt, sich selbst empfindet und den Gegenüber empfindet, ihn als ein Geschenk, als eine Chance sieht, sich selbst zu entdecken, ist Sinn und Zweck der Ki-Übungen.** Sind in uns alle Unstimmigkeiten beseitigt, können wir wesentlich besser mit anderen Menschen umgehen und konfliktfrei und gewaltfrei kommunizieren.

### 5.2. Präsenz und Empathie

*„Die höchste Form menschlicher Intelligenz ist, zu beobachten, ohne zu bewerten.“<sup>44</sup>*

Das Prinzip der Kommunikation ohne Gewalt, wie wir es im Ki-Training lernen, findet man auch in anderen Disziplinen, weil es schon immer ein Thema der Menschheit war und ist. Die Einsicht, dass Krieg und Gewalt nirgendwohin führen, ist nicht neu, und immer

---

<sup>43</sup> Watzlawick 1969, S. 61 ff.

<sup>44</sup> J. Krishnamurti (1898-1983), indischer Philosoph, zitiert in Rosenberg, Marshall B. : Gewaltfreie Kommunikation – eine Sprache des Lebens, Paderborn 2005 (2001), S. 48

wieder gab es Vorschläge, wie friedliches Miteinander aussehen und realisiert werden könnte.

So auch in Marshall Rosenbergs Konzept der „Gewaltfreien Kommunikation“, welches sich der Sprache als äußere Form bedient und in vielen Bereichen angewandt wird. Wir finden es in Bildungseinrichtungen, der NATO und vielen anderen Institutionen und Organisationen, wo friedliches Miteinander notwendig und erwünscht ist.

*„Weil ich glaube, dass die Freude am einfühlsamen Geben und Nehmen unserem natürlichen Wesen entspricht, beschäftige ich mich schon viele Jahre meines Lebens mit zwei Fragen: Was geschieht genau, wenn wir die Verbindung zu unserer einfühlsamen Natur verlieren und uns schließlich gewalttätig und ausbeuterisch verhalten? Und umgekehrt, was macht es manchen Menschen möglich, selbst unter den schwierigsten Bedingungen mit ihrem einfühlsamen Wesen in Kontakt zu bleiben?“<sup>45</sup>*

Einmal den bewussten Entschluss gefasst, sinnvoll, also gewaltfrei zu handeln, kann die Sprache gezielt eingesetzt werden um Eskalationen zu vermeiden und gemeinsame, gewaltfreie Kommunikation zu gestalten. Rosenberg stellt dafür folgende Richtlinien auf, die helfen sollen mit seiner friedlichen Natur in Verbindung zu bleiben und auf ganz natürliche Art mitfühlend zu handeln und zu sprechen:<sup>46</sup>

1. Auflösung der alten Muster von Verteidigung, Rückzug und Angriff
2. Reduzierung von Widerstand, Abwehr und gewalttätigen Reaktionen
3. Förderung der Wertschätzung, Aufmerksamkeit und Einfühlung sowie des Wunsches, von Herzen zu geben
4. Lenkung der Aufmerksamkeit in eine Richtung, in der die Wahrscheinlichkeit steigt, das zu bekommen, wonach wir suchen
5. Entdeckung des Potentials des Einfühlungsvermögens durch die Klärung von Beobachtung, Gefühl und Bedürfnis - statt Diagnose und Verurteilungen

Wir finden hier eine Herangehensweise des Umgangs miteinander in Bezug auf Konfliktsituationen, die zunächst einmal bewusst gesteuert und erlernt werden kann. In seinem Buch „Gewaltfreie Kommunikation“ stellt Rosenberg Modelle solcher Kommunikationsformen vor. Dass das, im Falle einer Anwendung, anfangs etwas holprig und aufgesetzt daherkommt, liegt daran, dass es eine Weile braucht, um ganzheitlich

---

<sup>45</sup> Rosenberg 2001, S. 17

<sup>46</sup> Auf die enge Verknüpfung von Sprache und Handlung wird im folgenden Kapitel (5.2.) hingewiesen.

(*körperlich, geistig, emotional*) angenommen werden zu können (siehe Kapitel 3.2.). Mit diesem Kommunikationsmodell, richtig angewandt, sind die Voraussetzungen erfolgreicher Kommunikation gegeben. Ob das Gegenüber nun darauf eingeht oder sich abwendet, liegt nicht in der Macht des Kommunizierenden. Doch hat auch Rosenbergs Modell nicht den Anspruch, den anderen zu verändern. Es soll lediglich auf die Struktur der eigenen Kommunikation aufmerksam machen und versucht, Hilfestellungen für erfolgreiche Interaktion zu geben.

Die erste Überlegung Rosenbergs ist, dass Beobachtung und Bewertung einer Handlung oft vermischt werden, was die gewaltfreie oder einfühlsame Kommunikation blockiert und Kritik fördert. Er schlägt vor, Beobachtetes und unsere Meinung darüber, also die Bewertung zu trennen, und dies so zu kommunizieren, dass dem Gegenüber ein klares Bild unseres Zustandes und unserer Sicht auf die Situation geboten wird. So positioniert man sich klar und eindeutig, ohne zu verletzen und ohne verbale Gewalt anzuwenden. Ein praktisches Beispiel soll dies verdeutlichen: „Du machst selten das, was ich möchte.“ Im Unterschied zu „Die letzten drei Male, wo ich eine Unternehmung vorgeschlagen habe, hast du gesagt, du hättest keine Lust dazu.“ Das erste Beispiel vermischt Beobachtung und Bewertung und bringt die gemeinte Person in Zugzwang. Sie muss reagieren, sich zum Gesprächspartner positionieren. Der zweite Fall stellt eine Feststellung ohne Bewertung dar. Der Gegenüber kann frei entscheiden, wie er sich nun verhält und es ist ihm überlassen, ob er die Aussage für sich bewertet. (positiv oder negativ, eigenes Verhalten verbesserungswürdig, gibt es Gründe u.s.f.). Die Kommunikation bleibt im Fluss, im Gegensatz zum ersten Fall, wo sie gefriert und statisch wird und eine festgefahrene Situation entsteht.

**Genau dies passiert beim Ki, wenn der Übende den Angriff bewertet. Der Energiefluss ist unterbrochen und die Übungssituation wird fest. Das äußert sich *körperlich* in verspannten Muskeln, Gegendruck wird aufgebaut, es gibt kein vor und zurück. *Geistig* wird der Übende eng, und auf die Handlung des Gegenübers fokussiert und beschränkt, und *emotional* erfährt er Angst und Stress. Geschieht die Begegnung aber wertungsfrei, d. h. nach den Bedürfnissen und nicht nach den Handlungen der betreffenden Person(en), ist eine Verletzung (bezogen auf alle drei Ebenen: geistig, körperlich und emotional) ausgeschlossen. Diese Begegnung wird im Idealfall gewaltfrei erwidert.**

Eine große Rolle bei zwischenmenschlicher Kommunikation spielt die Empathie. Rosenberg drückt diese so aus: „Empathie ist ein respektvolles Verstehen der Erfahrungen

anderer Menschen. Anstatt Empathie anzubieten, haben wir oft einen starken Drang, Ratschläge zu geben oder zu beschwichtigen und unsere eigene Position oder unsere eigenen Gefühle darzulegen. Empathie hingegen fordert uns auf, unseren Kopf leer zu machen und anderen mit unserem ganzen Wesen zuzuhören.“<sup>47</sup>

Weiterhin erklärt er: „Empathie tritt im Kontakt mit anderen Menschen nur dann auf, wenn wir alle vorgefassten Meinungen und Urteile über sie abgelegt haben.“<sup>48</sup> Er weist auf die Bedeutung von Präsenz im Zusammenhang mit Empathie hin. Nur wer jeder Situation frisch und neu gegenübersteht, ohne Konzepte, kann wirklich empathisch handeln.

Wie in Kapitel 2. und 3.1. bemerken wir hier, dass Präsenz eine große Rolle spielt, um frei und der Situation entsprechend zu handeln. Was ist damit gemeint? Aus der Sicht des *Ki* bedeutet Präsenz *Sein im Hier und Jetzt*, ohne Vergangenheit (Konzepte, Erfahrungen) und Zukunft (Absichten, Wille etwas zu tun) und der Klarheit und Eindeutigkeit im Handeln. Klarheit erreicht man wiederum durch Präsenz, da der Geist nicht mit anderen Dingen beschäftigt ist und seine gesamte Aufmerksamkeit in eine Richtung, die spezifische Handlung, lenken kann.

Dazu ein praktisches Beispiel aus dem *Ki-Training*:

**Der Angreifer fasst den Übenden am Handgelenk, und hat die Aufgabe, dieses an Ort und Stelle fest zu halten. Gleichzeitig ist er mit seiner Angriffsintention beim Partner und hält sie auf ihn gerichtet. Der Übende hat die Aufgabe, den Arm zu senken und ihn an den Platz zu tun, an dem er sich natürlicherweise befindet.**

Wie oben erwähnt ist der Wille im *Ki* fehl am Platz. Will man unbedingt, dass der Arm nach unten geht, passiert meist nichts oder die aufgebaute Muskelkraft reizt den Partner zu mehr Kraftaufwand. Wille ist mit einem Ziel verbunden, welches in der Zukunft liegt. Wie in Kapitel 3.1. erwähnt sind Handlungsmuster, die in der Vergangenheit aufgebaut wurden, ein Hindernis um gleichwertig mit einer Situation umzugehen. Genauso verhält es sich mit dem Willen, der auf etwas in der Zukunft liegendes gerichtet ist. Aus diesem Grund wird im *Ki* gelernt, völlig im *Hier und Jetzt* zu sein, damit klares und eindeutiges Handeln möglich wird.

**Der Übende setzt den Impuls in die Richtung, in die der Arm gehen soll, und lässt die Bewegung geschehen. Oft ist man überrascht, wie leicht und ohne eigenes Zutun dies geschieht. Sobald der kleinste Willensimpuls auftritt, spürt dies der Partner**

---

<sup>47</sup> Rosenberg 2001, S. 124

<sup>48</sup> Rosenberg 2001, S. 113

**und hält dagegen, die Situation wird fest. Dann hilft erneutes entspannen und laufen lassen des Impulses.**

Dieser Aspekt einer *Ki-Übung* ist also das Loslassen vom Wollen.

Der nächste Aspekt einer *Ki-Übung* ist das Loslassen von Konzepten. So auch hier: Man „weiß“, dass niemand den Arm hält, folglich kann es auch keinen Widerstand geben, wenn der Arm nach unten geht. Ist man sich dessen nicht ganz sicher, und probiert nur mal, ob es vielleicht doch funktioniert, findet man sich fest im Griff des Gegners. Ist es dagegen klar, dass der Arm nach unten geht, und schenkt man der Umklammerung keine weitere Beachtung, wird er mühelos nach unten gehen. Der Bezug zum *Jetzt* stellt sich her, weil man in jedem Augenblick innerlich sagt und fühlt „jetzt bewege ich meinen Arm und jetzt und jetzt und jetzt, immer ein Stückchen weiter“ - bis er an seinem Platz ist. Diesen Teil denkt man sich nicht, weil der „Platz“, solange der Arm noch nicht dort ist, in der Zukunft liegt. Ist der Bewegungsimpuls mittels der Empfindung einmal klar gesetzt, geschieht die Bewegung früher oder später von selbst.

### **5.3. Intuitive Kommunikation**

Im vorhergehenden Kapitel haben wir festgestellt, dass Präsenz eine entscheidende Voraussetzung ist, empathisch zu Handeln. Das Kommunikationsmodell Rosenbergs zeigt einen Weg, diese Fähigkeit über eine bewusste Sprache wieder zu erlernen. Die Kommunikation im *Ki* verläuft jedoch unmittelbar, also muss noch eine biologische Voraussetzung für Empathie gegeben sein. Diese zweite Voraussetzung ist das Einstimmen auf den Gegenüber, die Fähigkeit, seine Gefühle wahrzunehmen.

Dazu aus Neurobiologischer Perspektive folgende Erklärung: Für jede spezifische Handlung gibt ein bestimmtes Nervenzellnetz in der prämotorischen Hirnrinde ein Signal an das Bewegungs- und Handlungszentrum ab. Dabei macht es keinen Unterschied, ob die Handlung selber ausgeführt oder nur beobachtet wird, solange sie noch nicht an das Bewegungszentrum weitergeleitet wurde. Aufgrund dieses Phänomens schließt der Neurobiologe Joachim Bauer auf die Existenz von Spiegelneuronen, die durch das Beobachten eines Vorganges eine Resonanz in uns erzeugen. Diese Spiegelzellen befinden sich nicht nur im prämotorischen Zentrum des Gehirns, sondern auch in den Emotionszentren des Gehirns. Daraus folgt, dass wir andere Personen nur über

gespeicherte Handlungs-, Empfindungs- und Emotionsmuster definieren, die ein Resonanzmuster in uns erzeugen. Bei einer Begegnung findet eine Repräsentation der Person, also ihrer Gefühle und Handlungen in uns statt, welche neurobiologisch nicht unterscheidbar vom Bild unseres *Selbst* ist. Handlungsabsichten, Emotionen und Gefühle anderer und unsere eigenen werden an den jeweils gleichen Stellen im Gehirn gespeichert. Unser Bild von uns, welches aus eigenen Handlungs-, Emotions- und Gefühlsmustern besteht, wird durch weitere Muster anderer, beobachteter Personen ergänzt, unser *Selbst* sozusagen durch diese erweitert. Die einzige Unterscheidung zwischen sich und anderen macht das Gehirn - so Bauer - sobald eine Person selber aktiv handelt, denn bei willentlicher Handlung oder bewusster Vorstellung wird die linke Gehirnhemisphäre aktiviert, bei unbewussten oder beobachteten Handlungen die rechte Gehirnhemisphäre.<sup>49</sup> „Dieser [...] Vorgang läuft vorgedanklich, vorsprachlich und spontan ab. Er ist die neurobiologische Grundlage für intuitives Wahrnehmen und Verstehen.“<sup>50</sup>

Diese Tatsachen könnten eine Erklärung der Fähigkeit empathischen Handelns sein. Läuft in dem Moment, wo eine beobachtete Person eine Handlung ausführt, im Beobachter das Gleiche ab wie im Beobachteten, kann der Beobachter intuitiv Verständnis aufbauen und mitfühlend, empathisch handeln. „Dass wir Menschen intuitiv verstehen können, ergibt sich [...] aus der neurobiologischen Resonanz, die sie in uns auslösen: Um andere zu verstehen, aktivieren wir die gleichen neuronalen Systeme, mit denen wir unsere eigenen Gefühle erleben. Dies ist die einzige Art und Weise, wie wir überhaupt emotional verstehen können. Spiegelneurone sorgen dafür, dass die Empfindungen, Handlungen und Absichten des anderen Menschen auf unserem eigenen inneren Instrumentarium nachgespielt werden.“

Kommunikation mit *Ki* setzt ein hohes Maß an „emotionale Kompetenz“ voraus.<sup>51</sup> Um angemessen handeln zu können, empfindet der Übende die Emotionen und Handlungsabsichten des anderen, ohne sich jedoch davon beeinflussen zu lassen. Er ist dann so frei, sich auf sie einzustimmen oder auf eigene Art und Weise darauf zu antworten. Wenn eine Person in einer Konfliktsituation mit den gleichen Emotionen wie der Gegenüber reagiert, trägt dies zur Verschärfung des Konfliktes bei. Doch kann man - so Bauer - aus dem eigenen, und somit auch sozialen, da erfahrenen, Handlungsrepertoire der im Gehirn gespeicherten Programme für Handeln, körperliches Empfinden und

---

<sup>49</sup> Bauer 2005, S. 89ff.

<sup>50</sup> Bauer 2005, S. 166

<sup>51</sup> Bauer 2005, S. 161ff.

emotionalem Fühlen schöpfen. Das kann in einer Übungssituation im *Ki-Training*, wie auch im Alltag, sehr humorvolle Situationen hervorbringen.

**Kommt der Angreifer auf den Übenden zu, sieht das auf neurobiologischer Ebene so aus: Im Gehirn des Übenden feuern zuerst die neuronalen Netze der Spiegelnervenzelle. Das empfindet jede Person unterschiedlich, manchmal als Schauer, der einem den Rücken hinunter läuft, als Anspannung oder Angst. Hier erinnert sich der Übende, dass das nur die Spiegelercheinungen der Gefühle und Empfindungen des Angreifers sind.<sup>52</sup> Hat der Übende dies vergegenwärtigt, kann er frei handeln. Er kann nun mit allen möglichen Handlungen, Gefühlen und Emotionen antworten, da er das, was kommt, nicht auf sich bezieht. Aus Dankbarkeit, dass der Angreifer ihm Aufmerksamkeit entgegen bringt, kann der Übende ihn z. B. umarmen.**

Wenn diese Handlung eindeutig und klar auf allen drei Ebenen (*körperlich* – Form der Umarmung, *geistig* – Gedanke an Liebe, *emotional* – entsprechende Gefühle) ausgeführt wird, kann der Übende die Konfliktsituation nach seinen Vorstellungen umwandeln. **Die Reaktionen des Angreifers fallen von Aversion über Irritation bis hin zur Annahme der neuen Situation (indem er in der Umarmung bleibt und sie bestenfalls ebenso genießt) unterschiedlich aus. Diese Reaktionen des Angreifers sollten für den Übenden jedoch keine Wichtigkeit besitzen, denn sie sind wiederum Ausdruck des Zustandes, des Weltbildes und des Erfahrungsschatzes des Gegenüber.**

**Verwirrung kann auch gestiftet werden, indem der Übende plötzlich, aus tiefstem Herzen anfängt, zu weinen. Nicht, weil er angegriffen wird. Nicht, um dem anderen zu zeigen, das er ‚schlecht‘ handelt und er selbst verletzt ist, sondern um des Weinens wegen.**

Weitere Möglichkeiten stehen offen: Handlung spiegeln, brüllen, furzen, gackern. Diese sind nicht determiniert vom *gemeinsamen zwischenmenschlichen Bedeutungsraum*, vom „shared, meaningful intersubjective space“, (Vittorio Gallese), welcher Programme für alle typischen, erfahrungsgemäß auftretenden Sequenzen des Handelns und Empfindens der eigenen Spezies enthält. Man kann an dieser Stelle seiner Kreativität freien Lauf lassen.

---

<sup>52</sup> Weiß man, dass diese Aggression nur die Suche nach erfolgreicher Kommunikation ist, kann man mitfühlend, empathisch handeln und andere Handlungsprogramme ablaufen lassen, als die des Angreifers. (Bauer, Joachim: Prinzip Menschlichkeit, Hamburg 2006, S.73 ff.) Siehe Kapitel 5.3

#### 5.4. Aggression als Hilferuf

Untersucht man die Mechanismen einer Kampfkunst, sind immer zwei Aspekte zu behandeln. Bis jetzt haben wir uns mit den Möglichkeiten des *Ki*, auf Aggression zu antworten, beschäftigt, und dies soll auch der Schwerpunkt dieser Arbeit sein. Doch um diese Art des Umgangs miteinander richtig zu verstehen, ist es wichtig zu wissen, aus welchem Grund Aggressionen entstehen. Ich vertrete hier die Thesen Joachim Bauers, die er in seinem Buch „Prinzip Menschlichkeit“ aufgestellt hat. Sie decken sich mit der Erfahrung, die ich im *Ki-Training* gemacht habe, und fügen sich in das Schema ein, welches als Antwort auf Aggression aus der Sicht des *Ki* gegeben wird.

Im Allgemeinen stellt Bauer die Behauptung auf, dass Aggression immer dann auftritt, wenn soziale Bindungen bedroht sind, nicht gelingen oder fehlen. Aggression steht im Dienste sozialer Beziehungen und dient an erster Stelle ihrem Schutz. Die grundlegende Aggressionsursache aller höher entwickelten Lebewesen ist Schmerz. Die ursprüngliche Funktion der Aggression liegt in der Bewahrung der Unversehrtheit des eigenen Organismus und in der Abwehr von Schmerz. Dabei dient dieser als Signal, die unhaltbare Situation zu ändern, um eine Verbesserung der Situation des Organismus zu bewirken. Bei Verlust oder Fehlen sozialer Bindungen reagiert der Körper genauso wie auf physischen Schmerz. Das Gehirn macht keinen Unterschied zwischen psychischem und physischem Schmerz. Es reagiert mit einer messbaren Stressreaktion. Das hat die Alarmierung des Emotionszentrums, Ausschüttung von Stresshormonen (Cortisol), Anstieg des Blutdrucks und längerfristig die damit verbundene Verminderung des Botenstoffes Oxytozin (wichtig für soziale Bindungen) zur Folge<sup>53</sup>. Langfristig schädigen diese Vorgänge den Körper. Warum soziale Bindung aus biologischer Sichtweise ein Grundbedürfnis des Menschen ist, wird im folgenden Kapitel erörtert. Zuerst soll jedoch näher auf die Entstehung von Aggression eingegangen werden. Bauer sieht hier fünf Ursachen:

1. Verteidigung bestehender Beziehungen nach außen
2. Kampf um Liebe und Anerkennung (z. B. unter Geschwistern, am Arbeitsplatz)
3. Aggression innerhalb von Beziehungen (zur Regulierung der Kräfteverteilung und dadurch Sicherung der Beziehung)
4. Gemeinschaft durch gemeinsamen Kampf (Jugendbanden, Kampf- und Kriegskameradschaften)

---

<sup>53</sup> Bauer 2006, S. 73 ff.

## 5. Aggression durch fehlende Bindungserfahrungen in der Kindheit, Erfahrung von Gewalt<sup>54</sup>

Wie hier ersichtlich, ist Aggression immer die Suche nach Aufmerksamkeit, nach Gemeinschaft und Bindung. Ist es einem Menschen nicht möglich, auf kooperativem Weg zu kommunizieren, was in den oben genannten Ursachen begründet sein kann, ist sein letztes Mittel Gewalt, um Aufmerksamkeit zu erhalten. Dass dies keine Entschuldigung für Gewalt ist und diese nicht toleriert werden muss, ist selbstverständlich. Hat man verstanden, wie Gewalt entsteht, gibt es keinen Grund, diese persönlich zu nehmen und kann sie als Ausdruck des Bedürfnisses nach Miteinander sehen und liebevoll handeln. Liebevoll heißt konkret: mit dem Bewusstsein der ursprünglichen Beweggründe des Angreifers (Suche nach Miteinander) mit den Mitteln des *Ki*, das tun, was man für richtig hält. Wie man hier handelt, ist jedem Selbst überlassen, man muss selbst entscheiden, ob man dem Angreifer sein Verhalten wertungsfrei spiegelt, oder ob man in Kontakt mit dem Angreifer tritt und mit seiner Energie agiert. Ersteres wirft den Angreifer mehr auf sich und seine Probleme zurück, hilft ihm aber, sich selbst und seine Rolle als Angreifer zu erkennen. Zweiteres löst den Konflikt auf sanftere Weise und der Angreifer fühlt sich verstanden. Es gibt keinerlei moralische Verhaltensregeln im *Ki*, nur das Wissen, dass man jederzeit die volle Verantwortung für sein Handeln übernimmt.

### 5.5. Menschlich handeln

Während im vorangegangenen Kapitel die Rolle der Gewalt behandelt wurde, widmen wir uns nun dem Thema Kooperation.

Auf dem Gebiet der Neurobiologie werden seit einigen Jahren heftige Diskurse über verschiedene, in ihren Ansätzen unterschiedliche Theorien geführt. Einen Ansatz erläutert Joachim Bauer in seinem Buch „Prinzip Menschlichkeit“<sup>55</sup> in dem er von einer Entdeckung der Hirnforschung ausgeht, die sich auf kommunikative Vorgänge bezieht. Diese besagt, dass die Hauptmotivation aller Lebewesen, insbesondere des Menschen, soziale Resonanz

---

<sup>54</sup> Bauer weist darauf hin, dass erfahrene Aggression erhöhte Aggressionsbereitschaft zur Folge hat und der dadurch entstandene Kreislauf meist nur mit Hilfe von außen durchbrochen werden kann. Bei Gewaltverbrechen liegt meist eine Kombination aus mehreren der oben genannten Punkte vor. Auch können solche Erfahrungen ganze Gemeinschaften und Völkergruppen machen, was wiederum erhöhte Gewaltbereitschaft in diesem Milieu hervorruft. Weitere Quellenangaben in Bauer 2006, S. 85 ff.

<sup>55</sup> Bauer 2006

und Kooperation ist. Dies begründet sich durch die Entdeckung der Motivationszentren im Gehirn. Deren Eigenschaft ist, immer dann gesundheitsfördernde Hormone auszuschütten, wenn ein erfolgreicher kooperativer Vorgang zwischen zwei Individuen gleicher Art stattfindet oder stattfinden soll. Im Gegensatz dazu lösen fehlende Bindungen Stressreaktionen aus, die auf Dauer die Gene und Zellen des betreffenden Organismus schädigen. Die Aussage Bauers „Die beste und stärkste Droge für den Menschen ist der andere Mensch“<sup>56</sup> bezieht sich auf Glückszustände die man erfährt, wenn erfolgreiche Kommunikation stattfindet. Die Motivationszentren schütten dann Glückshormone aus, die als Belohnung empfunden werden. Bei erfolgloser Kommunikation werden Stresshormone ausgeschüttet, die auf Dauer Depressionen und andere Krankheiten hervorrufen können. Daraus schließt Bauer, dass der Körper auf gelingende Kommunikation und nicht auf Konkurrenz und egoistisches Handeln ausgerichtet ist.<sup>57</sup> Auch schreibt er dem Gen die Rolle des alles bestimmenden Faktors für unser Verhalten ab und der Prägung die Rolle unserer Entwicklung zu. „Frühe Erfahrungen von mangelnder Fürsorge hinterlassen eine Art biologischen Fingerabdruck, indem sie das Muster verändern, nach dem Gene in späterer Zeit auf Umweltreize reagieren.“<sup>58</sup> Er vergleicht Gene mit einem Konzertflügel, wobei Biomoleküle die Pianistenfunktion innehaben und der menschliche Organismus die des Konzertmeisters.

Diese Argumentation ist seit langem aus der Psychologie und der Anthrosophie bekannt. Aus neurobiologischer Sicht ist es eine Neuigkeit, da diese Theorie erst jetzt wissenschaftlich bestätigt werden konnte.

Da *Ki* auf erfolgreicher Kommunikation beruht, laufen bei einer gelungenen Übung im *Ki* dieselben neurobiologischen Vorgänge ab. Aus den Motivationssystemen werden Botenstoffe entsendet, die auf physischer gesteigertes Leistungsvermögen, sowie auf psychischer Ebene Wohlbefinden auslösen. Das erklärt die ungeheuren Glückszustände, die man erfährt, gelingt einem eine Übung im *Ki*. Durch erfolgreiche Kommunikation, die es geschafft hat einen Konflikt aufzulösen, werden Hormone in uns frei, die uns in einen Zustand der Verzückung versetzen. Wir gehen geistig und emotional gestärkt aus dem Training, da grundlegende menschliche Bedürfnisse erfüllt wurden.<sup>59</sup>

---

<sup>56</sup> Bauer 2006, S. 52

<sup>57</sup> im Gegensatz zur Annahmen Charles Darwins, die Evolution basiere auf Konkurrenz, Kampf und Selektion lebender Systeme; Bauer 2006

<sup>58</sup> Bauer 2006, S.66

<sup>59</sup> siehe auch Rosenberg 2001, S. 216

## 6. Analogien zur Quantenphysik

Das letzte Kapitel soll sich dem Problem der Wissenschaftstheorie beschäftigen, neu gewonnene Erkenntnisse der Wissenschaft sowie die Vorgänge im *Ki* mit den herkömmlichen Begrifflichkeiten zu beschreiben. Diese Schwierigkeiten der Begriffsgebung zeige ich anhand des Standardmodells der Quantenphysik auf. Des Weiteren gehe ich auf eine Theorie der Teilchenphysik, dem Modell der verschränkten Teilchen ein und setze dieses in Beziehung zu einem bestimmten Interaktionsvorgang im *Ki*.

### 6.1. Das Problem der Inkommensurabilität

So wie Anfangs beschrieben, hat Wahrnehmung Auswirkungen auf das Weltbild und dieses wirkt sich wiederum aus auf die Wahrnehmung von der Welt. Mit den neueren Erkenntnissen der Wissenschaft, insbesondere im Bereich der Quantenphysik, wird das materialistische Weltbild der Teilchen widersprüchlich und genügt nicht mehr den Anforderungen der physikalischen Erkenntnisse.<sup>60</sup> Die Quantenphysik ermöglicht und fordert vielmehr ein Weltbild, in dem ein fester Kern, ein unteilbares Ganzes nicht vorhanden ist.

Das Standardmodell der Quantenphysik beschreibt die bekannte Welt zusammengesetzt aus Quarks und Leptonen. Aus den Quarks bauen sich die Atomkerne auf, die umgeben sind von Elektronen, die aus Leptonen zusammengesetzt sind. Die kleinsten Materiebausteine, die entdeckt wurden, die Quarks, bestehen physikalisch gesehen wiederum nur „[...]“ aus zwei wechselwirkenden Komponenten, die System [und nicht Teilchen] genannt werden können.<sup>61</sup>

---

<sup>60</sup> Im Gegensatz dazu: Bartels, Andreas: Bedeutung und Begriffsgeschichte – Die Erzeugung wissenschaftlichen Verstehens, S. 42

<sup>61</sup> Kohl, Christian Thomas: Buddhismus und Quantenphysik – Die Wirklichkeitsbegriffe Nagarjunas und der Quantenphysik, Aitrang 2005, S.287

Es wurden vier Kräfte entdeckt, die zwischen den Teilchen wirken:

1. Die elektromagnetische Kraft, die für Wechselwirkungen unter Elektronen sorgt (Strom, Kristalle, chemische und biochemische Prozesse)
2. Die starke Kraft zwischen den Quarks
3. Die schwache Kraft zwischen allen Materieteilchen (radioaktiver Zerfall)
4. Die Gravitation, die so schwach ist, dass sie in der Quantenphysik keine Rolle spielt.

Diese Kräfte werden durch so genannte ‚Botenteilchen‘ (Photonen, Gluonen, W- und Z-Teilchen) übermittelt.

Unklar ist, wie Teilchen zu Masse kommen. Dazu bedient sich das Standardmodell des Higgsmechanismus, welcher das so genannte „Higgsfeld“ postuliert, mit dem sich alle Teilchen, die Masse besitzen, kurzschließen. Dieses Feld ist verantwortlich für die Masse der Teilchen.<sup>62</sup>

Zu den grundlegenden Fragen, die das Standardmodell nicht erklären kann, kommt die Tatsache, dass das Standardmodell der Teilchenphysik mit Begriffen, Konzepten und Modellen einer Sprache (Metaphysik) entwickelt wurde, die einer materialistischen Weltansicht entspringen. Die Suche nach dem Letztendlichen, Festem, Unteilbaren hat die Wissenschaft eben solche „Teilchen“ entdecken lassen. Doch „[...] die Bahn eines Elektrons entsteht erst dadurch, dass wir es beobachten.“ Der Wissenschaftler erschafft die Atome, aus denen er besteht. Der Beobachter ist nicht nur nicht vom Beobachteten zu trennen, er ist sogar dafür verantwortlich. Wirklichkeit ist [...] nur als System aus wechselwirkenden Gegensätzen (Gegenstücken) zu verstehen.“<sup>63</sup> Kohl zitiert in seinem Buch den physikalischen Wirklichkeitsbegriff Niels Bohrs, nach dem in der Quantenphysik die Prinzipien der Komplementarität und der Wechselwirkungen - Abhängigkeit und Teilhabe - bestehen. Diese Feststellung steht im direkten Gegensatz zu den Begriffen der klassischen Metaphysik, nach der den vergänglichen Erscheinungen dieser Welt ein unabhängiger, stabiler Kern (Unabhängigkeit, Substanz, Grundbausteine) zugrunde liegen soll. Diese Prinzipien schließen sich jedoch gegenseitig aus.<sup>64</sup> Es fehlt an einer neuen Metaphysik der westlichen Philosophie, sowohl die Erkenntnisse der Quantenphysik als auch der Funktionen im *Ki* zu beschreiben. Wissenschaftstheoretisch zeigt sich hier ein noch zu erschließendes Gebiet. Die Zusammenarbeit von Physikern und Philosophen wäre

---

<sup>62</sup> Kohl 2005, S.294 f.

<sup>63</sup> Prof. Ernst Peter Fischer, in Kohl 2005, S.10

<sup>64</sup> Kohl 2005, S. 173

ein Schritt, die Erkenntnisse in einer neuen Metaphysik, die nicht substanzial sondern funktional ist, münden zu lassen.<sup>65</sup> „Niels Bohr [...] hatte weder eine systematische Philosophie der Komplementarität und der Wechselwirkungen entwickelt, noch eine systematische Kritik an den Philosophien (unterteilbar in die Ansätze des Reduktionismus [Substantialismus], Subjektivismus, Holismus und Konstruktivismus [Instrumentalismus]), die mit seinem physikalischen [Wirklichkeits-]begriff [...] nicht zu vereinbaren sind.“<sup>66</sup> Kohl stellt dem den Wirklichkeitsbegriff Nargarjunas<sup>67</sup> gegenüber, der sich auf das abhängige Entstehen gründet und die oben genannten vier metaphysischen Ansätze für damit unvereinbar hält. Er vergleicht die Erkenntnisse der Quantenphysik mit den Wirklichkeitsbegriffen Nagarjunas und sieht hier eine Übereinstimmung.<sup>68</sup>

Wie im Kapitel 2.1. beschrieben, steht der Begriff *Ki* für die Kraft, die alle Erscheinungen, alles Werden, Bestehen und Vergehen zusammenhält. Haben wir es hier mit einer der Kräfte des Standardmodells zu tun? Oder haben die Philosophen des fernen Ostens die eine vereinheitlichende Kraft entdeckt, die die moderne Wissenschaft in der „Großen vereinheitlichten Theorie“ sucht?<sup>69</sup> Die Wissenschaft ist noch lange nicht so weit, alle Erscheinungen und Vorgänge der Natur erklären zu können. Wie manche Phänomene der Quantenphysik sind auch einige Phänomene des *Ki* mit herkömmlichen Begriffen nicht zu erklären. So können auch hier nur Hypothesen und Analogien zum Verständnis von *Ki* beitragen. Darum wird im Folgenden eine Analogie zum quantenphysikalischen Modell der verschränkten Teilchen beschrieben.

## 6.2. Verschränkte Systeme

„ Was hat die Quantenphysik bitteschön mit Kommunikation und Kampfkunst zu tun?“ Diese Frage wurde mir während meiner Arbeit oft gestellt. Geht man vom wissenschaftlichen Standpunkt aus, finden sich wohl wenige Gemeinsamkeiten. Überlegt

---

<sup>65</sup> Paetzold bemerkt hierzu: „Gegenstand der Physik sind nicht mehr Dinge, sondern – wie Cassierer mit Whitehead betont – das System der Ereignisse, und dies kann nur noch durch Relationsbegriffe repräsentiert werden, die ihrerseits von einem umfassenderem Prinzip zusammengehalten werden.“ Paetzold 1994, S. 61

<sup>66</sup> Kohl 2005, S. 174 ff.

<sup>67</sup> Bedeutender indischer, buddhistischer Philosoph im 3. Jhd. n. Chr.

<sup>68</sup> Kohl 2005, S. 69 ff.

<sup>69</sup> Die „Große Vereinheitlichte Theorie“ (GVT) siehe: Randall, Lisa: Verborgene Universen – eine Reise in den extradimensionalen Raum, Frankfurt am Main 2006

man aber, was die einzelnen Wissenschaften wollen, so ist es doch gerade, die Dinge, die Erscheinungen, die Welt zu erklären. Jede Wissenschaft hat ihren eigenen Ansatz und behandelt unterschiedliche Aspekte, aber immer zu der Selben Sache, der uns Welt umgebenden Welt.

Versuchen wir nun bestimmte Vorgänge beim *Ki-Training* zu erklären, bemerken wir, dass dies mit rationalen, uns bekannten Theorien nicht immer möglich ist. Wie kommt es zum Beispiel zustande, dass ein auf den Übenden fixierter Angreifer praktisch mit ihm verbunden, ihm ausgeliefert ist, so lange er die Angriffsintention hält und der Übende im *Ki* ist? Etwas verbindet sich miteinander. Etwas kommuniziert. Wir hatten zuvor erklärt, wie die verschiedenen Möglichkeiten einer Kommunikation im Konfliktfall aussehen können und bemerkt, dass ein Übender im *Ki* übliche Kommunikationsmechanismen aufbrechen und frei handeln kann. Dass die Kommunikation im Alltag wie im *Ki* sowohl auf *körperlicher* Ebene, sowie auf *geistiger* und *emotionaler* Ebene stattfindet, hatten wir auch schon erwähnt. Gehen wir jetzt davon aus, dass das, was sich verbindet das Bewusstsein (die Intention, der Wille) ist und geben wir ihm eine Form (mit der materialistischen Sprache unseres Alltagsverständnisses) so könnte diese Form von einer Kraft bestimmt sein, anhand derer auch Elementarteilchen miteinander in Wechselwirkung treten. Dann müssen wir aber davon ausgehen, dass der Mensch mehr ist als sein Körper, und dass ihn noch mehr umgibt.

In der Esoterik<sup>70</sup> geht man von verschiedenen Energiekörpern aus, der Aura eines Menschen. Diese sind in Schichten unterteilt, nach dem Zwiebelschalenprinzip, und jeweils mit einem Chakra (Energiewirbel, der den materiellen Körper mit dem Energiekörper verbindet)<sup>71</sup> verbunden. Dieser Energiekörper könnte genauso gut als Raum, in welchem Wechselwirkung stattfinden kann, bezeichnet werden. Elementarteilchen müssten also unseren Körper umgeben, gleich einer Wolke, und von unserem umfassendem Bewusstsein<sup>72</sup> gelenkt werden können. Dies geschieht jedoch absichtslos, da, wie in Kapitel 4.1. bemerkt, der Wille nur beschränkt wirken kann. Dazu ein Quantenphysikalisches Phänomen der verschränkten Teilchen:

---

<sup>70</sup> Esoterik (griechisch *esoterós*: innerer), Bezeichnung für heiliges Wissen und Kultpraktiken, die für einen exklusiven Kreis Eingeweihter vorbehalten sind. (Microsoft® Encarta® Enzyklopedia 2002)

<sup>71</sup> <http://de.wikipedia.org/wiki/Energiekörper>, Stand April 2008

<sup>72</sup> Ich benutze hier diesen Begriff, da es nicht mit dem bewussten, verstandesmäßigem Erfassen verwechselt werden darf, auf das ich in Kapitel 4.1. näher eingehe.

Verbindet man zwei Photonen (Lichtquanten, kleinste Energieeinheit des elektromagnetischen Feldes<sup>73</sup>) so entsteht eine *nicht-lokale Verschränkung* dieser beiden Komponenten. „Verschränkung bedeutet, dass den Komponenten eines Quantensystems kein eigener Zustand mehr zugeschrieben werden kann, sondern nur noch eine gemeinsame Wellenfunktion des Quantensystems existiert.“<sup>74</sup> Ändert man diese Eigenschaften an dem einen, so ändern sie sich auch beim anderen Photon. Diese Änderung geschieht sofort und unabhängig von der Entfernung der beiden Komponenten. Der Mechanismus oder die Kraft, auf welcher diese Kommunikation beruht, ist noch nicht bekannt. Dieses Modell der verschränkten Teilchen, die genau genommen ein System darstellen, passt hervorragend zu folgender Übung im *Ki-Training*:

**Angreifer und Übender stehen sich mit ca. 5-10 Meter Abstand gegenüber. Der Angreifer richtet seine Angriffsintention auf den Übenden, dieser löst sich, spürt sich und dann die Energie des Partners. Hat der Übende Vertrauen zu sich und seiner Empfindung von sich und dem Partner, kann er den anderen mit dieser Empfindung bewegen. Er spürt die Empfindung und bewegt diese. Dadurch bewegt sich auch der Angreifer. Hier ist eigentlich alles möglich, solange er in sich ruht und mit der Energie des Partners spielt. Bewegt man gleichzeitig Körper und Empfindung, wird sich der Angreifer, da er durch das Halten der Angriffsintention mit dem Übenden in Verbindung steht, ähnliche Bewegungen vollziehen. Wird hier der Wille des Übenden zu stark oder verliert er den Kontakt, ist die Verbindung unterbrochen und der Angreifer bewegt sich unabhängig vom Übenden. Ist der Übende im *Ki*, befindet er sich in Harmonie mit sich und dem Partner und agiert als vierbeiniges und zweiköpfiges Konglomerat.**

Diese Verschränkung entsteht durch in diesem Fall einseitiges Beziehen des Angreifers auf den Übenden. Da es eine Eigenschaft des *Ki-Zustandes* ist, offen zu sein und nichts auszuschließen, alles gleichwertig wahrzunehmen, kann der Übende frei entscheiden, ob er zusammen mit dem Angreifer ein System bildet. Dann ist der Übende Versuchsleiter und Versuchsobjekt (System Übender / Angreifer) zugleich. Oder ob er die Bewegungen für sich macht, dann bildet er ein geschlossenes System, und spiegelt dem Angreifer dessen Handeln. Das hat zur Folge, dass der Angreifer mit seinen eigenen Gefühlen und Absichten konfrontiert ist.

---

<sup>73</sup> Hawking, Stephen: Das Universum in der Nussschale, Hoffman und Campe 2001

<sup>74</sup> Kohl 2005, S. 297f.

## 7. Zusammenfassung

Wir konnten feststellen, dass die Kommunikation im Ki auf von außen schwer nachvollziehbaren Grundsätzen beruht. Um diese zu erschließen, untersuchten wir die Pragmatik der zwischenmenschlichen Kommunikation und die ihr zugrunde liegende Wahrnehmung in Verbindung mit dem Bewusstsein des Menschen. Zunächst stellten wir fest, dass unsere Umwelt nur durch unsere begrenzten Sinne wahrgenommen, und unsere Realität durch die Fähigkeit des Individuums des Erinnerns, Wertens, Vergleichens bestimmt wird. Das hat verschiedene Wirklichkeitsauffassungen zur Folge. Des weiteren untersuchten wir die Eigenschaften des Bewusstseins, welches sich durch die Fähigkeit, sich und seine Umwelt wahrzunehmen und zu reflektieren, auszeichnet. Die daraus resultierenden Erkenntnisse in Bezug auf Funktionsweisen der Welt formen das Weltbild eines Individuums. Ferner stellten wir fest, dass unbewusste Prozesse einen zum größten Teil unsere Wahrnehmungen und Handlungen bestimmen. Durch Aufdeckung der auf Wahrnehmung und Bewusstsein beruhenden Regeln zwischenmenschlicher Kommunikation - ohne besonderem Bewusstsein der Handlungen - und die ihnen zugrunde liegenden Strukturen (Kapitel 5.2. - 5.4.), konnten im Gegensatz dazu folgende Merkmale der zwischenmenschlichen Kommunikation im *Ki* herausgearbeitet werden:

Einheit von	<b>Körper</b> <i>Kommunikation</i>	<b>Seele</b> <i>Wahrnehmung</i>	<b>Geist</b> <i>Bewusstsein</i>
<b>Entspannen</b>	Muskeln im Grundtonus, natürliche Körperhaltung	Gefühle, Empfindungen, Emotionen beobachten und zulassen	Nicht denken, Gedanken gehen lassen
<b>Für sich sein/tun</b>	Bewegungen ohne Hinsicht auf den Angreifer ausführen	Empfindungen laufen lassen	Bewegungsimpulse geben
<b>Nicht bewerten</b>	Bewegungsabläufe	Gefühlszustände	Gedanken
<b>Präsent sein</b>	klare Bewegungen	spielen keine Rolle, davon lösen	Sich der Situation voll bewusst sein
<b>Nicht wollen</b>	Nicht wollen, das eine Bewegung geschieht	Die Gefühle nicht ändern wollen	Nicht gewinnen wollen

im Gegensatz zu affektivem Verhalten in Konfliktsituationen:

Dreiheit von	<b>Körper</b> <i>Kommunikation</i>	<b>Seele</b> <i>Wahrnehmung</i>	<b>Geist</b> <i>Bewusstsein</i>
<b>reagieren</b>	Muskeln angespannt, Körperhaltung verbogen	Gefühle, Empfindungen, Emotionen bestimmen die Situation	Misst der Situation Bedeutung bei
<b>Wegen dem Anderen sein/tun</b>	Bewegungen in Hinsicht auf den Angreifer (Gegenkraft)	Empfindungen werden erwidert oder negiert	Im Bedeutungshori- zont des Angreifers gefangen
<b>bewerten</b>	(Affekt)Reaktion	Negative Gefühle	Angriff
<b>Nicht Präsent sein</b>	Handeln in Erwartung eines Ergebnisses	Angst (resultiert aus früheren Erfahrungen)	Erwartungen (Zukunft)
<b>Wollen</b>	Gegner bewegen wollen	Gefühle ändern wollen	Gewinnen wollen

Der erste Schritt ist also zu erkennen, wie Wahrnehmung, Kommunikation und Bewusstsein funktionieren. Der zweite, zu erkennen dass Wahrnehmung und Kommunikation durch unser Bewusstsein gelenkt werden können. Der dritte Schritt, die Wahrnehmung und / oder unser Verhalten dementsprechend zu verändern, also die Kommunikation nach unseren Wünschen zu gestalten. Dies hat wiederum Auswirkungen auf das Bewusstsein und so fort.

Dieses Bewusstsein der Wechselbezüglichkeit der drei Instanzen ist gemeint, wenn wir im *Ki* von *körperlicher*, *geistiger* und *emotionaler*(seelischer) Einheit sprechen. Da diese sich gegenseitig bedingen und abhängig voneinander sind, sind sie absolut gleichwertig.

Die hier aufgestellten Grundsätze lassen folgenden Schluss zu: Es ist nicht wichtig, ob eine Übung im *Ki-Training* gelingt. Diese Aussage mag zunächst widersprüchlich erscheinen. Doch wie oben erwähnt, ist der Wille im *Ki* fehl am Platz. Will man unbedingt, dass eine Übung gelingt, führt dies oft dazu, dass das Gegenteil geschieht. Ist es einem gleichgültig (beide Ausgänge sind möglich, beide gültig, gleichwertig), gelingt auch die Übung. Das liegt zum einen daran, dass Wille mit einem Ziel verbunden ist, welches in der Zukunft liegt. Wie oben schon erwähnt, sind Handlungsmuster, welche in der Vergangenheit aufgebaut wurden, ein Hindernis, gleichwertig mit einer Situation umzugehen. Zum anderen ist die Meinung, eine erfolgreich absolvierte Übung sei besser als eine

misslungene, eine Bewertung des Ergebnisses. Diese Bewertung ist wiederum mit Erfahrungen (Vergangenheit) und daraus resultierenden Erwartungen (Zukunft) gekoppelt. Darum wird im *Ki* gelernt, völlig im *Hier und Jetzt* zu sein, damit klares und eindeutiges Handeln möglich wird. Ist es gleichwertig, ob eine Übung gelingt, d. h. der Konflikt sich auflöst, wird er sich meistens auflösen. Letztendlich gelingt jede Übung, ob sie gelingt oder nicht. Denn sie ist ein Bild von uns selbst und unserem Umgang mit uns, den Anderen und der Welt, von dem wir lernen können. Sehen wir *Ki* als ein Experimentierfeld mit optimalen Bedingungen, uns und der Welt zu begegnen und uns durch sie zu erkennen, sind wir Dankbar, solche Erfahrungen machen zu können.

## Literaturverzeichnis

- Bartels, Andreas:** Bedeutung und Begriffsgeschichte – Die Erzeugung wissenschaftlichen Verstehens, Paderborn; München; Wien; Zürich; Schöningh 1994
- Bauer, Joachim:** Warum ich fühle, was du fühlst – Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone, München 2007 (2005)
- Bauer, Joachim:** Prinzip Menschlichkeit, Hamburg 2006
- Deshimaru, Taisen:** Die Praxis der Konzentration - Zen und Alltagsleben, Heidelberg 1994 (a)
- Deshimaru, Taisen:** Zen in den Kampfkünsten Japans, Heidelberg 1994 (b)
- Glaserfeld, Ernst von:** Der Radikale Konstruktivismus, Frankfurt am Main 1996
- Hawking, Stephen:** Das Universum in der Nussschale, Hamburg 2001
- Hoffmeister, Johannes:** Wörterbuch der Philosophischen Begriffe, Hamburg 1955,
- Maturana, H. R. / Varela, F. J.:** Der Baum der Erkenntnis (Die biologischen Wurzeln menschlichen Erkennens), Bern/München 1987
- Merten, Jörg:** Affekte und die Regulation nonverbalen, interaktiven Verhaltens - Strukturelle Aspekte des mimisch-affektiven Verhaltens und die Integration von Affekten in Regulationsmodelle, Bern 1996
- Mittelstrauf, Jürgen (Hrg.):** Enzyklopädie Philosophie und Wissenschaftstheorie 1, Mannheim / Wien /Zürich 1980
- Nørretranders, Tor:** Spüre die Welt, Hamburg 1994
- Paetzold, Heinz:** Die Realität der Symbolischen Formen – Die Kulturphilosophie Ernst Cassierers im Kontext, Darmstadt 1994
- Tohei, Koichi:** Ki im täglichen Leben, Heidelberg 1979
- Randall, Lisa:** Verborgene Universen – eine Reise in den extradimensionalen Raum, Frankfurt am Main 2006
- Rosenberg, Marshall B.:** Gewaltfreie Kommunikation – eine Sprache des Lebens, Paderborn 2005 (2001)

**Schmidt, Heinrich:** Philosophisches Wörterbuch, neu bearb. von Schischkoff, Prof. Dr. Georgi, Stuttgart 1991

**Watzlawick, Paul:** Wie wirklich ist die Wirklichkeit – Wahn, Täuschung, Verstehen, München 1994 (1976)

**Watzlawick, Paul, Janet H. Beavin, Don D. Jackson:** Menschliche Kommunikation – Form, Störungen, Paradoxien, Bern 2003 (1969)

**Schnabel, Ulrich:** „Der unbewusste Wille“, Die Zeit Nr.17, 17.April 2008, S. 37

**Ki-Gruppe Leipzig:** Flyer, Anschrift: Aikido Dojo Michael Kluck; Hans-Driesch-Straße 34; 04179 Leipzig, Leipzig 2006

**Microsoft® Encarta®** Enzyklopedia 2002

<http://www.aikido-leipzig-online.de>, Stand 28.April 2008

<http://www.philosophie.uni-mainz.de/metzinger/publikationen/1995e.html>, Stand 4. April 2005

<http://www.wikipedia.de/wiki/bewusstsein>, Stand 12. Februar 2008

<http://www.wikipedia.de/wiki/energiekörper>, Stand 2. April 2008

<http://www.wikipedia.de/wiki/marshallrosenberg>, Stand 19. Februar 2008

<http://www.wikipedia.de/wiki/qi>, Stand 14. April

<http://www.wikipedia.de/wiki/radikalerkonstruktivismus>, Stand 28. Januar 2008