

# Taiji: Faszination und Motivation

## Ergebnisse einer Online-Befragung

Von Peter Kuhn, Timo Ebner, Theresa Mildner, Sebastian Münzel, Donata Potthoff und Hannes-Jakob Wackerbarth

2014 führte ein Forscherteam der Kommission Kampfkunst und Kampfsport eine Online-Befragung durch, die herausfinden sollte, was Taiji-Übende am Taijiquan fasziniert und was sie motiviert dabeizubleiben. Peter Kuhn, der Leiter des Projekts, stellt die Studie und ihre Ergebnisse vor, die zu beiden Bereichen ein breites Spektrum aufweisen. Auch von Teilnehmenden geäußerte Kritikpunkte werden dabei aufgegriffen.

### ABSTRACT

#### Taiji: Fascination and Motivation

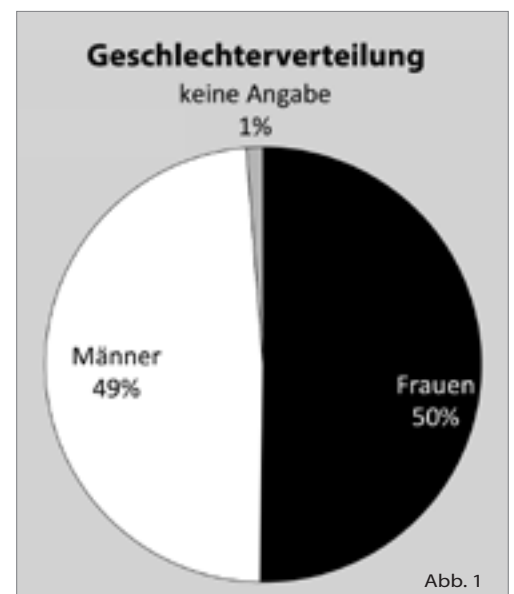
##### – Results of an online survey

By Peter Kuhn, Timo Ebner, Theresa Mildner, Sebastian Münzel, Donata Potthoff and Hannes-Jakob Wackerbarth

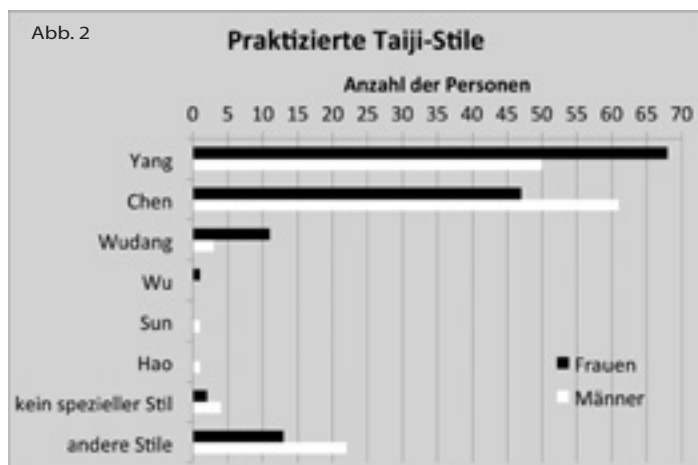
In 2014 a team of researchers from the German Commission for Martial Arts and Combat Sports carried out an online survey intended to find out what fascinates Taijiquan practitioners so much about their art, and what motivates them to keep practising. Peter Kuhn, the leader of the project, presents the study and its results, which reveal a broad spectrum of answers for both issues. Points of criticism expressed by the participants are also addressed here.

Die 2012 gegründete Kommission Kampfkunst und Kampfsport der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft hat sich unter anderem zum Ziel gesetzt, über Anreize und Effekte von Kampfkünsten und -sportarten in Deutschland aufzuklären. Ein Projekt in diesem Forschungsprogramm beschäftigt sich mit der Frage, was Menschen an Kampfkünsten und -sportarten fasziniert und was sie dazu motiviert, damit zu beginnen und daran festzuhalten. Im Rahmen dieses Projekts sind bereits zwei Studien angefertigt worden, und zwar über Karate (Kuhn und Macht, 2014) und über Judo (Liebl und Happ, 2015). Hier nun wird die Studie »Taiji: Faszination und Motivation« vorgestellt.<sup>1</sup>

Da sich das Forschungsprojekt noch in der grundlegenden Phase befindet, arbeiten wir auch mit qualitativen Methoden, das heißt



<sup>1</sup>Zur Schreibweise: Im Text schreiben wir Taiji, so wie das im TQJ üblich ist. In der Befragung haben wir Taichi verwendet, weil dies in der Öffentlichkeit geläufiger ist. In Originalaussagen bzw. Originalangaben der Befragten werden die dort jeweils verwendeten Schreibweisen belassen.



wir befragen mit größtmöglicher Offenheit und struktureller Variation. Offenheit bedeutet, dass wir den Befragten Gelegenheit geben, sich weitgehend ohne Vorgaben unsererseits frei zu äußern. Dazu gestalten wir im Fragebogen zunächst ein Textfeld, das, wie ein Gesprächsimpuls im Interview, dazu geeignet ist, die Assoziationen des Befragten auszulösen. Im zweiten Teil arbeiten wir hingegen mit einer geschlossenen Frage, die Zustimmung oder Ablehnung zu Aspekten auf einer Skala erbittet. Auf diese Weise bewegen wir uns aus zwei Richtungen auf die Fragestellung zu und erwarten uns davon einen möglichst großen Erkenntnisgewinn.

Die Datenerhebung erfolgte mittels Onlinebefragung in einem Zeitfenster von Juli bis November 2014. Der Fragebogen bestand aus drei Seiten. Auf der ersten Seite wurden die TeilnehmerInnen gebeten, ihre Taiji-Faszination in einem Freitext zu beschreiben: »An Taiji fasziniert mich ... (Mehrere Nennungen, Begründungen und/oder Erläuterungen möglich)«. Auf der zweiten Seite wurden die TeilnehmerInnen gebeten, die Bedeutung bestimmter Aspekte für ihr Taiji anhand einer zehnstufigen Skala zu bewerten: »Welche Bedeutung haben für dich die folgenden Aspekte rundum Taiji bzw. wenn du Taiji spielst? (Bitte antworte spontan und intuitiv, ohne lange zu zögern!)«. Auf der dritten Seite wurden die TeilnehmerInnen gebeten, Angaben zu ihrer Person zu machen: Taiji-Stile, Trainingsschwerpunkte, Wettkampfteilnahme, Lehrqualifikationen, Vereins-/Verbandsmitgliedschaften, Bundesland, Geschlecht, Alter, Bildung, Beschäftigung und das Jahr, in dem mit Taiji begonnen wurde.

Die Daten der qualitativen Befragung wurden in einem mehrstufigen und spiraligen Verfahren zu Kategorien reduziert und zu Themen zusammengefasst. Die Teilergebnisse und das abschließende Ergebnis wurden innerhalb der und zwischen den Auswertungsteams in Konsensgesprächen validiert. Die Daten der quantitativen Befragung wurden deskriptiv nach Häufigkeiten ausgewertet. Unterschiede zwischen Teilstichproben und Zusammenhänge zwischen Variablen wurden statistisch auf Signifikanz geprüft.

Der Fragebogen wurde 1110 Mal aufgerufen. 243 Personen haben den Fragebogen bearbeitet. Davon sind 122 Frauen und 118 Männer, drei Personen haben das Geschlecht nicht angegeben. Zur ersten Charakterisierung kann man sagen, dass in der Stichprobe etwas mehr Frauen als Männer sind, beide Gruppen sind etwa gleich alt, die beteiligten Männer haben eine längere Taiji-Erfahrung und unterrichten häufiger als die beteiligten Frauen.

## Ergebnisse der qualitativen Studie: Taiji-Faszination

Die den nun folgenden Ausführungen zugrunde liegende Aufgabe im Fragebogen lautet: »An Taiji fasziniert mich ... (Mehrere Nennungen, Begründungen und/oder Erläuterungen möglich)«. Dazu haben wir auf der Instruktionssseite diesen Hinweis gegeben: »Wenn Ihr auf der nächsten Seite Eure Taiji-Faszination beschreibt, gehen wir davon aus, dass Ihr selbst Taiji spielt – es könnte aber auch sein, dass Ihr (auch) als Zuschauer von Taiji fasziniert seid. Deshalb bitten wir Euch, das entsprechend hinzuschreiben.«

Abb. 2: Auf die Frage zu derzeitigen Taiji-Stilen gaben 118 Personen Yang an, 108 Chen, 14 Wudang und jeweils eine Person Wu, Sun und Hao. 6 Personen gaben an, keinen speziellen Stil zu üben und 35 Personen gaben »andere Stile«<sup>2</sup> an.

Abb. 3: Als Trainingsschwerpunkte gaben 217 Personen Taiji mit bloßen Händen an. 85 üben Pushhands, 74 Schwert-Taichi, 38 Stock-Taichi und 29 Säbel-Taichi. 45 Personen gaben (auch) andere Trainingsschwerpunkte an, wovon sich Fächer mit sieben Frauen deutlich abhebt.

Alle Grafiken beziehen sich auf die TeilnehmerInnen an der Studie.

<sup>2</sup> Dabei handelt es sich nicht durchgängig um andere Stile. Zum Teil finden wir hier unterschiedliche Schreibweisen für dieselben Stile, zum Teil ist es gar kein Taiji, zum Teil sind es bestimmte Richtungen des Yang-Stils.

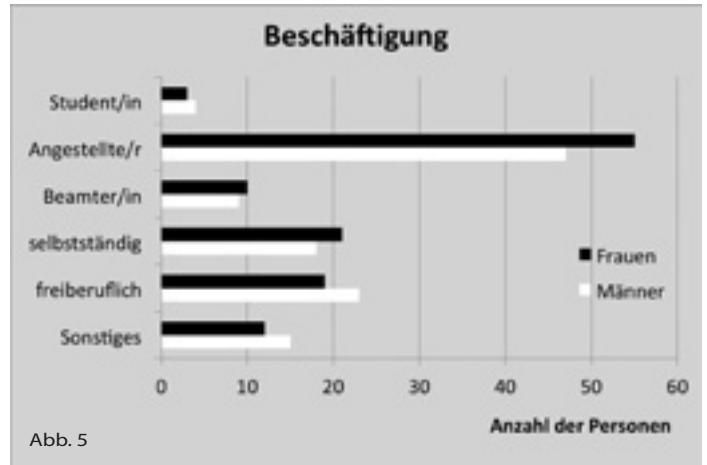
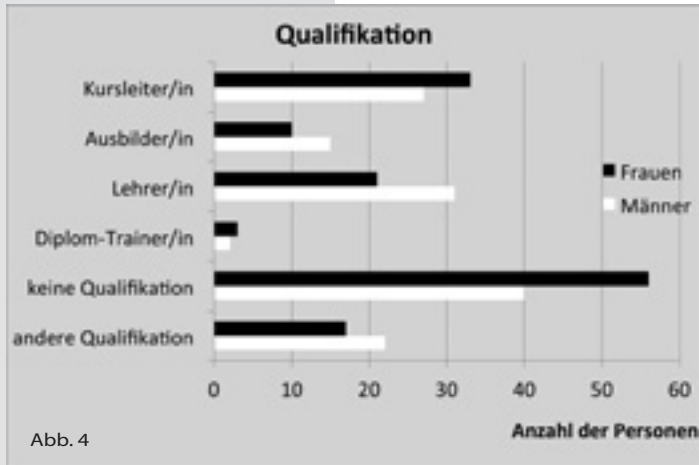


Abb. 4

Abb. 5

Abb. 4: Als didaktische Qualifikation gaben 60 Personen Kursleiter/in an, 25 gaben Ausbilder/in an, 52 Lehrer/in, fünf Diplom-Trainer/in, 96 keine und 41 eine andere Qualifikation.

Abb. 5: Als Beschäftigung gaben sieben Personen Student/in an, 102 Angestellte/r, 19 Beamter/in, 39 selbstständig, 42 freiberuflich und 27 Sonstiges.

Hierzu ist zunächst zu sagen, dass die TeilnehmerInnen ganz unterschiedlich antworten. Wir finden hier Ein-Wort-, Kurz-Satz- und Ein-Satz-Antworten, Stichwort- oder Stichpunktlisten, kreisförmige Begründungen, Beschreibungen des Taiji, Selbstreflexionen, Beschreibungen der Wirkungen des Taiji, mehrperspektivische Begründungen, Beschreibungen der eigenen Entwicklung, Kurzbiografien, Ermahnungen und Belehrungen (der Forscher), philosophische Abhandlungen und Gegenpositionen. In der Analyse konnten wir 377 Kategorien voneinander abgrenzen. Diese hier im Einzelnen zu besprechen, würde den Rahmen sprengen. Deshalb stellen wir sie in einer Wortwolke dar (Abb. 8).

Die 377 Kategorien wurden zu 36 Themen gebündelt. Als Themen betrachten wir Aspekte, die sich in mindestens zehn Aussagen zeigen und die einen eigenen Sinnzusammenhang bilden, auch wenn dieser nicht vollständig trennscharf von anderen Sinnzusammenhängen abgegrenzt werden kann. Diese Themen sind:

Bewegung (mit 142 Aussagen), Gesundheit (134), Körper (92; ohne Körper und Geist), Ruhe (85), Meditation (59), Energie (57), Kampfkunst (53), Entspannung (52), Gemeinschaft (44), Körper und Geist (und Seele; 42), Voraussetzungenfreiheit (39), Entwicklung (34), Selbst (34), Vielfalt (29), Konzentration (23), Leben (21), Alltagstauglichkeit (20), Geist (19; ohne Körper und Geist), Philosophie (19), immer neu (18), Abschalten (17), Training (17), Beweglichkeit (16), Freude und Spaß (15), Gleichgewicht (15), Achtsamkeit (13), Kraft (13), Leichtigkeit (13), Selbstverteidigung (13), Innen (12), Kampfsport (12), Gedächtnistraining (11), Zentriertheit (11), Ganzheitlichkeit (10), Koordination (10) und Kultur (10).

Im Folgenden besprechen wir die Top-Ten-Themen, die sich in mehr als 40 Aussagen finden.

**»Ich liebe die Bewegungen«**

Das Thema *Bewegung* findet sich in 142 Aussagen, davon 46-mal als eigenes Faszinosum, das heißt als Aussage »(die) Bewegung(en)«. Die TeilnehmerInnen sprechen hier über Ästhetik, Anmut, Leichtigkeit, Schönheit, Geschmeidigkeit und Eleganz, über Bewegung aus der Mitte und aus dem Zentrum, Bewegung der Atmung, Bewegung und Aufmerksamkeit, Bewegung und Innehalten, Bewegung zulassen, Bewegungen der Natur, Meditation in Bewegung, über Bewegungen entdecken, sehen und verbessern und weitere Varianten. Dabei spürt man, dass einige Personen auch im übertragenen Sinne von den Bewegungen des Taiji bewegt werden: *»Das Erleben, wie schön es ist, sich entspannt zu bewegen«, »Dass aus der Bewegung der Geist bewegt wird und andersherum«, »Die Weisheit der Bewegungsabläufe, die in der wohltuenden Wirkung des Taiji erfahrbar ist«.*

**»Die positiven gesundheitlichen Auswirkungen sind spürbar und vielfältig«**

Das Thema *Gesundheit* findet sich in 134 Aussagen. Die TeilnehmerInnen sprechen hier über Fitness, Wohlbefinden, Heilung, Stress und Ausgeglichenheit. Allein 46-mal werden der Begriff Gesundheit oder der Gesundheitsaspekt explizit genannt. Typisch sind solche Aussagen: *»Der gesundheitsfördernde Aspekt«, »Beim Üben entsteht körperliches und seelisches Wohlbefinden«, »Ich fühle mich ausgeglichener, die Rückenprobleme haben nachgelassen«, »Es fasziniert mich, dass ich durch Taichi meinen Stress abbauen kann«, »Tai Chi fördert die Fitness, ohne sich auspowern zu müssen«, »Die Selbstheilungskräfte steigen«.*

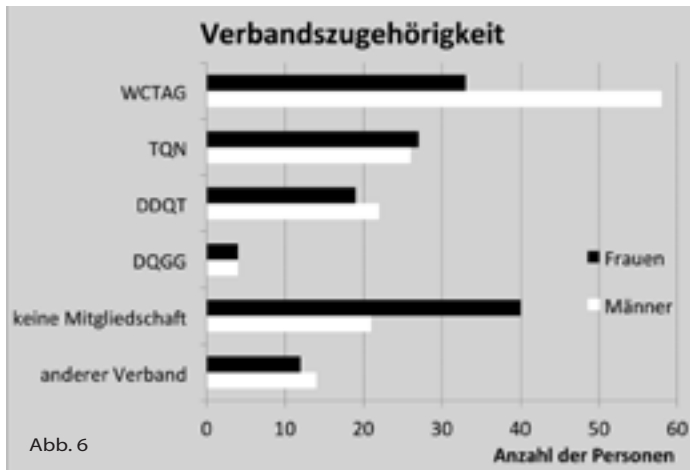


Abb. 6

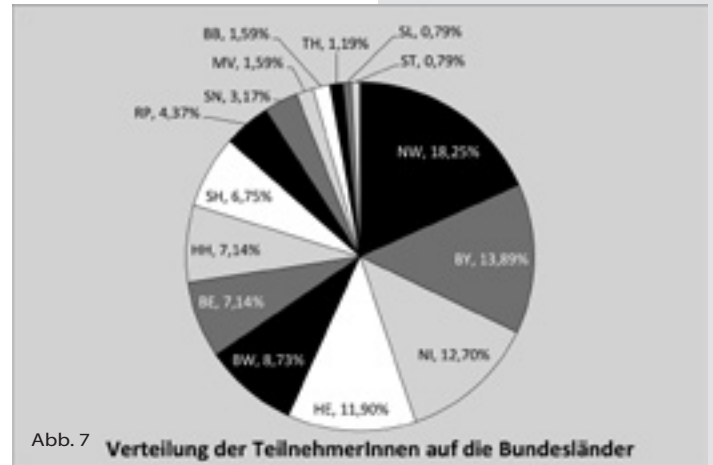


Abb. 7

Verteilung der TeilnehmerInnen auf die Bundesländer

Interessant sind hier auch Kombinationsaussagen wie »Das Versprechen: Gesundheit durch Bewegung«, »Das Zusammenspiel einer effektiven Kampfkunst (sofern man Taijiquan als solche trainiert) mit philosophischen, spirituellen und gesundheitsförderlichen Aspekten«, »Dass die Aspekte Spiritualität, Kampfkunst und Gesundheit auf einer sehr hohen Ebene zusammenkommen«.

**»Der ganze Körper wird dabei wunderbar durchbewegt«**

Das Thema *Körper* findet sich in 92 Aussagen, wobei wir die Aussage *Körper und Geist* nicht dazuzählen, sondern als eigenes Thema betrachten. Die TeilnehmerInnen sprechen hier über Körperwahrnehmung, Körperhaltung, Körpergefühl, Körperbewusstsein, Körpermechanik, Körpervverständnis, Körperarbeit, Körpererfahrung, Körperkontrolle, körperliche Leistung, körperliche Möglichkeiten, Körperkontakt, Körperstruktur, körpervtraute Bewegung, körperliche Schulung und Ähnliches. Für dieses Thema kennzeichnend sind Aussagen wie »Man lernt seine körperlichen Möglichkeiten kennen«, »Das Spüren in den eigenen Körper«, »Die Möglichkeiten, den Körper durchlässig zu machen«, »Dass es dem Körper gut tut, weil er anders gefordert wird als bei anderen Sportarten«, »Den Körper als Ganzheit zu sehen«.

**»Durch äußere Ruhe zur inneren Ruhe kommen«**

Das Thema *Ruhe* findet sich in 85 Aussagen. Der Begriff *Ruhe* allein fällt 50-mal und ist damit der am häufigsten genannte Begriff. Die TeilnehmerInnen sprechen hier von äußerer und innerer Ruhe, Ruhe in Bewegung, Beruhigung, Entschleunigung, Entdeckung der Langsamkeit, Stille, und Bewegung in Stille. In

diesem Zusammenhang lesen wir Aussagen wie »Dass der Kopf zur Ruhe kommt und sich ein Gefühl von innerer Sortiertheit und Ruhe einstellt«, »Bei längerem Praktizieren wird man selbst ruhiger, gelassener, ohne seine Persönlichkeit zu verändern«, »Den ‚Herzgeist‘ zur Ruhe kommen zu lassen«, »Die absolut beruhigende Wirkung, die selbst beim bloßen Zuschauen einsetzt«, »Ich lerne ruhig zu werden und zu entschleunigen, auch im täglichen Leben«, »Langsamer, intensiver Fluss der Bewegungen«, »Die Kunst des langsamen Bewegens (Entschleunigung)«, »Die einzigartige Langsamkeit, die den Zeitdruck löscht«, »Die langsamen Bewegungen zwingen einen, mal den Geist, die Gedanken, zur Ruhe kommen zu lassen«.

**»Das Ganz-bei-sich-Sein«**

Das Thema *Meditation* findet sich in 59 Aussagen, wobei in der Regel einfach der Begriff *Meditation* fällt. Eine Ausnahme hierbei stellt die zwölfmalige Nennung des Integrationsbegriffs *meditative Bewegung* dar. Hin und wieder lesen wir auch die Kombination *Meditation in Bewegung* oder *Meditation und Kampfkunst*.

**»Am Ende der Übungsstunde bin ich voller Energie«**

Das Thema *Energie* findet sich in 57 Aussagen. Die TeilnehmerInnen sprechen hier von Energiefluss, Energiegewinnung, innerer Energie, Energiewahrnehmung, Energiearbeit, Energieleitung, Energieentladung, Kraftfeld, Dantian und Stimulierung der Meridiane. Aussagen, die diesen Zusammenhang beinhalten, sind zum Beispiel: »Man gewinnt Energie«, »energetisch passiert greifbar was«, »Dass ich mit meiner eigenen Energie die Form laufen und das Qi lenken und vermehren kann«, »Man lernt, die eigene Energie besser zu nutzen«, »Ich sah das Qigong im Taiji – die Energieübung«, »Ich

Abb. 6: Als Verbandszugehörigkeit geben 91 Personen WCTAG an, 53 TQN, 41 DDQT, 8 DQGG und 61 keine Mitgliedschaft. 26 Personen geben einen anderen Verband an.

Abbildung 7 zeigt die Verteilung der TeilnehmerInnen auf die Bundesländer.

nehme Energien wahr und habe gelernt, diese zu lenken, zu leiten«, »Je mehr man trainiert, umso mehr Energie entsteht im Körper«, »Die Arbeit mit den Energiekreisläufen«.

#### »Dass es eine Kampfkunst ist«

Das Thema *Kampfkunst* findet sich in 53 Aussagen, und zwar in den meisten Fällen als Begriff *Kampfkunst* oder als *Kampfkunstaspekt*. Einige TeilnehmerInnen setzen sich damit in-

spannt«, »Das Erleben, wie schön es ist, sich entspannt zu bewegen«, »Ich kann mich beim Ausführen der Form vollkommen körperlich und geistig entspannen«, »Verwurzelung und Struktur durch Entspannung«, »Eine faszinierende Art der Selbstverteidigung, die über Entspannung funktioniert«, »Das Wechselspiel von Anspannung und Entspannung«, »Entwicklung der entspannten Kraft«, »Ich habe eine bessere und entspanntere Muskulatur und Haltung bekommen«, »Ich kann auch im Alltag zusehends entspannter bleiben«, »Das Wohlgefühl mit Kräften, Stress oder Anforderungen immer besser umzugehen, und solchen Kräften mit Entspannung zu begegnen«, »Man nimmt – vermutlich allein schon durch die größere Entspannung – sein Gegenüber viel mehr wahr«.

#### »Der Austausch mit Gleichgesinnten macht Freude«

Das Thema *Gemeinschaft* findet sich in 44 Aussagen. Der Begriff selbst fällt 18-mal, darüber hinaus sprechen die TeilnehmerInnen über den sozialen Aspekt, Gemeinschaftsgefühl, sympathische Gleichgesinnte, Sozialverträglichkeit, Gruppenlernen, intelligente Leute, Partnerarbeit, Toleranz, soziale Kompetenz, Mitmenschen wahrnehmen, neuen Umgang entdecken, Bewegung mit anderen, Integration und Freundlichkeit. Typische Aussagen in diesem Thema sind »Der Austausch mit Gleichgesinnten macht Freude«, »Der Spaß in der Gruppe«, »Die synchronen Bewegungen mit anderen«, »Das gemeinsame Erlebnis«, »Verbindung in der Partnerarbeit«, »Die Beziehungen zu Mitmenschen verbessern sich, man wird auch verträglicher für andere«.

#### »Tiefgang – es berührt mich körperlich und geistig«

Das Thema *Körper und Geist* findet sich in 42 Aussagen. Manchmal wird dabei auch die Seele angesprochen: »Körper, Geist und Seele arbeiten zusammen«. Nimmt man den Aspekt der *Ganzheitlichkeit* hinzu, so rückt dieses Thema in seiner Bedeutung noch weiter nach oben. Wir finden hier Aussagen wie »Man lernt seine körperlichen und geistigen Möglichkeiten kennen«, »Die Verbindung des Feinsinnlich-Geistigen mit der Körpermechanik«, »Mit eigenen Grenzen – körperlich und geistig – konfrontiert zu sein, diese aber auch erweitern zu können«, »Dass aus der Bewegung der Geist bewegt wird und andersherum«, »Taiji hält Körper und Geist frisch, fit und beweglich«, »Mein Körper, mein Geist, meine Seele stehen im Mittelpunkt der Beschäftigung«, »Taiji fördert die



Abb. 8: Diese Wortwolke bildet die zahlreichen unterschiedlichen Kategorien ab, die aus den Äußerungen der TeilnehmerInnen an der Studie abgeleitet wurden, und gruppiert sie nach übergeordneten Themen.

tensiv auseinander: »Dass es eine Kampfkunst ist – in der Bewegung ist immer auch irgendwie ein Partner mit drin, auch wenn man ihn/sie nicht sieht«, »Weil es eine innere Kampfkunst ist«, »Taijiquan ist eine intelligente Kampfkunst«, »Taijiquan funktioniert als Kampfkunst – bei entsprechendem Level kann eine kleinere und schwächere Person jemanden, der größer und kräftiger ist, wegschieben«, »Die unglaubliche Komplexität dieser Kampfkunst«. Nicht zuletzt wird auch mahndend darauf hingewiesen, »dass es eben kein Spiel ist, sondern eine Kampfkunst«.

#### »Ich fühle mich total entspannt«

Das Thema *Entspannung* findet sich in 52 Aussagen. Wir lesen hier vor allem die Begriffe *Entspannung* oder *entspannend*, aber auch *Tiefenentspannung*, *Entspannungsübung*, *komplette Entspannung*, *wohltuende Entspannung*, *Entspannung pur* und *loslassen*. Interessante Aussagen sind hier zum Beispiel: »Zu beobachten, wie sich der Körper ent-

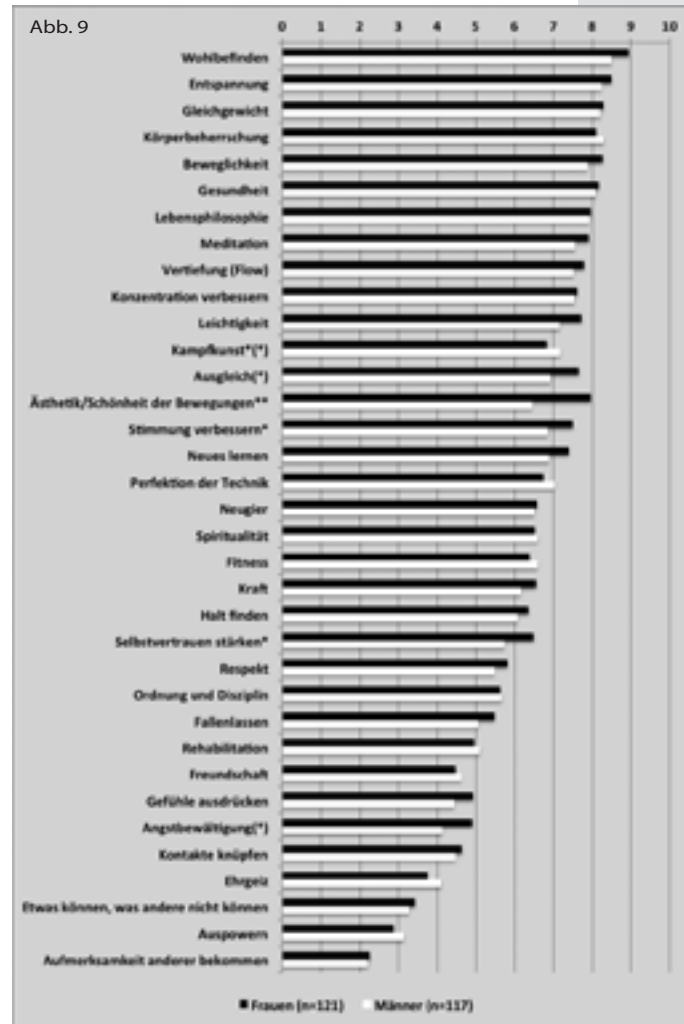
innere Entwicklung eines Menschen im Sinne einer Ausgewogenheit von Körper, Seele, Geist und Energie«, »Die körperliche und geistige Herausforderung«, »Man profitiert im Alltag körperlich und geistig davon«, »Der Einklang und die Balance von Körper und Geist im Inneren wie im Äußeren«, »Körperliche Fitness sowie geistige und körperliche Entspannung«, »Mich fasziniert insbesondere der ganzheitliche Ansatz, der unter Nutzung von Körper, Geist und Seele, meditativ und körperkräftigend bei mir dazu beiträgt, den Stress des beruflichen Alltags abbauen zu können«.

### Ergebnisse der quantitativen Studie: Taiji-Motive

Wir bieten zwei Diagramme an, um zu veranschaulichen, wie die angebotenen 35 Motive durchschnittlich bewertet wurden. Hierbei zeigt sich zunächst eine Rangfolge über die gesamte Stichprobe, in der Wohlbefinden, Entspannung, Gleichgewicht, Körperbeherrschung, Beweglichkeit, Gesundheit, Lebensphilosophie, Meditation, Vertiefung (Flow) und Konzentration verbessern die Top-Ten-Motive sind. Im Fragebogen gab es bei dieser Frage ein offenes Feld, in das weitere Motive eingetragen werden konnten.

Als weitere Motive des Praktizierens von Taiji gibt jeweils eine Frau an: »Aufhebung der Dualität, vom linearen Denken zum verbundenen Denken und Fühlen«; »den Körper kennenlernen«; »Die Langsamkeit – größte Bedeutung«; »Energie erleben und mehren (Qi) im Unterschied zu der oben genannten Kraft«; »Klarheit (Kopf zur Ruhe kommen lassen und wieder klar und strukturiert werden)«; »Ganzheitlichkeit«; »innere Ausgeglichenheit, Schulung der Kontaktfähigkeit, lauschen mit anderen Sinnen«; »innere Ruhe«; »Körperhaltung«; »Körperhaltung/Gesundheit«; »Loslassen«; »Natürlichkeit«; »Qi, wecken der Energie«; »Qualität des Austausches, Fürsorge«; »Ruhe in Bewegung«; »Selbstlosigkeit«; »Tai Chi verinnerlichen und ins Leben umsetzen«; »TCM-Hintergrundwissen«; »Wahrnehmung in Zeit und Raum«; »Yi/Gehirntraining«.

Jeweils ein Mann nennt hier: »Das Wesen und nicht die Erscheinungsform des Taijiquan ergründen«; »ein Vorbild haben und möglichst oft persönlich korrigiert werden«; »eine Erweiterung der Inhalte sind im Bagua und Xing Yi zu finden, die Taiji nicht bieten kann«; »Entschleunigung, Achtsamkeit«; »Es fließen lassen/fühlen«; »Ganzheitlichkeit (dass all diese Eigenschaften für das Taiji kaum voneinan-



der zu trennen sind)«; »Harmonie der Bewegung«; »Ich spiele kein Taiji«; »innere Kraft«; »Körperwahrnehmung«; »Lebendigkeit fühlen«; »Mühelosigkeit«; »Spiritualität durch Tun, nicht durch Reden«; »Taiji und Spielen ist für mich nicht das Gleiche«; »Taiji wird nicht gespielt, sondern ernsthaft getan«; »Weiterführung der Tradierung«.

Eine weitere Person nennt als Motiv: »körperliche Grenzen achten und akzeptieren (Knieprobleme)«.

Vergleicht man Frauen (n=121) und Männer (n=117), so zeigen sich bei Frauen signifikant höhere Werte in den Motiven Ästhetik/Schönheit der Bewegungen, Stimmung verbessern, Selbstvertrauen stärken und tendenziell höhere Werte bei Ausgleich und Angstbewältigung. Männer hingegen zeigen signifikant höhere Werte beim Motiv Kampfkunst (vgl. Abb. 9).

Bei einigen Motiven hängt die Ausprägung mit dem Alter beziehungsweise den Jahren der Taiji-Erfahrung zusammen. So korrelieren die Motive Leichtigkeit, Kontakte knüpfen, Gleich-

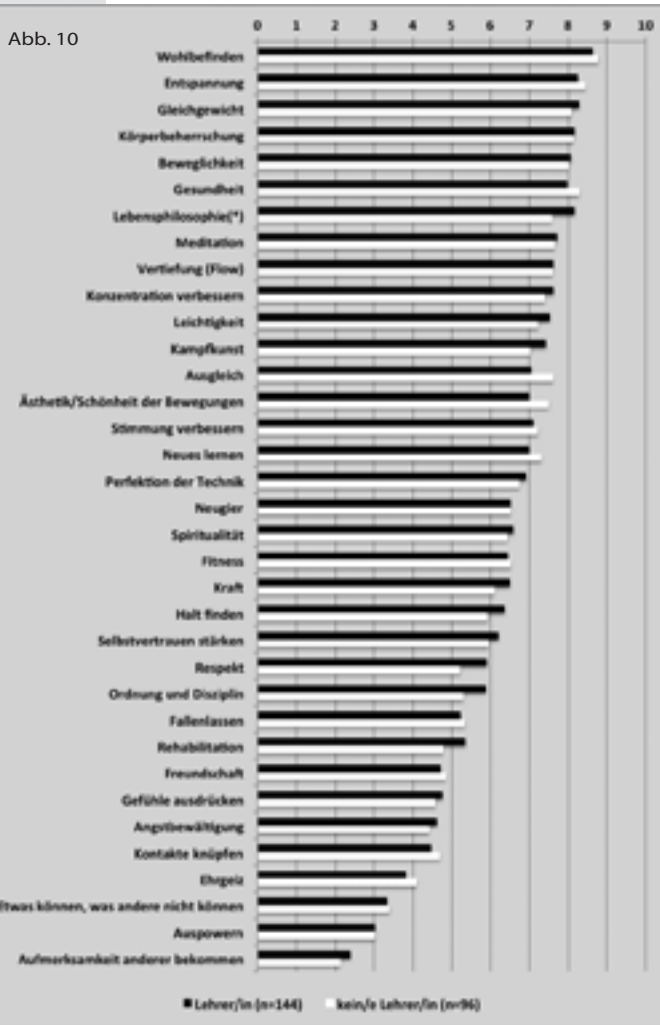
Abbildung 9 zeigt die Gewichtung der 35 im quantitativen Teil vorgegebenen Motive für das Taijiquan-Training im Vergleich von Männern und Frauen.

\*\* bedeutet, die Wahrscheinlichkeit, dass der Unterschied zufällig ist, beträgt 1 % oder weniger.

\*(\*) bedeutet, die Wahrscheinlichkeit, dass der Unterschied zufällig ist, beträgt zwischen 1 % und 2 %.

\* bedeutet, die Wahrscheinlichkeit, dass der Unterschied zufällig ist, beträgt 5 % oder weniger.

(\*) bedeutet, die Wahrscheinlichkeit, dass der Unterschied zufällig ist, beträgt zwischen 5 % und 6 %.



Vergleicht man Personen mit (n=145) und ohne (n=96) Lehr-tätigkeit, so zeigt sich nur ein tendenzieller Unterschied: Personen mit Lehrtätigkeit weisen vergleichsweise höhere Werte im Motiv Lebensphilosophie auf als Personen ohne Lehrtätigkeit.

(Bedeutung von \* siehe Abb. 9)

gewicht, Ästhetik/Schönheit der Bewegungen sowie Ordnung und Disziplin schwach positiv mit dem Alter, das heißt je älter die TeilnehmerInnen sind, desto wichtiger sind ihnen diese Aspekte. Die Motive Ehrgeiz, Ausgleich und Kampfkunst korrelieren schwach negativ mit dem Alter, das heißt je älter die TeilnehmerInnen sind, desto weniger wichtig sind ihnen diese Aspekte. Außerdem korrelieren die Motive Stimmung verbessern, etwas können, was andere nicht können, Ehrgeiz und Ausgleich schwach negativ mit der Taiji-Erfahrung, das heißt je höher die Anzahl der Jahre mit Taiji-Erfahrung ist, desto weniger wichtig sind den TeilnehmerInnen diese Aspekte.

### Vielfältiges Spektrum

In der qualitativen Teilstudie finden wir ein vielfältiges Faszinationsspektrum, das selbst faszinierend ist. Die Top-Ten Faszinationsmomente sind die Bewegung(en), die gesundheitlichen Wirkungen, die Körpererfahrung, Ruhe, Meditation, Energie, Kampfkunst, Ent-

spannung, Gemeinschaft sowie Körper und Geist. Interessant erscheint, dass auf dem ersten Platz nicht eine Wirkung des Taiji erscheint, sondern die Bewegung(en) des Taiji an sich und das damit verbundene Erleben. Und schon auf Platz drei folgt die Erfahrung des eigenen Körpers.

Dazwischen liegt das unmittelbare und wohl auch langfristige Empfinden gesundheitlicher Effekte. In diesen Kreis der Wirkungen rechnen wir auch das Erleben und Genießen von Ruhe (Platz 4) und Entspannung (Platz 8). Hervorgerufen wird dies vermutlich auch dadurch, dass Taiji als Meditation (Platz 5) verstanden und praktiziert wird.

Viele TeilnehmerInnen sind fasziniert von der Energie (Platz 6), die dabei wahrgenommen, entwickelt und gelenkt werden kann. Nicht von ungefähr rangiert genau dahinter das Faszinosum Kampfkunst (Platz 7), das sich konkret körperlich – im Pushhands oder in der Selbstverteidigung – äußern kann, aber auch im übertragenen Sinne in der sozialen Begegnung und – gegebenenfalls – Auseinandersetzung im Alltag.

Auf Rang 9 folgt der Aspekt Gemeinschaft, in dem die Freude über das gemeinsame Üben zum Ausdruck gebracht wird, in der aber auch der Kampfkunstaspekt unmittelbar erfahren wird. Gewissermaßen als Zusammenfassung aller Aspekte des Tuns und Erlebens im Taiji kann der Aspekt Körper und Geist (Platz 10) gelten.

Ging es im ersten Teil um die Frage »Was fasziniert dich?«, so fragt der zweite Teil »Warum machst du das?« und gibt einerseits gängige Sportmotive vor, lässt andererseits auch die Möglichkeit, sich darüber hinaus offen zu äußern. Dadurch entsteht auch hier ein großes Spektrum an Motiven, das wir gut mit dem Spektrum der Faszinationsmomente vergleichen können. Hier zeigen sich auf den ersten sechs Rängen Wirkungsaspekte: Wohlbefinden, Entspannung, Gleichgewicht, Körperbeherrschung, Beweglichkeit und Gesundheit. Es folgen drei esoterische Aspekte: Lebensphilosophie, Meditation und Vertiefung (Flow). Das Körperthema ist hier repräsentiert durch die Motive Gleichgewicht, Körperbeherrschung und Beweglichkeit.

Das Top-Faszinationsmoment »die Bewegung(en)« taucht hier aber erst später mit der Leichtigkeit und der Ästhetik und Schönheit der Bewegungen auf. Der Kampfkunstaspekt erscheint auf Platz 12 der Motivrangfolge und insofern wohl weniger motivierend als faszinierend. In der Teilstudie subsumieren

wir Wohlbefinden unter Gesundheit, insofern zeigt sich hier eine weitgehende Übereinstimmung in der Bedeutung zwischen beiden Teilstudien. Entspannung hingegen rangiert als Motiv deutlich weiter oben denn als Faszinationsmoment. Mit Ruhe, Energie sowie Körper und Geist finden wir in der Teilstudie Faszination gegenüber der Teilstudie Motivation drei bedeutsame neue Aspekte, die wir für weitere quantitative Studien nutzen können.

In der Fragebogeninstruktion sprechen wir die potenziellen TeilnehmerInnen mit »Taiji-Spieler/innen« an und in Frage 2 – Taiji-Motivation – formulieren wir »Welche Bedeutung haben für dich die folgenden Aspekte rund um Taiji bzw. wenn du Taiji spielst?« Einige TeilnehmerInnen (n=11) greifen diese Adressierung auf und sprechen ihrerseits von »Taiji-Spiel« und »Taiji spielen« oder davon, dass Taiji ein »Wechselspiel«, ein »harmonisches Zusammenspiel« sei oder etwas »Spielerisches« – sowohl in der Form als auch im Push-Hands – mit sich bringe. Andere (n=5) mahnen hingegen, dass Taiji »kein Spiel« sei beziehungsweise sagen aus, dass sie Taiji nicht »spielen«.

Frieder Anders erörtert den Begriff »Taiji spielen« ausführlich in seinem Blog ([www.taiji-akademie.de/blog/2014/april/taiji-spielen.html](http://www.taiji-akademie.de/blog/2014/april/taiji-spielen.html), Zugriff am 12.9.2015). Darin zeigt er, dass der Begriff durch die Übersetzung von 打 [体] dǎ – »schlagen, etwas aktiv machen, durchführen, eben auch ausüben, üben etc.« – ins Englische mit »play« entstanden sei. Diese Übersetzung würde zwar auch von Chinesen selbst so vorgenommen, sei jedoch irreführend. 打太极拳 – dǎ Tàijíquán – müsse stattdessen mit »Taijiquan üben« übersetzt werden. Im Weiteren führt Frieder Anders aus, dass man mit »Taiji spielen« lediglich »äußeres Taiji« bezeichnen könne, das keine »innere Kraft« habe – im Sinne von »Kraft, die entwurzelt« – und dem »die Ernsthaftigkeit fehlt, sich mit Tod und Töten, also der eigenen Destruktivität, auseinanderzusetzen«. »Innere Kraft«, so fährt Anders fort, »entsteht nur durch die Einbeziehung und Transformation der dunklen, eben auch destruktiven Anteile der Persönlichkeit, dem »Schatten«. Innere Kraft behalte ihr »latentes destruktives Potential, das natürlich beim Taiji Üben spielerisch »verwandelt« eingesetzt, aber nicht verdrängt wird durch eine oberflächlich »spielerische« Ausrichtung, bei welcher unter der verordneten Sanftheit der »Taiji-Spieler« weiter der Schatten der Aggressivität schlummert, die nicht ans Licht kommen darf.«

Anders geht also hart mit dem Begriff »Taiji spielen« ins Gericht und wir nehmen seine Po-

sition durchaus ernst. Gleichwohl vertreten wir die Auffassung, dass dem Tàijíquán eine spielerische Leichtigkeit innewohnt, die auch und gerade zum Ausdruck kommt, wenn es »ernst« wird. Wir sehen darin ein Gleichnis für das Tàijí-Symbol selbst – die Einheit von Yīn und Yáng, deren Elemente jeweils ohne das andere nicht existieren. Taiji spielen lebt insofern auch von der Ernsthaftigkeit des Spielens an sich, das ja von diesem Paradoxon geradezu abhängt; denn ein Spiel, das nicht ernsthaft gespielt wird, bleibt oberflächlich, wird schnell langweilig und Spieler, die nicht ernsthaft spielen, sind nicht gern gesehen.

Deshalb meinen wir, dass man den Begriff »Taiji spielen« für alle Perspektiven des Tàijíquán verwenden kann und die Entwicklung und Anwendung des »Inneren« damit nicht notwendig ausschließen muss.

## Schattenseiten nicht ignorieren

Frieder Anders spricht in seinen Ausführungen etwas an, das auch von einem Teilnehmer der Studie geäußert wird: die »dunkle Seite« des Taiji – wenngleich in anderem Kontext. Wir zitieren:

*»Ich finde die Betrachtungsweise nur von den positiven Punkten von Tai Chi unvollständig. Meiner Meinung nach ist zu kritisieren, dass im Bereich des Tai Chi sehr häufig die Augen vor den negativen Punkten verschlossen werden, wie auch hier in der Umfrage. Warum fragt man nicht auch, was nicht so gut ist? Man muss immer beide Seiten der Medaille sehen. Es gibt viele Leute, die Tai Chi sehr schnell wieder aufgeben. Nur wenige machen weiter. Bei denen, die sich langjährig mit Tai Chi beschäftigen, gibt es einige, die starke Knieprobleme haben. Auch bei mir ist das ein Thema. Mir fällt aber auf, dass dieses Problem totgeschwiegen wird oder auf Hilflosigkeit trifft. Diejenigen, die Probleme haben, die hören einfach auf und das Problem ist erledigt. Man kann aber Tai Chi machen, nur muss man wissen, wie man es richtig macht. Hier sollte man Wert auf Prävention legen und die Lehrer auf diesen Schwachpunkt aufmerksam machen. Gerade in dem Punkt sind die Korrekturen und das richtige Maß entscheidend. Leider trifft man sehr häufig auf schlecht ausgebildete Lehrerinnen und Lehrer, die zum Teil nicht zu Korrekturen in der Lage sind, was ich selbst erlebt habe ...«*

Diese Haltung ist uns bereits in der Karate-Studie begegnet (vgl. Kuhn und Macht, 2014, S. 144). Ein Teilnehmer schrieb dort: »Karate hat mir

## Literatur

Internetseite der Kommission Kampfkunst und Kampfsport: [www.sportwissenschaft.de/index.php?id=kkk](http://www.sportwissenschaft.de/index.php?id=kkk)

Kuhn, P., Macht, S.: »Faszination Kampfsport – Erste Ergebnisse einer qualitativen Studie am Beispiel Karate«, in S. Liebl, P. Kuhn (Hrsg.): »Menschen im Zweikampf« – Kampfkunst und Kampfsport in Forschung und Lehre 2013. 3. Symposium der dvs-Kommission »Kampfkunst und Kampfsport vom 7.-9.11.2013 in Erlangen, Feldhaus 2014

Liebl, S., Happ, S.: »Welches Trainingsangebot für wen? Motive im Judo aus der Geschlechterperspektive«, in A. Marquardt, P. Kuhn (Hrsg.): »Von Kämpfern und Kämpferinnen – Kampfkunst und Kampfsport aus der Genderperspektive« – Kampfkunst und Kampfsport in Forschung und Lehre 2014. 4. Internationales Symposium und Jahrestagung der dvs-Kommission »Kampfkunst und Kampfsport« vom 9.-11.10.2014 in Ludwigsburg, Feldhaus 2015



Eine ausführlichere Version des Forschungsberichts ist auf der Internetseite des TQJ nachzulesen.



**Dr. Peter Kuhn** ist Professor für Sportwissenschaft an der Universität Bayreuth. Seine Arbeitsschwerpunkte liegen in den Fächern Sportpädagogik und Sportdidaktik, seine Forschungsschwerpunkte in den Bereichen Schul- und Unterrichtsforschung sowie Kampfkunst und Kampfsport. Er trägt den 3. Dan im Karate-do und lernt Taijiquan und Wushu bei Prof. Dr. Mei Hanqiang, Tianjin University of Sport, Dr. Li Wentao sowie bei Cheng Wei.

*mehr Schlechtes als Gutes gebracht*«. Wir erkennen darin eine Fragestellung, die hoch brisant ist: Wie hoch sind die Drop-out-Raten und welche Gründe führen dazu? Aus den Studien von Pahmeier zu Drop-out und Bindung im Gesundheitssport (Drop-out und Bindung im Breiten- und Gesundheitssport. Sportwissenschaft 24 (2) 1994, S. 117-150) wissen wir, dass

- Erhaltungsquoten von nur etwa 20 Prozent in Gesundheitssportprogrammen eher die Regel sind als die Ausnahme,
  - die Abbrecherraten zwischen 20 und 60 Prozent liegen,
  - die Aussteigerquote bei bereits beeinträchtigten Personen überdurchschnittlich hoch ist und
  - ein Ausstieg häufig mit der Wahrnehmung beruflicher Belastung sowie gesundheitlicher und privater Probleme einhergeht.
- Bindung hingegen wird gefördert durch
- die Fähigkeit, Erwartungen und Ziele dem Verlauf der Aktivität anzupassen,
  - das positive Erleben des Handlungsumfelds und der Kursaktivitäten,
  - die Unterstützung durch wichtige Bezugspersonen,
  - die Umgangsart und die Kompetenz der Betreuung durch den Übungsleiter.

Es wird zu zeigen sein, ob solche Ergebnisse auch den Kontext von Taiji-Angeboten widerspiegeln. Und dies wirft eine methodologische Frage auf: Wie können wir die Position, die uns im Zitat entgegentritt, gezielt ansteuern? Dazu müssten entsprechende Fragen gestellt und/oder Aussteiger befragt werden. Die Forschergruppe der dvs-Kommission Kampfkunst und Kampfsport wird sich mit dieser Problematik auseinandersetzen müssen.

Aus den Ergebnissen der Studie können zum einen sinnvolle Ableitungen für die Bewertung von Taiji-Angeboten, die Gestaltung von

Taiji-Unterricht und die Ausbildung von Taiji-LehrerInnen entwickelt werden. Zum anderen finden wir hier eine interessante Grundlage für die weitere Forschung – sowohl im Hinblick auf qualitative Studien, die auch negative Aspekte erfassen, als auch im Hinblick auf geschlossene Befragungen, die Faszinationsmomente zur Bewertung anbieten.

Vor allem aber haben wir erfahren, welche Beziehung Menschen im Westen zu dieser fernöstlichen Kunst herstellen – einer Kunst, die ja zugleich Kampf-, Bewegungs-, Gesundheitspflege- und Lebenskunst zu sein scheint. Dabei ist insbesondere interessant, dass Taiji recht pragmatisch betrachtet wird: die Bewegungen sind toll, man fühlt sich wohl dabei und danach, man erfährt sich selbst, erlebt Ruhe und Entspannung, findet eine Form der Meditation und kann – wenn man tiefer einsteigen will – zu esoterischen Aspekten der Kampfkunst, der energetischen Entwicklung und der asiatischen Philosophie vordringen. Unabhängig davon, wie lange man Taiji betreibt, wird man offensichtlich von den Möglichkeiten, die sich einem darin eröffnen, mitgerissen und mitunter so tief berührt, dass man sich nicht mehr davon verabschieden will.

Hieraus erwächst eine doppelte Verantwortung der Taiji-LehrerInnen: zum einen der Begeisterung ihrer SchülerInnen mit pädagogischem Takt und professioneller Distanz zu begegnen und sie nicht »persönlich« zu nehmen, sondern ihr den Ort zuzuweisen, von der sie kommt; zum anderen sich selbst als Vermittler zwischen Mensch und Kunst zu verstehen, als Wegbereiter nicht für Nachfolger, sondern für neue, individuelle Pfade, auf denen Schüler ihre Lehrer auch »überschreiten« können.

## Taijiquan & Qigong Netzwerk Deutschland e.V.



- fachliche Kompetenz seit über 25 Jahren
- Zertifizierte Kursleiter, Lehrer und Ausbilder
- qualifizierte Fortbildungsangebote



Taijiquan & Qigong Netzwerk Deutschland e.V.  
Oberkleener Straße 23 · 35510 Butzbach  
Mail: info@taijiquan-qigong.de · www.taijiquan-qigong.de

NETZWERKEN BRINGT VORTEILE  
UND SCHAFFT VERBUNDENHEIT!