

## Kapitel V

### Harmonie & Ki

Was ist das denn nun für eine „Kraft“, die den Menschen umgibt und durchdringt? Was für ein Wesen hat diese geheimnisvolle Ausstrahlung von Ruhe, Ausgeglichenheit und innerer Stärke, die wir bei den emotional begabten Menschen besonders ausgeprägt vorfinden?

Im Mittelalter dachte man, daß unsere Welt aus vier Elementen, Feuer (warm & trocken), Luft (warm & feucht), Erde (kalt & trocken) und Wasser (kalt & feucht) besteht. Der Mensch setzte sich analog aus vier Säften zusammen, und konnte aufgrund dessen einen von vier extremen Charakteren besitzen:

1. Wenn die gelbe Galle (cholon) die Überhand hat, handelt es sich um einen Choleriker.
2. Wenn die schwarze Galle (melan cholon) überwiegt, wird der Mensch zum Melancholiker.
3. Ist das Blut (sanguis) dominant, finden wir den fröhlichen Sanguiniker vor.
4. Der Phlegmatiker entsteht, wenn der Schleim (phlegma) im Überschuß vorliegt.

Zusätzlich war unser Bewußtsein in drei Ebenen gestaffelt: vegetativ, animalisch und rational. Natürlich sind diese Betrachtungen aus heutiger Sicht obsolet, was aber nichts daran ändert, daß sie gar nicht mal so falsch waren. Unser Charakter wird zwar aus heutiger Sicht nicht von den „Körpersäften“ geprägt, aber alleine, daß die Begriffe noch in unserem Sprachgebrauch sind, zeigt, daß sie zumindest den Sachverhalt treffend beschreiben.

Das Mittelalter lehrt uns, daß Ideen einfach sein können, ja, daß sie es sein müssen, damit sie überzeugen können. Unsere heutigen, mathematischen Funktionen und Korrelationen mögen richtig sein, haben aber keine Bedeutung für unseren Alltag. Das bedeutet konkret, daß wir sie für interstellare Reisen, Teilchenbeschleuniger und dergleichen benutzen können, aber für unser tägliches Leben ebensowenig brauchen, wie einen Computer bei der Gartenarbeit.

Harmonie, wie wir sie uns wünschen, bedeutet Einfachheit, Symmetrie und Ästhetik; das sollten wir nicht vergessen, wenn wir sie verstehen und erleben möchten.

### I. Harmonie

Das ganze Konzept einer hypothetischen Harmonie basiert auf einer höheren Ordnung, also einer Kraft, die gezielt Zustände verändert und energetisch günstig beeinflusst. Die Definition eines Wörterbuches für den Begriff „Harmonie“ könnte beispielsweise lauten: „Harmonie ist die Übereinstimmung einzelner Teile zu einem ästhetischen und funktionellen Ganzen. Das ausgewogene und maßvolle Verhältnis der Teile zueinander ermöglicht eine gewisse Übereinstimmung und Verwandtschaft zwischen diesen Komponenten.“

Ein Beispiel aus der Evolutionsbiologie: Die korrekte Faltung eines kleinen Proteins, das aus 100 Aminosäuren besteht, würde, wenn dieser Vorgang allein durch Versuch und Irrtum vonstatten ginge, länger dauern, als unser Universum alt ist.

Dieser lebenswichtige Prozeß läuft aber tagtäglich unzählige Male in allen Lebewesen ab, mit extrem minimalen Fehlerquoten. Das bedeutet, daß es sich die Natur gar nicht leisten könnte, alles dem Zufall zu überlassen. Eine höhere Ordnung muß existieren und für das sorgen, was wir im Ergebnis dann als „Harmonie“ bezeichnen.

Harmonie wird von uns in der Regel nur dort erkannt, wo sie fehlt. Ihre Abwesenheit ist somit quasi die Voraussetzung für ihr besseres Verständnis. Doch es macht wenig Sinn, jemandem in der Wüste demonstrieren zu wollen, wie ein üppiger Regenwald aussieht.

„Das Universum ist vollkommen. Es kann nicht verbessert werden. Wer es verändern will, verdirbt es. Wer es besitzen will, verliert es.“ (Lao Tse)

Auf der Suche nach der Wahrheit und dem Streben nach Fortschritt, wendet sich der moderne Mensch oft komplexen und komplizierten Systemen zu. Er vergißt dabei leicht, daß die Erkenntnis und wirklicher Fortschritt vor allem in den einfachen Dingen und Prinzipien begründet liegt.

Eisblumen beispielsweise bestehen aus nur zwei Elementen und sind doch von unendlicher Vielfalt! Und genauso verhält sich die höhere Ordnung. Sie besteht aus wenigen, einfachen Strukturen und bildet dennoch ein in sich geschlossenes System. Die Schlichtheit ist das Geheimnis der Natur; sie gilt es zu studieren und zu pflegen.

Unsere Denkprozesse basieren bereits seit frühester Kindheit auf der Annahme, daß die komplexe Realität, die unsere Vorfahren erschufen, die einzig denkbare Realität ist. Folglich bauen wir jede neu hinzugewonnene Erkenntnis auf dieses Konzept auf. Eine Maxime unseres Selbstverständnisses besagt, daß komplizierte und komplexe Mechanismen vielseitiger und leistungsfähiger wären als einfache. Beispielsweise sollte man meinen, daß ein Gerät, das mehr Computerchips als ein anderes enthält, automatisch besser ist. Aber es ist auch anfälliger, denn mehr Bauteile müssen aufeinander abgestimmt werden und können kaputtgehen.

Der pragmatische Grundsatz, den ich im übrigen sehr schätze, besagt, daß sich jede Idee an ihrem Erfolg messen lassen muß. Der moderne Mensch besitzt aber zu wenig Geduld, um mittelfristige und langfristige Veränderungen abzuwarten. Von ihm werden nur die kurzfristigen Erfolge bilanziert. Das verzerrt das Ergebnis, und zwar in Richtung Logik und Komplexität, denn Harmonie braucht mehr Zeit, um sich bemerkbar zu machen.

Da die Wahrheit einfach ist, müssen auch all ihre Erscheinungsformen einfach sein. Es ist daher immens wichtig, sich eine breite Basis zu schaffen, und somit ein großes geistig-emotionales Spektrum zu haben. Ein starkes Fundament ist die Voraussetzung um Fortschritte zu machen. Denn Schritte sind auf festem Grund sicherer und man kommt schneller voran. Wichtigstes Ziel sollte hierbei die Vermeidung von Einseitigkeit sein.

### **1) Standpunkt & Bewegung**

Die natürliche Harmonie ist wesentlich dadurch begründet, daß jedes Wesen oder Ding einen festen Platz in Raum und Zeit hat, aber zugleich in Bewegung ist. Es ist daher auch möglich, seine persönlichen Grenzen zu erweitern, da uns der Radius der Bewegung einen Spielraum an Möglichkeiten offenläßt.

Eines der wichtigsten Prinzipien aller Dinge und „göttlicher“ Baustein alles Seins ist diese Bewegung. Gäbe es die Bewegung nicht, würde alles in sich zusammenstürzen. Das gilt für Atome, Gesellschaftsformen, den Menschen und ganze Universen. Die kreis- oder spiralförmige Fortbewegung ist ein natürliches Element der Dinge. Alles verläuft in gewissen Zyklen.

Nichts ist beständiger als der Wandel. Daher ist auch Harmonie nichts Statisches, an dem es mit aller Gewalt festzuhalten gilt, sondern verlangt physische und mentale Beweglichkeit. Genau deshalb sollten wir auch jeden Tag ein kleines Stück auf unserem persönlichen Weg voranschreiten. Es ist nötig, den eigenen Standpunkt von Zeit zu Zeit zu überprüfen und Korrekturen vorzunehmen.

Ein Stillstand auf dem Lebensweg gleicht dem inneren Tod. Wer also meint, er wäre zu alt, zu weise oder einfach bereits gut genug um sich weiterzuentwickeln, der gleicht einem ans Bett gefesselten, alten Menschen, der nur noch auf den Tod warten kann.

So wie unser Körper aufgrund einer Behinderung zum Gefängnis werden kann, so kann auch ein zu sturer und unbeugsamer Geist über seinen eigentlichen Todespunkt hinaus, zwar weiterhin existieren, nicht aber leben.

## 2) Timing

Harmonie bedeutet auch, das richtige Prinzip zur richtigen Zeit anzuwenden. Das setzt ein großes Repertoire von Möglichkeiten voraus, wie wir auf gewisse Sachverhalte reagieren können. Dieses muß zunächst aufgebaut und anschließend immer wieder geprüft und eingeübt werden.

Doch das alleinige Wissen, Verstehen und Beherrschen bringt wenig, wenn das „Timing“ nicht stimmt. Wir sollten zu Geduld und Ausdauer fähig sein, aber auch reflexartige Standortwechsel vollbringen können, je nachdem, was die Situation erfordert. Der zeitliche Aspekt verbindet die Theorie mit der Praxis. Harmonie finden wir immer dort, wo mit möglichst wenig Aufwand ein möglichst großer Effekt erzielt wird, also dort, wo effizient vorgegangen wird. Wer nicht nur weiß wie etwas funktioniert sondern es verstanden hat, der hat auch ein Gefühl des zeitlichen Umgangs damit.

Auch Erfindungen und Ideen können zu früh getätigt und veröffentlicht werden; viele Genies wurden erst nach ihrem Tod von ihrem Umfeld verstanden und entsprechend geehrt, weil die Gesellschaft ihrer Zeit noch nicht reif genug für sie, oder einfach anderweitig orientiert war.

Die Spuren für das Vorhandensein einer höheren Ordnung liegen hierzulande sehr weit zurück, da die rationelle Denkweise und die gegenständliche Betrachtungsweise der Dinge schon früher Einzug nahmen, als in anderen Gebieten der Welt.

Bevor wir deshalb gleich einen kurzen Abstecher in den asiatischen Teil der Erde tätigen, möchte ich auf zwei Punkte hinweisen. Erstens: japanische und chinesische Wörter werden in bildhaften Schriftzeichen geschrieben. Sie sind weniger abstrakt als unsere Buchstaben, und haben zudem häufig Bedeutungen, die ein einzelnes deutsches Wort nicht vollständig wiedergeben könnte. Zudem ergeben sich phonetische Variationen, so daß man in der deutschsprachigen Literatur beispielsweise sowohl „Lao Tse“, als auch „Lao Tzu“, „I Ging“, als auch „I Ching“ liest. Das soll nicht zu Verwirrungen führen, deshalb schließe ich mich der Schreibweise an, die ich am häufigsten bei meinen Recherchen entdecken konnte.

Zweitens ist es mir sehr wichtig, daß Sie nicht glauben, asiatische Ideen seien zwangsläufig esoterisch, nur weil sie seit einigen Jahren mißbraucht und vermarktet werden. Im Kern sind sie wertvoll, deshalb sollten wir sie weder von vorneherein idealisieren noch verdammen, sondern statt dessen lieber ergründen.

### 3) Der Lebensweg

Bereits im zweiten Kapitel habe ich davon gesprochen, daß der Mensch die zwei Wege, die eigentlich einer sind, getrennt hat und sich nunmehr auf ihnen separat fortbewegt. Logik und Emotionalität sind diese beiden Wege, die seit ihrer Gabelung voneinander wegführen. Ich möchte an dieser Stelle noch einmal die Aussage von Lao Tse wiederholen, denn sie ist wichtig, um das Wesen der Harmonie und der Einheit alles Existenten zu verstehen.

„Darum führt die Richtung auf das Nichtsein  
zum Schauen des wunderbaren Wesens,  
in Richtung auf das Sein  
zum Schauen der räumlichen Begrenztheiten.  
Beides ist eins dem Ursprung nach  
und nur verschieden nach dem Namen.  
In seiner Einheit heißt es das Geheimnis.  
Des Geheimnisses noch tieferes Geheimnis  
ist das Tor, durch das alle Wunder hervortreten.“

Harmonie ist nun die Verknüpfung beider Pfade. In der asiatischen Philosophie ist von „Tao“ die Rede. Tao ist das vereinigende Prinzip, das Prinzip, dem alle anderen Prinzipien untergeordnet sind, und denen es zur selben Zeit gleichwertig ist.

Dieses Tao kann nur existieren, respektive Gültigkeit besitzen, wenn man gleichermaßen in Richtung „des wunderbaren Wesens“ und in Richtung „der räumlichen Begrenztheiten“ geht. Aber nicht, sowohl als auch oder nacheinander, sondern instantan, also zeitgleich.

Es gibt sie nicht wirklich, die getrennten Wege, denn „beides ist eins dem Ursprung nach und nur verschieden nach dem Namen“. Der Mensch empfindet diese Wege nur als getrennt. Er selbst hat sie separiert in seinem Wunsch alles festzulegen. Doch wie soll man das Unbegreifliche begreifen können? Wo sollten wir beginnen?

Wenn man sich im Wald verläuft, dann ist es hilfreich, bis zu einem bekannten Punkt des Weges zurückzukehren und von dort aus neu zu starten. Genauso können wir auf unserem Lebensweg und unserer spirituellen Queste verfahren.

Wir benötigen einen fixen Punkt, von dem aus wir aufbrechen können. Wir brauchen zwar kein konkretes Ziel, aber wir sollten ungefähr wissen, wohin unsere Reise führt. Doch dazu müssen wir zunächst lokalisieren, wo wir momentan sind, woher der Weg kam, und worin der Fehler lag, der zu unserer seelischen Desorientierung geführt hat. Erst dann können wir den Kurs korrigieren. Wir benötigen also mindestens eine feste Größe, an der wir uns orientieren können, und die uns einen soliden Halt gibt. Diese Größe gibt es, und sie nennt sich „Ki“.

## II. Ki

Ki hat nichts mit „künstlicher Intelligenz“ zu tun, sondern ist die universelle kosmische Energie, die Struktur, die alles verbindet und ermöglicht. Es ist nicht möglich eine

direkte Übersetzung des japanischen Wortes zu finden, aber wir werden uns Schritt für Schritt an die umfassende Bedeutung herantasten, indem wir erfahren, worin sich Ki äußert.

Dann werden Sie auch ihr eigenes Bild davon bekommen und sind nicht auf Definitionen anderer angewiesen. Ich bin sicher, Sie kennen Ki bereits, auch wenn Sie das Wort vielleicht noch nie gehört haben.

Es gibt viele Namen für diese Kraft: Sie ist das „Mana“ der Kulturen Polynesiens, das „Huna“ der Hawaiianer. In Afrika wird sie „Ntu“ genannt, und in der indischen Kultur des Hinduismus ist von „Pranja“ die Rede. Im chinesischen Taoismus wird sie „Chi“ oder auch „Qi“ genannt, von dem sich das japanische Wort „Ki“ dann auch ableitete.

Doch auch hier im Westen gibt es Worte dafür: Die alten Griechen nannten diese Energie „Pneuma“, die Römer hingegen „Spiritus“. In der Bibel ist vom „Odem“, dem Atem Gottes die Rede, der Adam, und mit ihm alle Menschen zum Leben erweckte.

Man erkennt an diesen Worten unmittelbar, daß sowohl die Geisteshaltung, als auch die Atmung eine wesentliche Rolle bei der Erfassung von Ki spielen. Die geistige Entwicklung und die generelle Lebenshaltung werden von ihr geprägt. Ki muß erkannt, erspürt und aufgenommen werden. Man muß mit Ki arbeiten, es fließen lassen und auf andere übertragen, um es zu verstehen. Ki muß ein Leben lang praktiziert werden und dafür eignen sich viele Wege.

Durch die Atemkraft wird das universelle kosmische Ki aufgenommen und zum individuellen Ki umgewandelt. Dabei dürfen wir nicht das Bild vor Augen haben, daß Ki in Form von Materie, wie der Sauerstoff eingeatmet würde. Vielmehr ist die Art der Atmung entscheidend dafür, wie Ki den Körper durchdringen kann.

Ki ist eine schöpferische Kraft und äußert sich in seiner höchsten und reinsten Form in Form der Erleuchtung. Das „ichzentrierte Selbst“ wird hierbei durch den Fluß von Ki zum „ichlosen Selbst“, welches wiederum Ki auf offene, geschmeidige, flüssige und dynamische Art und Weise über Körper, Geist und Seele wieder abgibt. Der wahre Inhalt und tiefste Sinn der Harmonie wird durch die Erleuchtung in seiner gesamten Bedeutung verstanden.

Ein auch hier im Westen bekanntes Beispiel zur Erlernung von der richtigen Atmung und des Umgangs mit Ki, ist das „Zen“. Das ist eine vom Buddhismus geprägte Lehre von innerer Gelassenheit und Seelenfrieden. Mit Hilfe von Selbstdisziplin konnten schon die Samurai, also der japanische Kriegersadel, zu ungeahnten Kräften kommen. Es entschied zu jener Zeit über Leben und Tod, das richtige Prinzip zur richtigen Zeit anzuwenden. Das mag heutzutage nicht mehr so dramatisch sein, aber dennoch ist der richtige Umgang mit Ki wichtig für unsere innere Ruhe und Ausgeglichenheit.

## **1) Die Tugenden des Bushido**

Mit dem Begriff „Samurai“ assoziieren viele Menschen barbarische Kämpfer, die blutrünstig und kaltblütig waren. In der Tat waren sie nicht besonders zimperlich in der Kriegführung, aber auf keinem Fall ungebildet oder unethisch.

Die Samurai waren geprägt vom „Bushido“, dem „Weg des Kriegers“, einem (überwiegend) ungeschriebenen Ehrenkodex, der über viele Generationen weitergereicht wurde und auch noch im heutigen Japan zu finden ist.

Grundlage dafür sind die Lehren des Konfuzius und des Mencius. Ähnlich wie Sokrates und Platon wollten sie eine gesunde Gesellschaft erschaffen. Werte, wie Aufrichtigkeit,

Gerechtigkeit, Wahrheit, Mitleid, Treue, Ehre, Besonnenheit, Höflichkeit, Wagemut und Standhaftigkeit waren Bestandteile dieser Weltanschauung. Viele dieser Worte wecken in uns gemischte Gefühle, weil sie nicht mehr in dieser ursprünglich reinen Form auftreten, sondern negiert, entfremdet oder vermischt wurden. Vielleicht entlocken sie uns noch ein müdes Lächeln, weil wir sie für „fromme Tugenden“ halten, die es nicht wirklich gibt, oder zumindest nicht mehr.

- n Aufrichtigkeit und Wahrheit werden durch geschickte Interpretationen auf ein Maximum gedehnt und oft sogar bis ins Gegenteil verkehrt. Ehrlichkeit wird dazu eingesetzt, um seine eigenen, egoistischen Ziele durchzusetzen. Ein Sprichwort besagt: „Ehrlich währt am längsten“, ein anderes behauptet, „Der Ehrliche ist immer der Dumme“. Was nun tatsächlich zutrifft, bestimmt die Qualität der erfahrenen Ehrlichkeit. Wahrheit ist die Voraussetzung für jegliche Aktion. Ist sie aber nur geheuchelt oder wird sie an Erwartungen geknüpft, dann kann sie auch nicht funktionieren.
- n Gerechtigkeit wurde zu Recht degradiert, also einer Frage der Rechtsprechung. Wenn ein Täter bestraft wird, ist für uns damit Gerechtigkeit ausgeübt worden. Ist das wirklich gerecht? Steht vor einer Verurteilung nicht eine Straftat? Die meisten Vergehen sind Folgen unserer Emotionen. Könnten wir Ängste und Triebe regulieren und produktiv mit unseren Gefühlen umgehen, wären viele Verbrechen zu vermeiden. Das wäre wahre Gerechtigkeit.
- n Mitleid ist zu einer Schwäche geworden, und in seinen Genuß zu kommen noch mehr. Wenn wir an Mitleid denken, dann an herablassende Güte, um sich selbst zu profilieren. Dabei ist Mitleid, oder auch Mitgefühl ein unverzichtbarer Baustein des Miteinanders.
- n Das Wort Treue wird heutzutage überwiegend in Form von Untreue gebraucht und auch das nur im Zusammenhang von sexuellen Seitensprüngen und finanziellen Transaktionen. Daß sich Treue zuerst auf Selbsttreue bezieht, wurde mittlerweile „vergessen“.
- n Von Ehre wird zwar viel gesprochen, aber sie ist nicht besonders häufig anzutreffen.
- n Aus Besonnenheit wurde entweder Bequemlichkeit und Feigheit, oder sie wurde abgeschafft, denn alles muß schnell und kräftig vonstatten gehen, sonst erfüllt es nicht unseren Anspruch an Leistung.
- n Höflichkeit ist in der Regel geheuchelt und daher mehr ein Ausdruck der Oberflächlichkeit unseres Gegenübers.
- n Wagemut hingegen wird häufig verwechselt mit riskanten und dummen Aktionen.
- n Und Standhaftigkeit wird mit unbeugsamer Sturheit gleichgesetzt.

Ich möchte mit dieser Feststellung nicht verbittert klingen, aber viele Tugenden haben deutlich an Substanz verloren. Wir sollten ihre eigentliche Bedeutung herausfinden und sie wieder in unsere persönliche Ethik integrieren.

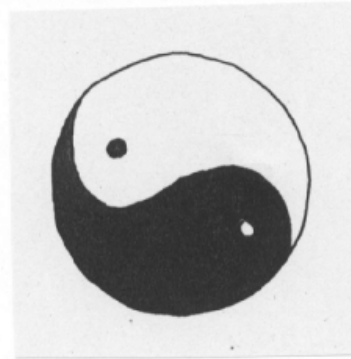
Auch wenn mancher bei dem Wort „Tugenden“ an Relikte alter Epochen denken mag, so sollten wir feststellen, daß Ehrlichkeit, Gerechtigkeit, Ausdauer et cetera nie aus der „Mode“ kommen. Und da es weniger darauf ankommt, darüber zu reden, als diese Tugenden anzuwenden, erübrigt sich die falsche Scheu vor ihnen.

„Um sich selbst zu erkennen, muß man handeln.“ (Albert Camus)

Doch was haben gelebte Tugenden mit Ki und damit auch mit unserem eigenen Weg zur Harmonie zu tun? „Erleuchtung“ ist ein weit entfernter Zustand, der am Ende des Weges steht, nicht an dessen Anfang.

## 2) Yin & Yang

Die weitläufig bekannte Lehre des Taoismus ist das Prinzip von Yin & Yang, das durch sein Symbol bereits hervorragend verdeutlicht wird.



Zu jedem Yin gibt es ein Gegenstück, das Yang. Doch nicht der Gegensatz an sich ist entscheidend, denn dieser ließe sich auch in unserem „Schwarz-und-Weiß-Denken“ finden, sondern der Dualismus beider Extreme.

Es gibt kein Yin ohne ein Yang, ebenso wie es kein Yang ohne ein Yin gibt. Erst beides gemeinsam beschreibt die Wirklichkeit. Jedes für sich ist eine Grenzstruktur. Es gibt kein Positiv ohne ein Negativ, kein Weiß ohne Schwarz und kein Leben ohne Tod. Erst die gegenseitige Ergänzung und Wechselbeziehung erschafft die Einheit, und nicht die bloße Addition der Einzelteile.

Die „Leere“ macht Platz für die „Fülle“; es gibt sie nicht isoliert voneinander. Tag und Nacht, Himmel und Hölle, Gut und Böse, Form und Medium, Logik und Emotionalität, Thermodynamik und Kinetik; all das sind theoretische Extreme, die nur in Kombination auftreten und eine Wirkung entfalten.

Laut der chinesischen Philosophie bildet das Prinzip von Yin & Yang die Basis des gesamten Universums. Es ist das Prinzip von allem innerhalb der Schöpfung, und der Ursprung von Leben und Tod. Yin und Yang stellen gegensätzliche, aber zugleich komplementäre Aspekte des Universums dar. Jeder Gegenstand, jede Handlung und jedes Lebewesen kann im Sinne einer Vorherrschaft von Yin und Yang betrachtet werden. Innerhalb jedes Yin steckt auch ein Teil von Yang, und umgekehrt. Das ist durch die „Augen“ der beiden „Fische“ bestens symbolisiert.

So ist zum Beispiel Kälte Yin und Hitze Yang. Ein Feuer enthält somit viel Yang, ist im Vergleich zur Sonne aber kalt, und enthält folglich auch etwas Yin.

Diese Philosophie unterscheidet sich von unserer Westlichen dadurch, daß Vergleiche angestellt, und nicht absolute, quantifizierbare Fakten gesucht werden. Nichts existiert, das weder Yin noch Yang hat, und alle Vorgänge werden von sich dauernd verändernden, alternierenden Beziehungen dieser beiden formlosen Aspekte beeinflusst.

Der westliche Geist müßte sich jetzt fragen: Was bringt denn ein solcher Vergleich, wenn keine absoluten Zustände erfaßt werden?

Wir sind es gewohnt, einem Zustand eine Zahleneinheit und eine Maßzahl zuzuordnen. Ein Gegenstand wiegt ein Kilogramm, hat eine absolute Temperatur von 293 Kelvin und so weiter. Das ist für die Physik und die Chemie auch sehr treffend.

In der Medizin und der Psychologie wird diese Form des Verständnisses aber schon kritisch. Hat jemand Kopfschmerzen der Stärke 5? Ist er traurig mit einem Wert von 250? Nein, er ist „sehr“ traurig, im Vergleich zu sonst, also im Verhältnis zu seinem individuellen Normzustand.

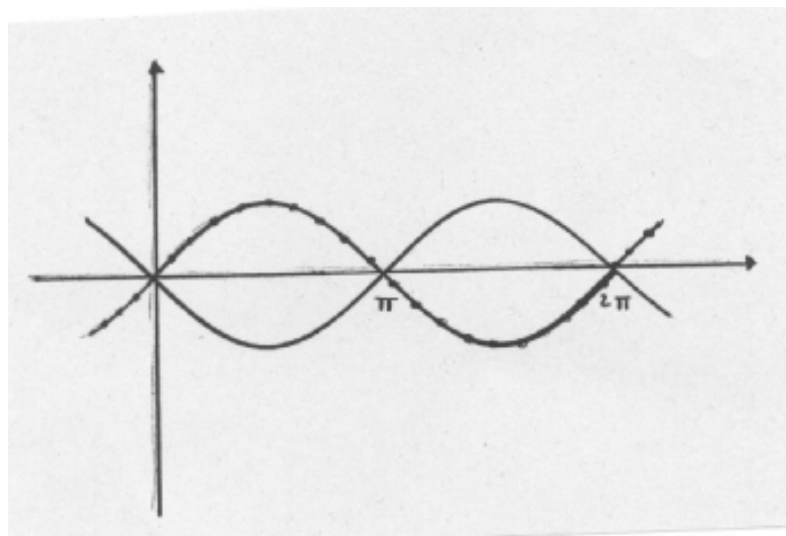
Auch hier werden Relationen verwendet. Zwei Zustände werden miteinander in Bezug gesetzt, um den Weg, der zwischen ihnen liegt zu erfassen. Nichts anderes beschreibt das Prinzip von Yin & Yang.

Der Vollständigkeit halber möchte ich erwähnen, daß auch hierzulande Vergleiche mit dem „Durchschnitt“ angestellt werden, aber das Ergebnis mit Zahlen versehen wird, um es seriöser wirken zu lassen. Bestes Beispiel hierfür ist die Bestimmung unseres Intelligenzquotienten. Doch jeder der sich mit dieser Materie auskennt, bemerkt, daß dieser Test weder wirklich aussagekräftig in puncto Intelligenz ist, noch so „wissenschaftlich“ ist, wie es die Betreiber gerne hätten. Beziffert wird lediglich die Abweichung vom statistischen Mittelwert einer Grundgesamtheit.

Daher wird beim Prinzip von Yin & Yang gar nicht erst versucht absolute Zustände zu erfassen. In einem abgeschlossenen System, wie unserem Ökosystem, beeinflussen sich alle Bereiche gegenseitig. Indem einer gestört wird, werden alle gestört. Yin und Yang sind Extreme, die es in ihrer reinen Form nur theoretisch gibt.

Ein dynamisches Gleichgewicht zwischen ihnen bedeutet aber nicht, daß wir uns starr in ihrer Mitte befinden sollten. Eine Beeinflussung polarisiert zunächst, wird aber ausgeglichen, da sie wechselseitig ist. Der Energieinhalt eines solchen Systems bleibt vom Betrag her zwar immer konstant, was aber nicht bedeutet, daß nichts geschieht.

Ein dynamisches Gleichgewicht bedeutet auch nicht, von einem Extrem ins andere zu fallen, sondern stellt einen sinusförmigen Verlauf des Lebens dar. Ist Yin Maximal, dann liegt ein Minimum an Yang vor. Beide Kurven sind um den Wert „ $\pi$ “ verschoben.



Die bereits mehrfach erwähnten „beiden“ Wege, der rationale und der spirituelle sind nicht abgeschnitten voneinander, sondern ergänzen sich erst zu einem Mittelweg. Addieren wir beide Kurven, so löschen sie einander aus. Wird eine Kurve nur leicht verändert, ist eine erneute Spannung und Polarisierung die Folge.

„Wer eine Leere machen könnte aus sich selbst, leicht zu durchdringen für die anderen, wäre Meister aller Situationen.“ (Lao Tse)

Ich möchte diese Aussage erweitern: „... da er dann die Fülle aller Möglichkeiten sein eigen nennen kann.“

Allmählich wird klar, wohin uns unsere Reise führt. Indem wir die Tugenden aktiv leben, erfahren wir die kosmische Kraft Ki. Mit ihrer Hilfe gelangen wir schließlich über die „räumlichen Begrenztheiten“ hinaus und werden zu einem Teil des harmonischen Ganzen. Und dieses wiederum verleiht uns die Kraft, weiterzumachen und zu verstehen, worin dieses System begründet liegt.

Dann wären wir „leer“ und nicht mehr an die räumlichen Grenzen gebunden. Andere könnten uns „durchdringen“, ohne daß wir an Kraft oder Substanz verlieren würden. Das würde uns zu „Meistern aller Situationen“ machen, und, so möchte ich anmerken, auch wahrhaft glücklich.

Wir müssen selbst die „Leere“ darstellen, um die Fülle, die „Erfüllung“ zu erhalten. Ki induziert Gefühle und verbindet somit Körper, Geist und Seele. Ki ist die verbindende Kraft zwischen der räumlichen Begrenztheit und dem wunderbaren Wesen, zwischen Yin und Yang, zwischen Fülle und Leere.

Der wissenschaftlich orientierte Mensch sträubt sich natürlich gegen die Einführung einer neuen „Energie“. Die Physik kennt einige Energieformen und möchte ihre Definition für dieses Wort nicht entwertet sehen, durch die Anwendung des Begriffes auf, aus ihrer Sicht, „esoterische“ Modelle.

Die physikalischen Beschreibungen für Energie treffen den Begriff Ki aber in vielen Punkten so gut, daß ich sie hier auch anwenden möchte. Ich bin mir bewußt, daß Ki nicht meßbar, sehr wohl aber wahrnehmbar ist. Es stellt sich die Frage: Ist etwas existent, auch wenn es nicht meßbar ist?

Ich denke schon, denn die Apparate zur Messung gewisser Effekte entstanden und entstehen durch den Menschen. Sie können also theoretisch maximal so „empfindsam“ sein, wie der Mensch selbst, also nur das wahrnehmen, von dessen Existenz der Mensch bereits etwas weiß, dessen Vorhandensein er vermutet oder das, was er für theoretisch möglich hält.

Auch der Mensch ist nur ein Teil des Universums, und sollte trotz seiner beachtlichen Erfolge nicht vergessen, daß es mehr geben kann, als er bereits weiß oder vermutet. Immer wieder wurden wir eines Besseren belehrt, als wir glaubten, kurz vor einer kompletten Erklärung für alles zu stehen.

Es geht mir hier aber nicht darum zu mutmaßen, daß es eines Tages vielleicht ein Gerät geben könnte, das Ki wahrnimmt. Vielmehr möchte ich zeigen, daß dies gar nicht nötig ist, denn alles war, ist und wird wieder Ki.

Ki ist Energie und Energie ist Ki. Die der Physik bekannten Ausdrucksformen von Energie sind nur Teile des Ganzen und erklären Wahrnehmungen auf mathematisch-rationale Weise. Für die gegebenen Fragen mag eine solche Betrachtung auch durchaus

zutreffen, aber es gibt sie momentan noch nicht, die physikalische „Weltformel“, also die Gleichung, die alles beinhaltet. Und selbst wenn, wäre sie letztendlich nur ein Teil des Ganzen und ihm somit automatisch untergeordnet.

Ki ist keine Esoterik, sondern die Grundlage aller Energien und Kräfte. Ki ist die fundamentale Kraft alles Seins und Nichtseins. Der erste Hauptsatz der Thermodynamik besagt, daß Energie austauschbar, umwandelbar, aber nicht zu vernichten ist. Dasselbe trifft auf Ki auch zu.

Der zweite spricht von der Richtung welche die Energie einschlagen kann, welche Zustände stabiler sind. Indirekt besagt er auch, daß es einen völlig energiefreien Zustand nicht geben kann. Ki ist dieser Prozeß der Umwandlung.

Der dritte Hauptsatz verdeutlicht die Entropie, also das Maß an Unordnung eines Zustandes. So ist es kein Problem, kaltes und warmes Wasser zu vermischen, aber unmöglich, die vereinigten Moleküle wieder zu trennen. Auch Yin & Yang interagieren zu jeder Zeit und bilden einen Gesamtzustand.

Doch wie können wir das Wissen um die Existenz von Ki nutzen? Gibt es ein erlernbares System, das Ki einbindet in unser Streben nach Harmonie?

Ich sprach bereits von Zen, dem Bushido, Buddhismus und Taoismus. Es gibt sehr viele Möglichkeiten, sein Gespür für Ki und die Harmonie zu schärfen. Die meisten Kulturen verstanden es, diesem „Phänomen“ nachzugehen. Deshalb ist die Art des Weges zur Harmonie oder die Bezeichnung der einzelnen Etappen zweitrangig. Alle diese Wege führen mehr oder weniger geradlinig in Richtung des wunderbaren Wesens.

Nach dem „Satz von Hess“ spielt es energetisch gesehen keine Rolle, wie viele und welche Teilschritte zwischen zwei Zuständen liegen. Mit anderen Worten: Wir können unseren Weg umständlich gestalten oder so lange hinauszögern bis wir sterben, aber wir können uns nicht vor unserer Lebensaufgabe drücken.

Es liegt letztendlich beim Einzelnen, das Beste daraus zu machen. Gewarnt sei nur vor Irrwegen oder Heilsversprechen, wie sie diversen Sekten ertönen und davor, mit falscher Absicht heranzugehen.

„Es gibt keinen Weg zum Glück. Glück ist der Weg.“ (Buddha)

Wer versucht, mit Hilfe einer besonders spirituellen Lebenshaltung zu einer Art „Instanterleuchtung“ zu gelangen, dem wird es mißlingen. Die Ideen anderer Menschen sollen uns inspirieren, aufmerksam machen und uns helfen. Sie können uns fördern auf unserem Weg, aber gehen müssen wir schon selbst.

Es geht um unser Glück, also sollten wir niemals irgendwelche fremden Ideen ungeprüft übernehmen. Wir spüren ganz genau, ob uns etwas guttut, und ob wir es aus freien Stücken tun. Sobald uns jemand manipulieren möchte, sollten wir uns seinem Einfluß entziehen. Und dennoch wäre es ratsam, die Augen offenzuhalten, denn viele brauchbare Ideen sind bereits „auf dem Markt“.

### **3) Die Kampfkunst „Aikido“**

Ein perfektes Beispiel für das Wesen der Harmonie und eine Anwendung von Ki, finden wir in einer noch relativ jungen japanischen Kampfkunst, dem „Aikido“. Ich möchte auf sie stellvertretend für alle tauglichen Methoden zur Orientierung auf dem Lebensweg eingehen.

Kampfkunst, ganz allgemein, ist mehr als eine Form von Sport, zumindest kann sie es sein, wenn wir uns damit intensiv beschäftigen. Wer eine Kampfkunst erlernt, bekommt eine gelasseneren Geisteshaltung und kann potentiell prekäre Situationen realistisch einschätzen. Anstelle einer diffusen Angst vor einem Überfall und Körperverletzung wird ein Sicherheitsgefühl etabliert, das primär der Prävention dient.

Es wäre ein gefährlicher Irrglaube, zu meinen, innerhalb kurzer Zeit einige Techniken erlernen zu können, die uns hundertprozentig vor Gewalt schützen. Erlernbar ist lediglich der intuitive Umgang mit Gefahren, und wie wir uns selbst testen und richtig einschätzen können. Wer in einer gefährlichen Situation die Ruhe bewahren kann und durch geschicktes und bedächtiges Handeln eine Eskalation vermeidet, der hat bereits eine gute Chance, mit einem „blauen Auge“ davonzukommen.

Durch ein gezieltes Abwehrverhalten und der Ausstrahlung, kein leichtes Opfer zu sein, können in der Regel schlimmere Verletzungen vermieden werden. Daß uns unsere Angst „im entscheidenden Moment“ nicht lähmt, das ist der große Gewinn dieser Sportarten. Die Statistiken belegen eindeutig, daß Vergewaltigungen und ähnliche Gewaltverbrechen meist schon dadurch verhindert werden können, daß eine massive und resolute Gegenwehr erfolgt.

Vier prinzipielle Schritte werden den Ausübenden einer Kampfkunst direkt oder indirekt vermittelt.

1. Gefahrenerkennung. Wann und wo droht mir Gefahr?
2. Vermeidung. Wie kann ich mich präventiv schützen? Dafür brauchen wir Wissen und unser emotionales Gespür.
3. Konfrontation mit der Gefahrensituation. Wie verhalte ich mich im Fall der Fälle? Keine spezielle Technik ist hierbei zu erlernen, sondern die grundsätzliche Kenntnis der eigenen Kräfte und die richtige Einschätzung der Situation und des Aggressors. Es kann schon etwas bringen, wenn man wirklich weiß, wie schnell man weglaufen kann, weil man es einmal ausprobiert hat.
4. Abwehr. Hier wird geübt, wie man sich konkret wehren kann.

Über Überfälle, Vergewaltigung und dergleichen wird nicht gerne gesprochen. Viele Vorurteile hemmen uns an der Auseinandersetzung mit dieser unangenehmen Materie. Gemäß der Vogel-Strauß-Methode, stecken wir unsere Köpfe lieber in den Sand und hoffen, daß uns nichts passiert.

Doch es trifft nicht immer die anderen; es kann jedem von uns passieren, in eine gewaltsame Auseinandersetzung verwickelt zu werden. Und die traurige Wirklichkeit beweist, daß uns in einer solchen Situation niemand zu Hilfe kommen würde. Zivilcourage wird in unserer Gesellschaft in der Regel nur verbal ausgeübt.

Warum sollten wir uns also nicht vor einer solchen, durchaus realistischen Gefahr ebenso schützen, wie vor Karies, Sonnenbrand und AIDS?

Nicht immer geht es um Leib und Leben. Die meisten Handgreiflichkeiten dienen der Durchsetzung und Androhung von eigentlicher Gewalt. Es ist unwahrscheinlich, aus heiterem Himmel von einem axtschwingenden Irren angegriffen zu werden. Meist geht es „nur“ um Machtdemonstrationen, bei denen jemand festgehalten oder geschubst wird.

Notwehr übt, wer sich selbst, Nothilfe, derjenige, der eine andere Person verteidigt. Beides ist unser Recht und in gewissem Maße auch eine Pflicht. Wenn wir in der Lage wären, anderen Menschen in Notlagen zu helfen, ist dies mehr wert, als alle Lippenbekenntnisse zusammen. Medizinische „erste Hilfe“ ausüben zu können ist sehr sinnvoll, besser ist aber, zudem noch manches Verbrechen zu verhindern.

Wir Menschen neigen dazu potentiell unangenehme Themen zu verdrängen. Wozu sich mit Problemen beschäftigen, wenn sie nicht akut sind? Wer sich lieber in dem naiven Glauben, ihm passiere schon nichts, wiegen möchte, der sollte sich aber im Ernstfall nicht wundern, wenn er überfordert ist.

Kampfkunst lehrt vor allen Dingen, Anti-Opfer-Signale auszustrahlen, und hilft uns dabei, echtes Selbstbewußtsein und Selbstvertrauen zu gewinnen. Gerade weil man Angst vor einer gewissen Situation hat, fühlt man sich gelähmt. Die vagotone Schockphase, also unsere „Schrecksekunde“ dauert real zwischen 0,6 und 20 Sekunden. Diese Zeit läßt sich langfristig günstig beeinflussen und die Reaktionszeit verbessern. Ob nun ein Brand in der Küche entsteht, uns ein Kind vors Auto läuft oder wir einen Gegenstand umwerfen, der auf den Boden zu fallen droht: Eine gelassene, aber reflexartige und sichere Haltung kann uns in jeder Lage zugute kommen. Gefahrlos läßt sich keine Gefahr überwinden, aber wir können uns optimal vorbereiten, und auch ohne jemals in einen Kampf verwickelt zu werden, ständig davon profitieren.

Aikido ist darüber hinaus eine besondere Kampfkunst, denn sie verbindet eine gewaltfreie Verkörperung von Harmonie mit einer wirkungsvollen Selbstverteidigung. Wie kann das sein? Muß Aggression nicht zugkräftig, also mit Gegengewalt bekämpft werden?

Genau das ist einer der Denkfehler vieler Menschen. Sie versuchen einen „Sieg“ zu erringen und zwar, indem sie besser sein wollen als ihre Kontrahenten. Aikido hingegen folgt der natürlichen Harmonie. Wörtlich übersetzt heißt Ai-ki-do: „Weg der Harmonie mit Ki“.

Es gibt in dieser Kampfkunst, die entfernt auf dem Bushido basiert, anders als in den meisten anderen, keine Wettkämpfe, da ein Kräfteressen dem eigentlichen Ziel, dem „Ich-Loslassen“ schaden würde. Konkurrenz polarisiert die Charaktere; ein friedliches und absichtsloses Tun würde dadurch verhindert.

Es gibt viele Spiele, die auf dem Prinzip von Gewinnen und Verlieren fußen. Doch nicht immer ist der Sieger auch ein Gewinner. Dann nämlich nicht, wenn er ein Verlierertyp ist, und seinen, für ihn überraschenden Sieg dadurch auskostet, indem er triumphiert und maßlos prahlt. Allein durch seine Verbissenheit bleibt er auch als Sieger nur ein Verlierer.

Wenn jemand einen Sieg durch Radikalismus erlangen konnte, und dadurch seine Mitstreiter gedemütigt hat, wird er nicht viel Anerkennung ernten. Entweder „rächen“ sich die Unterlegenen, oder sie „feiern“ ihn ohne wirkliche Freude. So oder so bleibt allenfalls ein schaler Siegesgeschmack übrig. Ist der Sieger aber ein Gewinnertyp, dann bräuchte er den Sieg nicht erst zu erringen, denn er war bereits vor dem Kräfteressen der Gewinner.

Aus diesem Grunde ist ein Wettkampf beim Aikido nicht angebracht. Ein guter, weil begabter Ausübender wird ohnehin als solcher erkannt und respektiert. Aikido ist eine körpersprachlich kodierte Form der Harmonie. Sie wird weniger durch Worte, denn durch Handeln erlernt.

Es erfordert keine übermäßig hohe Kondition und kann somit von beiden Geschlechtern bis ins hohe Alter betrieben werden. Was hingegen vorausgesetzt, aber zugleich auf sanfte Art und Weise gefördert wird, ist ein hohes Maß an geistiger Konzentration, Beweglichkeit, Gleichgewichtssinn und Reaktionsvermögen. Grundsätzlich gibt es drei Wege, einem bevorstehenden Ereignis, wie einem (verbalem) Angriff zu begegnen:

1. Wir verhalten uns aktiv und kommen dem anderen zuvor. Das ist meist die Methode unserer Wahl. Sie erweist sich als wirksam, kann aber leicht zu einer Steigerung der Aggressivität führen. Außerdem wird der Angreifer einen alternativen Angriff ausführen, wenn wir zu unentschlossen vorgehen.
2. Wir sind passiv; das bedeutet, wir setzen uns nicht zur Wehr. Das ist sehr idealistisch, denn wer einen Angriff verschläft, wird mit voller Wucht getroffen. Jesus Christus riet, die andere Wange ebenfalls hinzuhalten, wenn man geschlagen wird; das ist unbestritten ein Zeichen von Größe, aber sehr schwer für uns umzusetzen.
3. Wir verhalten uns neutral und zwar solange, bis der Zeitpunkt dafür gekommen ist, aktiv einzugreifen. Das ist Aikido.

Im Aikido wird versucht, eine Eskalation des Konfliktes zu verhindern, damit sich die destruktiven Aggressionen nicht immer weiter hochschaukeln und ernstere Probleme daraus entstehen. Nicht Anspannung und damit verbundene Verkrampfung ist die zugrundeliegende Philosophie, sondern flüssige Bewegungen. Siegen durch Nachgeben oder besser formuliert: Siegen durch Vermeidung von Gewalt.

„Jeder vermiedene Kampf ist ein gewonnener Kampf.“ (Shaolin Weisheit)

Mit Hilfe der geistig-körperlichen Kraft, also Ki, Zentrierung des Unterbauches und der Atmung wird Energie auf den Übungspartner (nicht Gegner!) übertragen und die Gewalt neutralisiert.

Mit Hilfe von kreis- und spiralförmigen Bewegungen wird eine Art „Kraftvakuum“ erzeugt, in dessen Sog der Angreifer gerät. Da kein Schaden, wie Verletzungen oder bleibende Schmerzen entstehen, verpufft die Gewalt des anderen, indem er sein Zentrum verliert. Sein Angriff war ein Verstoß gegen die Harmonie; die folgerichtige Wiederherstellung der Harmonie, also die Anwendung des Prinzips von Yin & Yang, bringt ihn zu Fall.

Einem Außenstehenden muß es wie ein Tanz vorkommen, denn er wird nicht gespannte Muskeln und einen Stand, der einer Festung gleicht, beobachten können, sondern ein fast unbeschwerliches Zusammenspiel und Fließen der Kräfte. Der Mittelpunkt eines sich drehenden Kreisels steht still, aber dennoch geht aus ihm die eigentliche Kraft hervor. Im „Auge“ eines Tornados mag man glauben, das Unwetter wäre verschwunden, aber in dieser zirkulären Mechanik steckt eine unvorstellbare Kraft.

Ebenso verhält es sich mit der flexiblen, intuitiven Konzentration, die auch in gefährlichen Momenten frei beweglich bleibt. Improvisationsvermögen ist in allen Lebensbereichen mindestens genauso wichtig, wie Wissen und Können.

Aikido macht sich diese intuitive Phantasie zunutze. Gelernt wird durch stetiges und konzentriertes, aber entspanntes Üben. Ziel ist es, intuitiv zu lernen, also nicht mehr über jeden Schritt nachzudenken.

All unsere Antworten auf äußere Umstände müssen entschlossen, innerhalb eines winzigen Zeitfensters erfolgen, also ohne daß wir erst großartig überlegen müssen; denn dafür fehlt uns meist die Zeit. Wie ein Reflex sollten wir einen Angriff zu einem harmonischen Ganzen ergänzen. Die „Schwingungen“ eines Angriffes, eilen der Durchführung zeitlich voraus, deshalb ist eine prompte Antwort auch möglich.

In der partnerschaftlichen Übung wird jedem ein Spiegel vorgehalten, und man erkennt sowohl die Fehler in seiner Bewegung, als auch die der Geisteshaltung. Der stetige Wechsel von Angreifer und Verteidiger läßt zudem Eitelkeit und Stolz überwinden. Geworfen zu werden, also seinen „Standpunkt“ zu verlieren, ohne automatisch auch seine Würde verloren zu haben, stärkt das Vertrauen in sich und den Übungspartner. Es gibt keine Rivalität, denn man darf auch Schwäche zeigen. Aber man verliert deswegen nicht, sondern trägt dazu bei, eigene Fehler zu erkennen und zu beheben.

Durch das ständige Training wird man im positiven Sinne „abgehärtet“. Nicht abgestumpft und kalt, sondern unempfindlicher, ohne dabei seine Sensibilität zu verlieren. Das prägt auf diesem Weg die vorhandene Persönlichkeit. Aikido kann einem Menschen nicht läutern, aber dabei helfen, seinen bereits vorhandenes Potential auszuprägen.

Geübt wird, weil es Spaß macht und nicht um seinen Grad zu verbessern oder anderen etwas zu beweisen. Deshalb wird durch das Aikido sowohl die körperliche Entwicklung unterstützt, als auch die Aufnahme und Umsetzung von Ki.

Und nichts anderes ist auch der alltägliche Umgang mit anderen Menschen; eine Übertragung von Informationen und Gefühlen, von Wissen und von Ki. An anderer Stelle nennen wir es Kommunikation, hier Aikido; es ist ein und dasselbe.

Ein Aikidoka arbeitet hauptsächlich mit der Kraft des Angreifers, denn würde er selbst den gleichen Kraftbetrag oder gar mehr aufbringen, so würde dies die Gewalt verdoppeln, anstatt Harmonie bewirken. Auch wer Aikido nicht kennt, versteht, daß es in einem Wortgefecht in aller Regel nichts bringt, sich durchzusetzen, indem man die Stimme erhebt. Selbst wenn der andere zum Schweigen gebracht wird, so bleibt der Konflikt unverändert. Ein sinnvolles Führen und Ergänzen hingegen führt zu einem Ergebnis, mit dem beide Beteiligten zufrieden sein können.

Harmonie durch Ergänzung ist in den allermeisten zwischenmenschlichen Konflikten ein wichtiges Element zur Schlichtung. Aikido ist somit eine generelle Erfahrung, die in allen Lebensbereichen umgesetzt werden kann. Auch dort kann man nur glücklich sein, wenn man in allen Bereichen der natürlichen Ordnung, dem Wissen, der Phantasie und der eigenen Spontaneität folgt. Denn Wissen und Handeln ist ein und dasselbe!

Ein weiterer Aspekt des Aikido ist das Erkennen für die „harmonische Distanz“ zu seinem Gegenüber. Man entwickelt mit der Zeit ein Gefühl für den richtigen Abstand, den man zu jemand anderem einhalten muß, um außerhalb seines direkten Wirkungskreises zu stehen. Im Aikido wird das sowohl ohne, als auch mit Übungswaffen, wie dem Holzsword, dem Stab oder dem hölzernen Messer trainiert.

#### **4) Der Weg der Mitte**

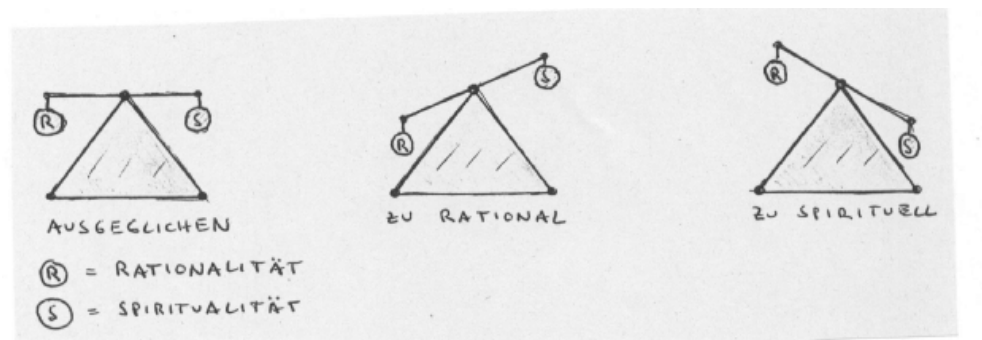
Doch nicht nur im Kampf hat die harmonische Distanz eine wesentliche Bedeutung, auch im Alltag ist es häufig entscheidend, welche „Position“ wir gegenüber jemand anderem beziehen, sowohl körperlich, als auch geistig und emotional. Es ist ein Wechselspiel und Suchen nach dem Mittelweg, zwischen Respektbezeugung und sicherem Abstand. Auch hier fließt Ki, wir dosieren mit unserer Distanz die „Menge“ und zeigen durch Zuwendung oder Abwendung unsere Wertschätzung und Gefühle.

Selbst der skeptischste Logiker muß mir recht geben, daß es physikalisch gesehen, keine Auswirkung haben könnte, ob ich fünfzig Zentimeter Abstand zu einer anderen Person habe oder einen Meter. Für unser Empfinden macht dieser Tatbestand jedoch entscheidende Unterschiede. Wir spekulieren automatisch über die Absichten des anderen und versuchen instinktiv wieder eine harmonische Distanz zu ihm einzunehmen.

Vielleicht haben Sie jetzt den Eindruck bekommen, daß Harmonie etwas ist, das nur einem „elitären Zirkel“ vorbehalten wäre, da sie sich scheinbar an viele Bedingungen knüpft. Harmonie bedeutet aber nicht ausschließlich Spiritualität. Auch der uns bekannte rationale Intellekt ist eine Komponente des ganzheitlichen Verständnisses.

„Wir müssen auf der Erde das Gleichgewicht halten, einen Fuß im Spirituellen und einen Fuß im Physischen haben.“ (Lynn Andrews)

Weder das eine noch das andere Extrem sollte überbetont werden. An Logik mangelt es hierzulande jedoch den Wenigsten und das ist glücklicherweise schon die halbe Miete. Ein Mensch wird und bleibt glücklich, wenn er sowohl weltbezogen als auch spirituell ist, und beide Bereiche gleichermaßen fördert.



Eine ausgeglichene Bilanz verkörpert das Gleichgewicht. Es wäre genauso sinnlos, aus falschem Verständnis heraus völlig religiös zu werden, wie das alleinige rationale Denken und Handeln. Entgegen der landläufigen Meinung ist es eben doch nicht möglich, sein Glück zu erzwingen. Wohl aber ist es möglich, eine Hälfte zu einem Gesamtwerk zu ergänzen. Nicht der direkte und starre Blick auf das Glück führt zu diesem Ziel, sondern der indirekte über die Komplettierung unserer Persönlichkeit.

Indem wir die idealen Rahmenbedingungen erschaffen, kann uns die Harmonie aufsuchen. Wir müssen nicht das Glück ergreifen, es kommt zu uns von selbst, wenn wir uns absichtslos und ohne Erwartungshaltung vervollkommen.

„Glücklich ist nicht, wer anderen so vorkommt, sondern wer sich selbst dafür hält.“ (Seneca)

Die meisten Menschen sind sich gar nicht darüber bewußt, wie wenig sie ihren Kurs ändern müßten, um viel damit zu bewirken. Harmonie *kann* überhaupt kein „Kraftakt“ sein! Der beste Weg ist stets der sparsamste und zugleich anmutigste. Es bedarf oft nur einem Funken, den man aufbringen muß, um ein großes Feuer zu entfachen. Diesen muß man zwar zunächst investieren und richtig einsetzen, und das Feuer von Zeit zu Zeit ein wenig schüren, aber dann wird man durch die entstehende Wärme vielfach belohnt. Das Brennholz hierfür bietet uns das Leben in Hülle und Fülle.

Vor allem die häufig gestellte Frage nach dem Sinn und Zweck des Lebens sollte ein für alle Mal vom Tisch. Die Frage ist unberechtigt, denn sie wurde aus reiner Hilflosigkeit vom Menschen erzeugt. Wir sind mit unserer einseitigen Art des Verständnisses an das Ende der berühmten „Fahnenstange“ gelangt, und verstehen die Welt, die wir in unseren Gedanken schufen, nicht mehr. Die natürliche Ordnung, also die reale Welt kennt diese Frage aber überhaupt nicht.

Oder anders: Was würde eine Antwort bedeuten? Wären wir glücklicher, wenn wir wüßten, daß unser Leben „Sinn“ macht?! Oder wenn wir wissen, für wen es eine tiefere Bedeutung hätte? Sollte unser Leben nicht allein deshalb schon etwas bewirken, weil es existiert? Und könnten wir ihm einen tieferen Sinn verleihen, als uns ernsthaft darum zu bemühen, zeitlebens das Richtige zu tun?

Wir sollten aufhören, nach „Tricks“ und Abkürzungen zu suchen. Es gibt sie nicht, denn es ist nicht möglich die natürliche Ordnung zu betrügen. Wir können jedem etwas vormachen, vielleicht sogar für kurze Zeit uns selbst, aber es ändert nichts daran, daß es falsch ist. Allein die Tatsache, daß etwas so ist, wie es ist, ist Existenzberechtigung genug!

Es kann auch nicht schaden, gelegentlich unseren rationalen Verstand etwas auszublenden und zu versuchen, kritikloser an die Dinge heranzugehen. Dem skeptischen Menschen wird es nicht schwerfallen, an allem einen Haken zu finden oder Fragen zu stellen, die sich nicht so leicht beantworten lassen, aber das fördert sein Verständnis für das tiefere Wesen der Dinge auch nicht mehr.

„Man sieht nur mit den Augen des Herzens gut; das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.“ (Antoine de Saint-Exupéry)

Ist Harmonie denn nicht existent, nur weil sie niemand erklären kann? Sollten wir statt dessen nicht lieber versuchen, möglichst viel davon aufzunehmen? Nicht, um sie dann anschließend zu analysieren und katalogisieren, sondern einfach nur, um sie erlebt zu haben. Etwas zu „verstehen“ geht über den Erlebnisbereich deutlich hinaus.

Ich muß noch nie verbranntes Fleisch gerochen haben, damit mir bei diesem Geruch instinktiv unwohl wird. Ich muß nicht gestorben sein, um zu wissen, daß ich das (noch) nicht möchte. Die Intuition wird vor lauter Logik häufig vernachlässigt, doch Bücherwissen ist nicht alles.

Das Paradoxe ist, daß wir eigentlich ständig von „Instinkten“, „Intuition“, dem „richtigen Riecher“ und dergleichen reden, uns aber dennoch nicht über die Zusammenhänge klarwerden. Wissen ist kein Selbstzweck, sondern nur ein Mittel zum Erreichen von

Weisheit. Ein weiterer Weg ist die Harmonie. Sie hilft uns das Wissen zu verstehen und angemessen zu handeln.

„Lernen ohne Denken ist verlorene Arbeit und Denken ohne Lernen ist gefährlich.“  
(Konfuzius)

Haben wir diese Lektion gelernt und verstanden, dann setzen wir unser Wissen um. An diesem Punkt schließt sich der Kreis. Wir kehren zum Ursprung zurück, denn hier helfen uns die Tugenden in ihrer ursprünglichen Bedeutung. Sehen wir sie uns nun noch einmal mit anderen Augen an.

„Bemerken, was recht ist und es nicht tun, beweist Mangel an Mut.“ (Konfuzius)

In seiner für ihn typischen Art, das Gegenteil von dem zu beschreiben, was er erklären möchte, weist uns Konfuzius darauf hin, Mut zu zeigen, wenn er angebracht ist.

- n Mut im Alltag zu beweisen, Zivilcourage bis hin zu zivilem Ungehorsam, Stellung zu beziehen, also Standhaftigkeit zu praktizieren und sich nicht hinter Ausreden zu verstecken, seinen Mann, respektive seine Frau zu stehen, Verantwortung für sich, seine Mitmenschen und seine Umwelt zu übernehmen, Handeln, wenn es nötig ist; das ist richtig, harmonisch und verleiht einem Menschen einen tieferen Wert.
- n Ebenso ist Höflichkeit nicht nur eine gute Sitte, sondern mitfühlende Achtung. Nicht nur ich persönlich bin wichtig, sondern das menschliche Kollektiv. Wir ziehen alle an einem Strang, und wenn dieser nicht um unseren Hals gewickelt sein soll, müssen wir selbst mit gutem Beispiel vorangehen.
- n Aufrichtigkeit und Ehre vereinfachen das tägliche Leben ungemein, da wir uns nicht merken müssen, was wir verbergen wollen, oder was wir wie verschleiert haben. Es ist so angenehm, zu wissen, woran man wirklich ist. Aber obwohl jeder von uns Ehrlichkeit schätzt und bei anderen vermisst, sind die wenigsten dazu bereit, selbst aufrichtig zu sein. Der Verlierer einer solch trotzigem Taktik sind wir selbst.

„Ohne Wahrheit ist es unmöglich, irgendwelche Prinzipien oder Regeln zu befolgen.“  
(Mahatma Gandhi)

- n Selbstbeherrschung, Besonnenheit und Geduld sind unverzichtbare Bestandteile unseres Lebens. Wir müssen unsere Gefühle dafür nicht dominieren und unterwerfen, sondern zu ihnen stehen und sie äußern. Es klingt wie ein Widerspruch, wenn wir uns als Bild einen „selbstbeherrschten“ Choleriker vorstellen, der seinem Ärger tüchtig Luft macht. Doch woher kommt denn seine Aggression? Sie ist ein Ausdruck dafür, wie schwer es ihm fällt, mit seinem Temperament zu leben. Würde er sich unzensiert, aber in entschärfter Form verständlich machen können, dann wäre es für ihn unnötig, an anderer Stelle zu übertreiben.
- n Mitgefühl und Anteilnahme ist praktizierte Nächstenliebe, also die höchste Form des Miteinanders.

„Wenn Du andere glücklich sehen willst, übe Dich in Mitgefühl. Wenn Du selbst glücklich sein willst, übe Dich in Mitgefühl.“ (Dalai Lama)

n Bleibt noch die Treue. Sie ist der entscheidende Ausdruck, ob wir uns als Teil des Ganzen verstehen, und ob wir wissen wohin wir gehören, oder ob wir nur hilflos und ohne Orientierung durch das Leben irren.

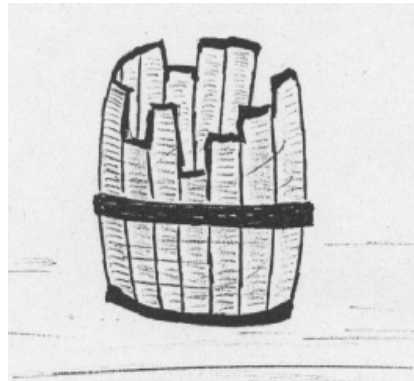
### III. Der Umgang mit Harmonie & Ki

Das tiefste Wesen ist nicht allein durch eine einzige Betrachtungsweise vollständig zu ergründen. Es wäre auch falsch zu denken, man könnte es durch die geschickte Kombination mehrerer Wege verstehen; letztendlich bleibt es unbegreiflich.

Aber wir können uns annähern und ein Teil davon sein, indem wir es begreifen lernen, ohne es ergreifen und festhalten zu wollen. Das bedeutet konkret im Einklang mit der Harmonie zu leben, sie intuitiv zu erfassen und zu praktizieren, und nicht nur rational zu verstehen. Fehlt dieser Einklang, dann haben wir ein Problem.

#### 1) Ausgewogenheit

Mein Namensvetter Justus von Liebig hat anschaulich erklärt, was ein Mangel an etwas bedeutet. Er wollte zeigen, welche Zusammensetzung ein guter Kunstdünger für die Landwirtschaft haben muß, und verwendete hierzu das Bild eines Holzfaßes.



Dieses besteht aus dem Boden und einigen Planken, die von zwei Eisenringen festgehalten werden und sich ähnlich einem Torbogen gegenseitig stabilisieren. Jedes dieser Bretter soll nun eine Komponente des Düngers darstellen, also beispielsweise Phosphat oder gebundenen Stickstoff.

Erfolg hat der Dünger nur dann, wenn von allen Stoffen ausreichend enthalten ist. Dann ist symbolisch gesehen jede der Planken lang genug, um das Faß mit Flüssigkeit füllen zu können. Ist nun von einer Komponente zuwenig vorhanden, dann schwappt das Wasser über den Rand, ganz gleich, wieviel von den anderen Bestandteilen vorhanden ist. Einfach

ausgedrückt bedeutet dies, daß stets das schwächste Glied einer Kette die Gesamtstabilität determiniert.

Harmonie gleicht nun dieser Flüssigkeit und wir dem Faß. Schnell wird nun klar, daß wir nur soviel Harmonie in unserem Leben wiederfinden können, wie es unsere schlechteste oder schwächste Eigenschaft zuläßt; völlig unabhängig davon, was wir sonst so alles vorweisen.

Jemand der wohlhabend, gutaussehend, intelligent und beliebt ist, muß nicht zwangsläufig glücklicher sein, als jemand der in diesen Punkten nur durchschnittlich abschneidet. Denn wenn die wohlhabende Person nun keine glückliche Partnerschaft hat oder seelisch unausgeglichen ist, dann kann sie das auch mit den anderen Erfolgen und Eigenschaften nicht kompensieren. Sie wird es natürlich versuchen, aber funktionieren wird es nicht!

Also ist nicht Perfektion das Kriterium der Harmonie, sondern Ausgewogenheit. Lieber ein bißchen weniger Geld zu haben und dafür etwas gesünder zu sein. Lieber weniger Freunde zu haben und dafür bessere, lieber etwas weniger erfolgreich im Beruf aber dafür zufriedener zu sein.

Wir können uns nicht aussuchen, in welche Situation wir hineingeboren werden. Unser Charakter und unser Potential sind gegebene Größen. Auch die Grundprinzipien des Denkens vermitteln uns unsere Eltern. Aber was wir im späteren Leben daraus machen, ist allein uns selbst überlassen. Innerhalb von so vielen Jahren sollte es uns möglich sein, unseren Horizont zu erweitern.

Nun charakterisiert uns Menschen aber auch unsere Gier. Schnell kommt jemand auf die Idee, Harmonie für sich und sein Leben ergattern zu wollen. Es fällt vielen Menschen sehr schwer, etwas nicht zu tun, um etwas zu erreichen; das wäre in diesem Fall, seine Habgier nicht auszuleben.

Das widerstrebt unserer Logik, denn eigentlich sollte es uns in dem Maße besser gehen, indem wir etwas für unser Glück tun. Bei dieser Betrachtung wird aber allzu leicht vergessen, daß es auch das Richtige sein muß, das wir tun müssen. Allein damit, seine eigene Mitte zu finden und andere zu ergänzen, ist es nicht getan.

Wir wollen stets etwas hinzugewinnen, aber von nichts trennen. Bloß nichts aufgeben, denn es könnte ja wieder wichtig werden. Und teilen nur dann, wenn es uns Vorteile beschert.

Glückseligkeit kann aber nicht durch geschickte Jagd erworben werden. Und Harmonieerhalt kann nicht durch sammeln erfolgen, egal wie sensibel und intelligent dabei vorgegangen wird. Wir müssen unentwegt geben, um etwas zu erhalten; und zwar in dieser Reihenfolge. Wir müssen geben, nicht bis wir etwas erhalten, sondern um des Gebens willen. Dann fließt auch Ki.

Anders als bei unseren finanziellen Transaktionen ist nicht die Vermehrung, sondern die Teilung der Harmonie gefragt. Harmonie ist kein Privateigentum, sie muß nicht verteidigt und gehortet werden. Eine solche Behandlung würde sie zerstören.

Es gibt radikale Methoden, mit denen angeblich die innere Ausgeglichenheit wiederhergestellt werden soll. Der Mensch überlegt sich in seiner Bequemlichkeit ständig neue „Hau-Ruck-Verfahren“, die als Harmonieersatz herhalten sollen. „Rebirthing“ und die „Urschreimethode“ seien hierbei stellvertretend genannt. Oder die zahlreichen „Selbsterfahrungsgruppen“, mit ihren mystischen und pseudopsychologischen Spielchen.

Findige Unternehmer oder Menschen mit starkem Geltungstrieb erfinden gerne neue Methoden, die fünfzig verkorkste Jahre an einem Wochenende vergessen machen sollen. Funktionieren Roßkuren dieser Art? Ja und nein, denn einerseits zeigen sie eine Wirkung, andererseits verändern sie aber nicht wirklich etwas.

Einmal angenommen Sie haben jahrelang falsch und einseitig gelebt, und wollten radikal eine Besserung erzeugen. Stellen Sie sich bildlich vor, sie hätten sich zu weit aus dem Fenster gelehnt und drohen nun abzustürzen. Eine radikale Methode hängt Ihnen nun jeweils ein Gewicht an die Beine und an die Arme.

Der positive Effekt ist unmittelbar spürbar: Sie werden nicht fallen. Das ist schon mal sehr gut, aber andererseits hängen Sie nun da, hälftig verankert im Glück, im selben Maße im Unglück. Ist das etwa eine brauchbare Lösung? Dank dem Gewicht gelingt Ihnen der Weg zurück ins Zimmer erst recht nicht mehr. Bestenfalls erzeugen solche Ideen Verblendung, Verdrängung oder Abhängigkeit. Die Kompetenz über unser Glück sollten wir daher nicht an andere abgeben.

Eine derartige Gruppe ist auch nicht gleichzusetzen mit dem Kollektiv. Letzteres verkörpert die Gesamtheit unserer Art, oder besser die Gesamtheit aller Lebewesen, und ist wirklich wichtig für unser Glück. Auch fremde und ungeliebte Personen tragen ihren Teil zu unserer Harmonie bei, ebenso die Tiere und Pflanzen. Wir sollten daher nicht länger versuchen, unsere Mitmenschen und Umwelt zu manipulieren und zu bekämpfen, sondern unseren vorgesehenen Platz darin einzunehmen.

„Je mehr Gewaltlosigkeit angewandt wird, um so wirksamer wird sie und um so unerschöpflicher, und am Ende steht die ganze Welt mit offenem Munde da und ruft: Ein Wunder ist geschehen! Alle Wunder entspringen dem lautlosen Wirken einer unsichtbaren Kraft. Gewaltlosigkeit ist die unsichtbarste und wirksamste.“ (Mahatma Gandhi)

Sich als Teil der Menschheit oder Natur zu verstehen, bedeutet nicht, alle Menschen zu lieben, oder jeden Grashalm und Käfer zu verehren, sondern sie wahrzunehmen und zu respektieren. Um zu wirken, sollten wir auch von der Masse abweichen, aber eben nicht ausschließlich. Ein synergistischer Effekt stellt sich nur ein, wenn wir sowohl Individuum, als auch Teil des Kollektivs sind. Ich denke, daß wir das alle unbewußt wissen. Dennoch wehren wir uns dagegen und auch gegen die Vorstellung, daß es eine Macht wie Ki wirklich gibt. Schade um die vielen ungenutzten Chancen!

## **2) Ki in der Medizin**

In der chinesischen Medizin wird propagiert, daß der menschliche Körper von „Meridianen“ durchzogen wird, also Kanälen für den Fluß unserer Lebensenergie. Ferner dienen die Körperflüssigkeiten als Lebensessenz, und Verbindung zwischen fünf massiven und sechs hohlen Organen.

Das ist nicht der Körper, wie er von Leonardo da Vinci dargestellt wurde, sondern ähnelt mehr der zu Beginn dieses Kapitels erwähnten Lehre des Mittelalters. Die Organe sind hierbei nicht auf ihre physische Komponente reduziert, sondern über ihre Funktion festgelegt. Isoliert voneinander können sie zwar ihren Dienst verrichten, aber erst durch Teamwork wird daraus ein sinnvolles Ganzes. Das Ki das unsere Existenz ermöglicht, hat medizinisch gesehen drei Ursprünge:

1. Das ursprüngliche Ki, das unsere Eltern auf uns übertrugen. Es hauchte uns das Leben ein. Es wird im Laufe der Zeit verbraucht. Wird es nicht erneuert, stirbt der Mensch. Es gleicht einem Start ins Leben, einem Handgeld, um sich eine Existenz aufzubauen.
2. Das Nahrungs-Ki ist schwächer, wird dafür aber ständig erneuert. Deshalb ist eine richtige Ernährung auch so wichtig. Dieser „Inhalt“ der Nahrungsmittel geht über das Vorhandensein von Mineralien, Proteinen und Vitaminen weit hinaus.
3. Das Luft-Ki erlangen wir über die Atmung. Auch dieses wird verwendet und stetig regeneriert.

Gesetzt den Fall, daß dieses Nahrungs-Ki wirklich existiert, also unserer Nahrung eine Kraft innewohnt, die über die stoffliche Komponente hinausgeht, bekommen unsere Fertiggerichte eine völlig neue Bedeutung. Sie stillen zwar den Hunger nach „Verbrennungsenergie“, eventuell sogar unseren Bedarf nach essentiellen Molekülen, aber nicht das Bedürfnis nach Ki. Deshalb befriedigt uns der Verzehr solcher Speisen auch nicht wirklich, selbst wenn sie gut schmecken.

Ki manifestiert sich im Augenblick zwischen zwei Zuständen; es ist der Weg eines Prozesses. Im Bezug auf Nahrung bedeutet dies, daß auch die Komposition der Nahrung, sowie die langfristige Abwechslung und in gewisser Weise sogar die zeitliche Einnahme der Speisen von Bedeutung sind.

### **3) Angewandte Harmonie**

Eine Form der Harmonieerzeugung, das Aikido, haben wir bereits kennengelernt. Eine weitere ist Qi Gong. Auch das ist eine Bewegungslehre, und auch hier gibt es Meister. Wörtlich übersetzt bedeutet Qi Gong einfach „Beherrschung von Ki“.

In China erfreut es sich in den letzten Jahrzehnten einer wachsenden Anhängerschaft, denn es verspricht Beweglichkeit und Wohlbefinden, bis ins hohe Alter und kann, anders als Aikido, alleine praktiziert werden, weil es keine Kampfkunst ist.

Ebenso wie Aikido hat es nichts mit Religion oder Sekten zu tun, auch wenn es teilweise auf die asiatischen Religionen aufbaut. Aber genauso, wie sich kein gläubiger Buddhist vor dem christlichen Weihnachtsfest zu fürchten braucht, muß niemand Berührungsängste mit diesen fernöstlichen Bewegungslehren haben.

Qi Gong Meister können ihr Ki benutzen um akrobatische Kunststücke zu vollbringen. Vermutlich hat jeder von uns schon im Fernsehen gesehen, wie solche Menschen Marmorplatten zerschlagen können. Beeindruckender als so eine Darbietung ist aber deren Fähigkeit über ihren Körper hinaus Einfluß auf Energieflüsse zu nehmen. Durch Veränderung von elektromagnetischen Feldern innerhalb ihres Körpers können sie Detektoren zum Ausschlag bewegen, sich tagelang lebendig begraben lassen oder schmerzfrei mit Nadeln durchbohren.

Nicht jedes dieser Phänomene ist rational erklärbar, manche sind sicherlich auch nur Schwindel. Natürlich läßt sich ein Stein auch mit hinreichend Kraft und der Kenntnis von Brechwinkeln zertrümmern. Aber es gibt auch telepathische Experimente, die nach wie vor unklar sind. Auch Telekinese, die Fähigkeit, Gegenstände zu bewegen, ohne sie zu berühren, wird diesen Personen nachgesagt.

Doch auch wir selbst kennen ähnliche Phänomene. Der höchste Grad an Harmonie tritt dann ans Tageslicht, wenn es uns gelingt unser Ki „supraleitend“, also ohne Reibung

fließen zu lassen. Das kann beispielsweise erreicht werden durch meditative Konzentration, wie sie bei Leistungssportlern zu beobachten ist.

Alles um sie herum wird ausgeblendet und sie vergessen, daß sie eigentlich eine Höchstleistung vollbringen. Bis zu einem gewissen Punkt wird jede Tätigkeit schwerer. Aber ab diesem Moment funktioniert alles wie von selbst. Vielleicht kennen auch Sie das Gefühl, gar nicht mehr zu wissen, wie Sie eine bestimmte Glanzleistung eigentlich vollbracht haben.

Es ist vergleichbar mit der sexuellen Ekstase; hierbei wird die Wahrnehmung auch auf das Wesentliche reduziert. Unser Handeln verselbständigt sich und unser Bewußtsein wird ausgeblendet, um mehr Kapazität für die eigentliche Aufgabe bereitzustellen zu können.

Qi Gong Meister nutzen diese Kraft, Aikidomeister tun es, begnadete Künstler und Musiker ebenfalls. Sie alle verstehen, was ich mit dem Begriff „Ki“ zum Ausdruck bringen wollte. Ob wir nun an eine höhere Ordnung glauben möchten oder nicht, es liegt in unserer Hand sie zu nutzen. Mit Logik ließe sich es nicht erklären, warum ein bestimmter Mensch sein Ki fließen lassen kann, und damit mehr erreicht, als jemand der versucht, auf „konventionelle“ Art zum Ziel zu gelangen. Fest steht, daß es funktioniert, und daß wahre Meisterschaft auf geistigem, seelischem oder körperlichen Gebiet niemals ohne diesen Fluß an Energie, Leidenschaft, Leichtigkeit und Motivation erfolgen kann.