

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 2 (2000)
Heft: 1

Artikel: Taiji : der langsame Weg zur Verinnerlichung
Autor: Golowin, Erik
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-992141>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 13.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Taiji – der langsame Weg zur Verinnerlichung

Seit einiger Zeit sind so genannte mentale Trainingsformen ein zentrales Thema, wenn über eine wirksame Leistungsoptimierung diskutiert wird. Obwohl die Forschung viele neue Impulse gesetzt hat, damit im Sportunterricht vermehrt innere Prozesse berücksichtigt werden, sind die methodischen Möglichkeiten zur Entwicklung der geistigen Aspekte im Lernprozess bei weitem nicht ausgeschöpft.

Erik Golowin

Wie können wir das Ziel erreichen, unsere mentalen und körperlichen Fertigkeiten gleichsam zu entwickeln und optimal miteinander zu verbinden? Hinter Bezeichnungen wie Psychoregulation, Selbstmanagement oder Entwicklung der mentalen Stärke steht heute eine Vielzahl von mehr oder weniger kritisch hinterfragten Methoden zur Förderung der psycho-emotionalen Steuerungsfähigkeiten. Im Rahmen der Trainingskonzepte werden verschiedene Meditationsformen, Suggestionstechniken oder Visualisationsübungen zum Teil leichtgläubig und oberflächlich praktiziert. Ob diese psychologischen oder esoterischen Schnellverfahren schliesslich einem ganzheitlich orientierten Anforderungsprofil zur Qualitätsentwicklung gerecht werden, ist fraglich.

Gegenüber fernöstlichen Trainingsmethoden, die genau in diesen Bereichen interessante Akzente setzen, bestehen immer noch Vorurteile. Eine bereichernde Diskussion wird erst dann möglich, wenn es uns gelingt, Funktion und Struktur solcher Entwicklungsmodelle zu erkennen und nicht nur die «exotischen Bewegungsformen» zu beurteilen. In diesem Sinne sollen im Folgenden einige methodische Leitgedanken des Taiji-Trainings aufgezeigt werden, die ein gezieltes Entwickeln der inneren Leistungsvoraussetzungen ermöglichen. Diese chinesische Körperkunst steht im Spannungsfeld zwischen heilgymnastischen Übungsformen, Meditationspraktiken und einer ganzheitlichen Förde-

rung der Leistungsvoraussetzungen. Die methodische Gestaltung des Entwicklungsweges kann als Dreistufenmodell aufgezeigt werden:

Das Prinzip der Langsamkeit – erste Stufe

Befinden sich Körper, Geist und Seele in einem «Fließgleichgewicht», bezeichnen wir dies als Harmonie. Um diesen dynamischen Zustand entwickeln zu können, wird das Erwerben und Trainieren von Taiji-Formen methodisch nach dem «Prinzip der Langsamkeit» gestaltet: Die koordinativ anspruchsvollen Bewegungsformen werden wie in Zeitlupe ausgeführt. Auf diese Weise soll die Achtsamkeit für die inneren Prozesse entwickelt werden. Sie gilt als Voraussetzung, damit wir unserem persönlichen Entwicklungsweg folgen können.

Im Kern der fernöstlichen Trainingsphilosophie steht das Konzept der Lebenskraft. Das Ziel besteht darin, die Gesetzmässigkeiten und Rhythmen der seelisch-geistigen Kraft zu erfahren. Diesen «inneren Fluss» zu erfühlen, zu erkennen und ihm zu folgen, bis zur so genannten mentalen Wirklichkeit, ist Ausdruck eines ganzheitlichen Lernprozesses im Sinne des Taiji-Trainings. Der Mensch lernt wirkungsvoller, wenn er sich selbst gegenüber aufrichtig ist. Die mentale Wirklichkeit, die manchmal auch als innere Wahrheit bezeichnet wird, entspricht dem bewussten Erleben von Verarbeitungs- und Steuerungsprozessen im Hier und Jetzt. Durch das Trainieren einer entspannten inneren und äusseren Haltung können wir den Entwicklungsprozess der Achtsamkeit fördern.

Der Prozess zur inneren Ruhe – zweite Stufe

In der Bewegungskunst des Taiji ist das Wissen der «Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)» integriert. Diese richtet ihr Augenmerk auf die Fähigkeit, sich entspannen zu können. Durch das gezielte Verbessern dieser Fähigkeit, können wir unser Wohlbefinden fördern, was durchaus eine therapeutische Wirkung haben kann, da sich viele Krankheiten und Entwicklungsstörungen auf Nervosität zurückführen lassen. Speziell das Herz wird oft durch verschiedene Alltagseindrücke, die unseren Puls beschleunigen, unnötig belastet.

Im Zentrum der methodischen Botschaft des Taiji steht das Entwickeln der inneren Ruhe oder auch der Ruhe des Herzens. Sie ist eine notwendige qualitative Eigenschaft, um die äussere und innere Entwicklung wirksam miteinander verbinden zu können. Im psycho-emotionalen Bereich kann sie als Erfüllt-sein von einem aggressionslosen, ruhigen Gefühl verstanden werden. Im Zusammenhang mit dem Gestalten der Bewegungsform, entspricht sie einem konstanten, ruhigen Pulsschlag, der einen gleichmässigen, tiefen Atem voraussetzt. Auf dieser Entwicklungsstufe wird die Vorstellungskraft dazu benützt, um den Prozess eines innerlichen «Absinkens» und «Zentrierens» zu fördern. Bei diesem Entwicklungsvorgang können verschiedenste Visualisationstechniken helfen, das Optimieren und Steigern der inneren «Zentriertheit» zu steuern. Diese Regulation eines inneren Gleichgewichts ermöglicht uns, den «Fluss der Lebenskraft» in uns zu spüren und die Stabilität und Harmonie der Bewegungsformen zu entwickeln.

Das Kultivieren des Geistes – dritte Stufe

Wenn wir die innere Ruhe gefunden haben, geht es darum, sie weiter zu pflegen. Dies bedingt ein ausgeglichenes Entwickeln von körperlichen und geistigen Aktivitäten. Im Rahmen des Taiji-Trainings werden mentale Trainingsakzente als «Kultivieren des Geistes» bezeichnet. Integriert in das Trainingskonzept können sie verschiedene Funktionen erfüllen:

- die Ausführung der Bewegungen unterstützen
- die Intensität der Konzentration erhalten
- Regenerations- und Heilungsprozesse vertiefen



Foto: Thomas Cunz

- die Dynamik des Bewegungsflusses kultivieren
- das Gefühl für eine wachsende Steigerung der Vitalität fördern

Einheit von Denken und Handeln

Ein ganzheitliches Körperverständnis im Sinne der Kunst des Taiji ist nur dann möglich, wenn die Einheit von Denken und Handeln die Zielperspektive unseres Trainings ist. Diese wird in einem Prozess von vier Phasen realisiert:

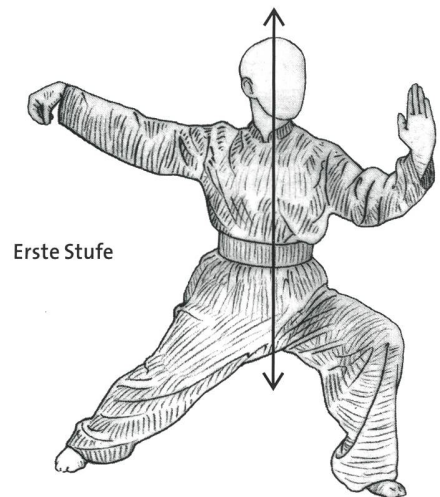
1. Entwickeln der Idee: Visualisieren der Bewegungshandlung.
2. Fließen-lassen der Lebenskraft: Geistig-seelisches Vorempfinden der Bewegungshandlung.
3. Entfalten der Form: Körperliches Ausführen der Bewegungsform.
4. Schliessen des Kreislaufs: Mit Hilfe der Vorstellungskraft erleben, wie sich die Struktur der Bewegung über den Körper hinaus weiter entwickelt und sich, ähnlich wie musikalische Schwingungen, im Raum entfaltet und ausklingt. Gleichzeitig kehrt die Vorstellung zu-

rück ins Zentrum und die Konzentration wird vertieft.

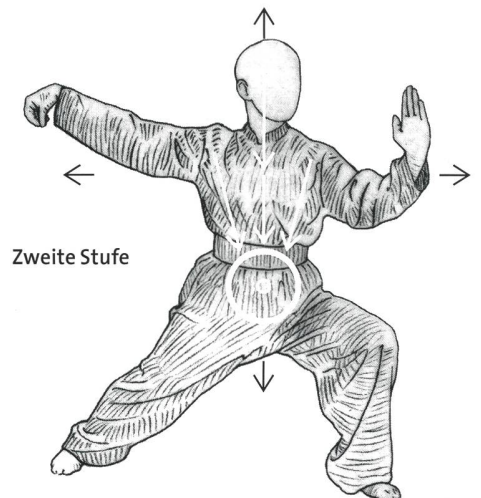
Das Schliessen des Kreislaufs ist die Vorbereitung für die nächste Bewegungshandlung. Wie eine endlose Kettenreaktion entwickelt sich aus dem rhythmischen Fluss der Bewegung die Form. Die Vielfalt der Formvarianten bereichert unser Inneres und fördert unsere schöpferische Kraft. Das Umsetzen wird zu einer virtuellen Gestaltung eines ständigen Fließens von Kraft, der Geist kommt zur Ruhe, und die Persönlichkeit kann sich entfalten.

Bis heute steht Taiji für den Weg, die Wahrheit in unserem Innern zu entdecken und ihr zu folgen, bis wir weise werden und sich uns die Gesetzmässigkeiten der Natur offenbaren. Kern dieser Entwicklung ist das sinnvolle, zielgerichtete Ausnutzen der Anpassung an die Naturgesetze und -prozesse. In diesem Sinne kann das Taiji-Training die sportwissenschaftlich geführten Diskussionen im Bereich der Trainings- und Bewegungslehre sinnvoll bereichern. **m**

Die abgebildete Stellung ist ein Element aus der Form des Taiji Chen, dem ältesten noch existierenden Stil dieser Kunst. Auf den drei Zeichnungen sind die methodischen Akzente zur Entwicklung der Achtsamkeit im Sinne eines Dreistufenmodells dargestellt. Das ganzheitliche Körperverständnis im Sinne des Taiji zielt auf die Einheit von Denken und Handeln hin.



Erste Stufe



Zweite Stufe



Dritte Stufe

Illustrationen: Marc Gilgen