

UNIVERSITÄT BAYREUTH

LEHRSTUHL FÜR SPORTWISSENSCHAFT II

Prof. Dr. Walter Brehm

Diplomstudiengang Sportökonomie

Diplomarbeit

Tai Ji Quan im Westen

Subjektive Theorien zur östlichen Kampfkunst Tai Ji Quan

Betreuung / Leitung:

Dr. Peter Kuhn

Prof. Dr. Walter Brehm

Vorgelegt von:

Ralf Tscherpel

Cosima Wagner Str.1

95444 Bayreuth

Abgabedatum:

30. September 1999

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Vorwort	10
Einleitung	11
<i>1. Kapitel: Theoretischer Hintergrund des Tai Ji Quan</i>	<i>15</i>
1.1 Ursprung, Geschichte und Stile des Tai Ji Quan	15
1.1.1 Ursprung des Tai Ji Quan	15
1.1.2 Geschichte des Tai Ji Quan	17
1.1.3 Schulen und Stile des Tai Ji Quan	19
1.2 Philosophische Grundlagen des Tai Ji Quan	22
1.2.1 Tai Ji Quan und der Taoismus	22
1.2.2 Tai Ji Quan und das Prinzip des Yin – Yang	24
1.2.3 Tai Ji Quan und die Energie „Chi“	26
1.2.4 Die Atmung im Tai Ji Quan	29
1.2.5 Grundlegende Aspekte bei der Ausführung von Tai Ji Quan	33
1.3 Zusammenfassende Darstellung der Sinnperspektiven des Tai Ji Quan in der östlichen Welt	39
<i>2. Kapitel: Darstellung der Sinnperspektiven des Tai Ji Quan aus der Sicht westlicher Autoren</i>	<i>41</i>
2.1 Die Sinnperspektive „Gesundheit“	41
2.2 Die Sinnperspektive „Meditation“	43
2.3 Die Sinnperspektive „Selbstverteidigung“	44
2.4 Zusammenfassende Betrachtung der Sinnperspektiven des Tai Ji Quan aus der Sicht westlicher Autoren	44
2.5 Vergleich der Sinnzuweisungen östlicher und westlicher Autoren im Tai Ji Quan	46

3. Kapitel: Darstellung quantitativer und qualitativer wissenschaftlicher Untersuchungen im Westen über die Sinnperspektiven im Sport	47
3.1 G.S. KENYON: Die ATPA-Skalen (1968)	47
3.1.1 Problem- und Fragestellungen	47
3.1.2 Methodik und Stichprobe	47
3.1.3 Wesentliche Aussagen und Ergebnisse	49
3.2 W. BREHM: Ein Strukturmodell der Sinnzuschreibungen und Anreizqualitäten sportlicher Aktivität (1994)	50
3.2.1 Problem- und Fragestellungen	50
3.2.2 Methodik und Stichprobe	50
3.2.3 Wesentliche Aussagen und Ergebnisse	52
3.3 W. BREHM: „Fitneß als Baustein einer Gesundheitserziehung im Schulsport“ (1996)	54
3.3.1 Problem- und Fragestellungen	54
3.3.2 Methodik und Stichprobe	54
3.3.3 Wesentliche Aussagen und Ergebnisse	55
3.4 Methodologische Konsequenzen für die nachfolgende Untersuchung	56

4. Kapitel: Empirische Untersuchung über die Sinnperspektiven von Tai Ji Quan für Menschen in der westlichen Welt	57
4.1 Ziele und Methodik der empirischen Untersuchung	57
4.1.1 Ziele und spezielle Fragestellungen	57
4.1.2 Methodik	58
4.1.2.1 Der Ansatz: Subjektive Theorien	58
4.1.2.2 Das Verfahren: Struktur-Lege-Verfahren	59
4.1.2.3 Die Variation: Anpassung des Struktur-Lege-Verfahrens an den speziellen Untersuchungsbereich	60
4.1.3 Beschreibung der Untersuchungsbedingungen	64
4.1.4 Stichprobenauswahl und –beschreibung	64
4.2 Darstellung und Interpretation der Ergebnisse	67
4.2.1 Darstellung und Interpretation der Einzelergebnisse	68
4.2.2 Darstellung und Interpretation der Ergebnisse der Gesamtgruppe	101
4.2.3 Darstellung und Interpretation der Ergebnisse aus der Gruppe der „Fortgeschrittenen“ und der Gruppe der „Anfänger“	114
4.3 Vergleich der Ergebnisse der Untersuchung mit den Sinnperspektiven des Tai Ji Quan in der östlichen Welt und den Sinnperspektiven, die westliche Autoren dieser Kampfkunst zuschreiben	137
4.4 Konsequenzen aus den Ergebnissen der Untersuchung	140
4.4.1 Tai Ji Quan als Alternative oder Ergänzung für andere bewegungsaktive Personengruppen	140
4.4.2 Aufbau und Struktur von Tai Ji Quan - Lehrgängen, - Kongressen oder - Seminaren	142
Zusammenfassung	144
Literaturverzeichnis	147
Anhang	150

Abbildungsverzeichnis

	Seite
<i>Abbildung 1:</i> Chinesische Schriftzeichen „Tai Ji Quan“	10
<i>Abbildung 2:</i> Überblick verschiedener Stile des Tai Ji Quan und wichtiger Meister	21
<i>Abbildung 3:</i> Das Symbol des Yin-Yang oder Tai Ji	24
<i>Abbildung 4:</i> Chinesisches Schriftzeichen für „Chi“	27
<i>Abbildung 5:</i> Die Bauchatmung beim Tai Ji Quan	30
<i>Abbildung 6:</i> Die „korrekte“ Atmung beim Tai Ji Quan	31
<i>Abbildung 7:</i> Die acht Trigramme des „I Ging“	35
<i>Abbildung 8:</i> Durchschnittswerte der Gewichtungen der einzelnen Sinnperspektiven (Gesamtgruppe)	103
<i>Abbildung 9:</i> Netzwerk der Gesamtgruppe	111
<i>Abbildung 10:</i> Durchschnittswerte der Gewichtungen der einzelnen Sinnperspektiven („Anfänger“)	116
<i>Abbildung 11:</i> Netzwerk der Gruppe der „Anfänger“	121
<i>Abbildung 12:</i> Durchschnittswerte der Gewichtungen der einzelnen Sinnperspektiven („Fortgeschrittene“)	125
<i>Abbildung 13:</i> Netzwerk der Gruppe der „Fortgeschrittenen“	130
<i>Abbildung 14:</i> Vergleichende Darstellung der Durchschnittswerte der relativen Häufigkeiten der jeweiligen Sinnperspektiven aus der Gruppe der „Anfänger“ und der Gruppe der „Fortgeschrittenen“	132

Tabellenverzeichnis

	Seite
<i>Tabelle 1:</i> Yin-Yang-Schema	25
<i>Tabelle 2:</i> Die fünf Schrittararten innerhalb der dreizehn Bewegungsformen	36
<i>Tabelle 3:</i> Die acht Techniken innerhalb der dreizehn Bewegungsformen	36
<i>Tabelle 4:</i> Zusammenfassende Darstellung der Sinnperspektiven des Tai Ji Quan in der östlichen Welt	40
<i>Tabelle 5:</i> Zusammenfassende Darstellung der Sinnperspektiven des Tai Ji Quan aus der Sicht westlicher Autoren	45
<i>Tabelle 6:</i> Strukturmodell des Sinns sportlicher Aktivitäten nach BREHM (1994, 10)	51
<i>Tabelle 7:</i> Merkmale der Untersuchungspersonen	65
<i>Tabelle 8:</i> Auswahl und Gewichtung der Sinnperspektiven der Up 1	69
<i>Tabelle 9:</i> Auswahl und Gewichtung der Sinnperspektiven der Up 2	71
<i>Tabelle 10:</i> Auswahl und Gewichtung der Sinnperspektiven der Up 3	72
<i>Tabelle 11:</i> Auswahl und Gewichtung der Sinnperspektiven der Up 4	74
<i>Tabelle 12:</i> Auswahl und Gewichtung der Sinnperspektiven der Up 5	76
<i>Tabelle 13:</i> Auswahl und Gewichtung der Sinnperspektiven der Up 6	77
<i>Tabelle 14:</i> Auswahl und Gewichtung der Sinnperspektiven der Up 7	79
<i>Tabelle 15:</i> Auswahl und Gewichtung der Sinnperspektiven der Up 8	81
<i>Tabelle 16:</i> Auswahl und Gewichtung der Sinnperspektiven der Up 9	82
<i>Tabelle 17:</i> Auswahl und Gewichtung der Sinnperspektiven der Up 10	84
<i>Tabelle 18:</i> Auswahl und Gewichtung der Sinnperspektiven der Up 11	85
<i>Tabelle 19:</i> Auswahl und Gewichtung der Sinnperspektiven der Up 12	87
<i>Tabelle 20:</i> Auswahl und Gewichtung der Sinnperspektiven der Up 13	88
<i>Tabelle 21:</i> Auswahl und Gewichtung der Sinnperspektiven der Up 14	89
<i>Tabelle 22:</i> Auswahl und Gewichtung der Sinnperspektiven der Up 15	91
<i>Tabelle 23:</i> Auswahl und Gewichtung der Sinnperspektiven der Up 16	93
<i>Tabelle 24:</i> Auswahl und Gewichtung der Sinnperspektiven der Up 17	94
<i>Tabelle 25:</i> Auswahl und Gewichtung der Sinnperspektiven der Up 18	96
<i>Tabelle 26:</i> Auswahl und Gewichtung der Sinnperspektiven der Up 19	97
<i>Tabelle 27:</i> Auswahl und Gewichtung der Sinnperspektiven der Up 20	99
<i>Tabelle 28:</i> Häufigkeitsverteilung und Gewichtung des Basislexikons (Gesamtgruppe)	102
<i>Tabelle 29:</i> Rangordnung der wichtigsten Sinnperspektiven von Tai Ji Quan	107
<i>Tabelle 30:</i> Matrix der Gesamtgruppe	109

<i>Tabelle 31:</i> Häufigkeitsverteilung und Gewichtung des Basislexikons („Anfänger“)	115
<i>Tabelle 32:</i> Matrix der Gruppe der „Anfänger“	118
<i>Tabelle 33:</i> Prozentwerte des Drei-Schritt-Verfahren der Gruppe der „Anfänger“ und der Gruppe der „Fortgeschrittenen“	119
<i>Tabelle 34:</i> Häufigkeitsverteilung und Gewichtung des Basislexikons („Fortgeschrittene“)	124
<i>Tabelle 35:</i> Matrix der Gruppe der „Fortgeschrittenen“	127
<i>Tabelle 36:</i> Untergruppen des Basislexikons	133
<i>Tabelle 37:</i> Vergleich der Geübtheitskategorien „Anfänger“ und „Fortgeschrittene“	135

Abkürzungsverzeichnis

bzw.	beziehungsweise
etc.	et cetera (lat.) [und so weiter]
evtl.	eventuell
i.d.R.	in der Regel
o.S.	ohne Seite
u.a.	unter anderen
Up	Untersuchungsperson(en)
z.B.	zum Beispiel

Abkürzungen der Tabelle 7:

Geschlecht:	m = männlich w = weiblich
Trainingshäufigkeit:	Unregelm. = Unregelmäßig
Geübtheitskategorie:	1 = Anfänger, 2 = Fortgeschritten
∅:	Durchschnitt
G:	Gesamt
Sportarten:	Schw = Schwimmen Bask = Basketball Te = Tennis Vb = Volleyball Ski = Skifahren Tu = Turnen Gym = Gymnastik Leichtathl = Leichtathletik Ausd = Ausdauersportarten Kampf = Kampfsport Ha = Handball Bad = Badminton Rad = Radfahren

Abkürzungen und Erläuterungen der Tabellen 28, 29, 31 und 34:

- 0: Häufigkeiten der Sinnperspektiven, die nicht ausgewählt wurden.
- 1: Häufigkeiten der Sinnperspektiven, die von den Up als „weniger wichtig“ eingestuft wurden.
- 2: Häufigkeiten der Sinnperspektiven, die von den Up als „wichtig“ eingestuft wurden.
- 3: Häufigkeiten der Sinnperspektiven, die von den Up als „sehr wichtig“ eingestuft wurden.
- H: Absolute Häufigkeiten der Sinnperspektiven, d.h. Häufigkeiten der Sinnperspektiven unabhängig von der Gewichtung.
- Ø: Durchschnittswerte aus den Gewichtungen der relativen Häufigkeiten (Häufigkeiten der Sinnperspektiven in Abhängigkeit von der Gewichtung).

Vorwort

Die vorliegende Arbeit besitzt nicht den Anspruch auf Vollständigkeit aller philosophischen und geschichtlichen Hintergründe des Tai Ji Quan, da dies den Rahmen einer Diplomarbeit bei weitem sprengen würde. Die im ersten Kapitel dargestellten theoretischen Hintergründe sollen lediglich einen Einblick in diese Kampfkunst geben und zu einem besseren Verständnis für den weiteren Verlauf dieser Arbeit beitragen.

Die sehr häufig anzutreffende unterschiedliche Schreibweise verschiedener chinesischer Fachbegriffe habe ich zugunsten eines besseren Textflusses und zur Vorbeugung möglicher Mißverständnisse angeglichen. Dies sollte in keinem Fall einen mangelnden Respekt gegenüber den verschiedensten Autoren ausdrücken. So sind die Begriffe Tai Chi Chuan / Taijiquan / Tai Ji Quan sowie Tan Tien / Dantien, Chi / Qi von inhaltlich gleicher Bedeutung und werden von mir einheitlich mit Tai Ji Quan, Tan Tien und Chi bezeichnet.

Darüber hinaus möchte ich mich bei allen Schülern des Tai Ji Quan bedanken, die mich bei dieser Arbeit innerhalb meiner Untersuchung als Probanden unterstützt haben. Ebenfalls bedanken möchte ich mich bei meinen Betreuern Dr. Peter Kuhn und Prof. Dr. Walter Brehm für Ihre Geduld und zahlreichen Denkanstöße.



Abbildung 1: Chinesische Schriftzeichen „Tai Ji Quan“ (MOEGLING 1997, o.S.)

Einleitung

Tai Ji Quan, das häufig auch als „chinesisches Schattenboxen“ bezeichnet wird, ist eine harmonisierende Bewegungslehre aus dem traditionellen China. Die Wurzeln des Tai Ji Quan gründen im Tao und ihre Grundsätze sind Stetigkeit, Leichtigkeit, Langsamkeit und Natürlichkeit, was in den folgenden Prinzipien zum Ausdruck kommt:

„Das Starke und Harte durch das Schwache und Weiche überwinden“

„Die Wucht von einer Tonne mit einer Unze zurückweisen“

„Anpassung an den Stil des Gegners, um ihn durch seine eigenen Waffen zu schlagen“

„Jeder Schritt so ruhig wie das Schleichen einer Katze“

(LIE 1995/1996, 8; METHFESSEL 1990, 25)

Der Begriff „Tai Ji“ bedeutet in der taoistischen Philosophie „das höchste Letzte“¹, „Juan“ soviel wie „Faust“ und ist die Bezeichnung für die Kampfkunst mit bloßen Händen (KOBAYASHI 1989, 16). Demnach ergibt sich aus beiden Begriffen, daß durch die Faust bzw. die Kampfkunst „das höchste Letzte“, das Tao, erreicht werden soll. Durch den Namen ist demnach auch gleichzeitig die Zielsetzung des Tai Ji Quan gegeben. Im ersten Kapitel dieser Arbeit wird die Geschichte und Philosophie dieser Kampfkunst näher beschrieben.

Seit Mitte des 20. Jahrhunderts begeistern verschiedenste Kampfkünste und Philosophien aus Fernost die Menschen der westlichen Welt². Angefangen hat alles mit der Einführung von Ju-Jutsu durch Matrosen in Europa. Anfangs wurden jedoch die Griffe und Schläge mit Ringergriffen und Boxtechniken vermischt und als Selbstverteidigung propagiert. Es entstand eine europäische Art der Verteidigung, bei der noch wenig von der eigentlichen Philosophie der traditionellen Kampfkünste zu spüren war (HEIM/GRESCH 1995, 9). Erst einige Jahre später und mit der Einführung weiterer fernöstlicher Kampfkünste wie Judo, Karate, Aikido etc. entstand neben dem Aspekt des „Kampfes“ auch ein wachsendes Interesse an deren Philosophie. Insbesondere durch das geistige Klima der 70er Jahre mit seiner Studenten- und Subkulturbewegung lernten die Menschen der westlichen Welt die fernöstlichen Philosophien zu schätzen. Durch die Öffnung Chinas in dieser Zeit und die damit verbundene verstärkte Präsenz der jahrtausendealten Kultur dieses Landes in

¹ Der Begriff des „höchsten Letzten“ kann auch mit „Tao“ wiedergegeben werden.

² Unter „westlicher Welt“ werden in dieser Arbeit Europa und die USA verstanden, da sich die Kampfkünste vorwiegend auf diesen Kontinenten ausbreiteten.

den Medien entwickelten sich Kampfkünste wie Kung Fu und Tai Ji Quan in der westlichen Welt in einem geradezu atemberaubenden Tempo. Unterstützt wurde dies sicherlich auch durch die rasch steigende Zahl von China-Reisenden innerhalb der letzten zwanzig Jahre, denen die großen Gruppen von Übenden des Tai Ji Quan in den Parks chinesischer Städte kaum entgangen sein dürfte (METHFESSEL 1990, 11). Anhängerschaften für diese Form der Kampfkunst entstanden vor allem da, wo Chinesen beheimatet waren und diese ihre langsamen, anmutigen Bewegungen frühmorgens in öffentlichen Anlagen ausübten (JAROSCH 1994, 10). Tai Ji Quan erfreute sich besonders durch seine taoistische Naturphilosophie, seinem rein defensiven und gewaltlosen Selbstverteidigungscharakter Mitte der 80er Jahre bei vielen „Alternativen“, Künstlern, Kampfkunst- und Meditationsinteressierten wachsender Begeisterung. Der Zulauf zu den bestehenden Schulen vervielfachte sich, aus Schülern wurden Meister, die wiederum neue Schulen gründeten. Parallel zu dieser Entwicklung vergrößerte sich die Anzahl der Buch- und Zeitschriftenpublikationen zu diesem Thema ebenso wie das Interesse an den Lehren Laotse und des I Ging. Im Zuge der weiteren Öffnung Chinas unterrichteten schließlich zahlreiche Dozenten und Studenten in europäischen Ländern verschiedenste „Wushu“³-Disziplinen und eröffneten damit immer mehr Einblicke in die Theorie und Praxis chinesischer Kampfkünste. Ende der 80er Jahre trat im Rahmen der Fitness- und Wellness-Bewegung zu den bisherigen ökologischen, esoterischen, politisch-alternativen Aspekten der Gesundheitsaspekt hinzu, und Tai Ji Quan wurde zu einer festen Größe innerhalb öffentlicher Gesundheitsangebote (MOEGLING 1997, 7-10).

Heute scheint sich Tai Ji Quan neben vielen anderen fernöstlichen Philosophien immer noch einer wachsenden Beliebtheit zu erfreuen. Diese Entwicklung kann daher keineswegs als Trend oder Modeerscheinung abgetan werden, sondern bedarf näherer Aufmerksamkeit. Welche Sinnperspektiven stehen bei den Menschen der westlichen Welt im Vordergrund, wenn sie sich östlichen Bewegungsarten zuwenden, bzw. wie beeinflussen sich evtl. verschiedene Sinnperspektiven gegenseitig? Sind es nur esoterische, politische, ökologische Aspekte oder sind es auch Gesundheitsaspekte? MOEGLING (1997, 9f) betont in seinen Publikationen immer wieder den Gesundheitsaspekt, ohne wissenschaftliche Belege dafür vorzubringen. Was sind die Gründe für die Ausübung von Tai Ji Quan und was genau ist Tai Ji Quan? Nur durch ein näheres Verständnis dieser Kampfkunst kann man auch mögliche Sinnperspektiven der im Westen lebenden Menschen verstehen. Untersuchungen im Rahmen möglicher Sinnorientierungen fernöstlicher Kampfkünste wurden bislang nicht durchgeführt. Angesichts des mangelnden Kenntnisstandes ist es daher

³ Sammelbegriff für chinesische Kampfkünste. „Wu“ heißt wörtlich übersetzt „Kampf“ und „shu“ kann mit „Technik“ oder „Kunst“ übersetzt werden.

lohnenswert, die Sinnperspektiven von Tai Ji Quan bei den Menschen der westlichen Welt systematisch zu identifizieren und qualitativ zu beschreiben.

Die vorliegende Arbeit verfolgt entsprechend die nachstehenden Ziele:

Eine Systematisierung im Sinne einer quantitativen und qualitativen Beschreibung der Sinnperspektiven des Tai Ji Quan...

- könnte zu einer Erweiterung der Möglichkeiten anderer bewegungsaktiver Personengruppen hinsichtlich der Erfüllung ihrer Sinnperspektiven führen.
- könnte für die Vermarktung verschiedenster Tai Ji Quan - Lehrgänge, -Kongresse, - Seminare wichtige Aspekte in Form von besseren Werbe- und Verkaufsstrategien sowie Rahmenbedingungen aufzeigen.

Zuvor ist es jedoch für ein besseres Verständnis des weiteren Verlaufs dieser Arbeit notwendig, einen Einblick in die Geschichte und Philosophie des Tai Ji Quan zu geben. Dabei soll im Hinblick auf meine Untersuchung eine besondere Beachtung den Sinnperspektiven dieser Kampfkunst in der östlichen Welt und den Sinnperspektiven, den westliche Autoren und Lehrer dieser Kampfkunst zuschreiben, gelten.

Damit sind die Zielsetzungen der Arbeit umrissen, die sich in folgende Fragestellungen umsetzen lassen:

1. Was ist Tai Ji Quan und welcher Sinn wird in der östlichen Welt dieser Kampfkunst zugeschrieben ?

2. Welchen Sinn schreiben westliche Autoren und Lehrer dieser Kampfkunst zu ?

3. Warum üben Menschen der westlichen Welt die Kampfkunst Tai Ji Quan aus bzw. welchen Sinn verknüpfen sie mit dieser Form der Kampfkunst ?

Die erste Fragestellung wird im **ersten** Kapitel dieser Arbeit aufgearbeitet. Sie unterteilt sich in Ursprung und Geschichte des Tai Ji Quan und dessen philosophischen Hintergrund. Abschließend für das erste Kapitel werden die verschiedenen Sinnperspektiven des Tai Ji Quan in der östlichen Welt zusammengefaßt.

Das **zweite** Kapitel informiert über die Sinnperspektiven dieser Kampfkunst aus der Sicht westlicher Autoren und beantwortet schließlich die zweite Fragestellung dieser Arbeit.

Das **dritte** Kapitel gibt einen Überblick zu den quantitativen und qualitativen wissenschaftlichen Untersuchungen im Westen über Sinnorientierungen im Sport. Damit wird die empirische Studie vorbereitet.

Die dritte Fragestellung soll mit Hilfe einer empirischen Untersuchung zur Systematisierung und qualitativen Beschreibung der verschiedenen Sinnperspektiven des Tai Ji Quan in der westlichen Welt im **vierten** Kapitel dieser Arbeit beantwortet werden. Dabei wird zunächst die Methodik und der Verlauf der Untersuchung beschrieben, gefolgt von der Darstellung und Interpretation der Ergebnisse. Innerhalb der Diskussion werden dann alle Fragestellungen erneut aufgegriffen und deren Ergebnisse untereinander verglichen. Abschließend wird versucht, Konsequenzen aus den Ergebnissen der Untersuchung abzuleiten, um somit den Zielen dieser Arbeit gerecht zu werden.

1. Kapitel: Theoretischer Hintergrund des Tai Ji Quan

Dieses Kapitel gibt einen Überblick über Ursprung, Geschichte und Entwicklung des Tai Ji Quan. Weiterhin werden für ein näheres Verständnis dieser östlichen Kampfkunst wesentliche philosophische Aspekte des Tai Ji Quan herausgearbeitet. Im letzten Teil des Kapitels werden die in Abschnitt 1.1 und 1.2 bereits angesprochenen Sinnperspektiven des Tai Ji Quan aus dem Blickwinkel der östlichen Welt zusammengefaßt. Damit wird schließlich die erste Fragestellung dieser Arbeit beantwortet.

*Was ist Tai Ji Quan und welcher Sinn wird in der östlichen Welt dieser
Kampfkunst zugeschrieben ?*

1.1 Ursprung, Geschichte und Stile des Tai Ji Quan

1.1.1 Ursprung des Tai Ji Quan

Der Ursprung des Tai Ji Quan liegt größtenteils im Dunkeln, doch es ist anzunehmen, daß der Beginn der Entwicklung der verschiedenen Bewegungssysteme in den kultischen Tänzen etwa 2600 v. Chr. zu suchen ist. Aus diesen kultischen Tänzen entwickelten sich zur Vorbeugung von Krankheiten sogenannte „heilgymnastische Übungen“. Prävention war und ist ein wesentlicher Grundsatz der chinesischen Medizin, da in früherer Zeit ein Arzt nur bezahlt wurde, solange der „Patient“ gesund blieb. Diese heilgymnastischen Übungen hießen „Kung Fu“⁴. Parallel zu dieser Entwicklung entstand, ebenfalls aus dem kultischen Tanz, das „Wu shu“ mit der Notwendigkeit, sich in einer Zeit vieler kriegerischer Auseinandersetzungen gegen Feinde zu schützen. Aufgrund der gleichen Grundsätze wie in den medizinischen Übungen wurden diese Kriegskünste ebenfalls „Kung Fu“ genannt. Ein weiterer wesentlicher Ausgangspunkt für das Tai Ji Quan war die Praxis meditativer Atemübungen, die sich ebenfalls aus dem kultischen Tanz entwickelten. Hierbei lag

⁴ „Kung“ oder nach der chinesischen Rechtschreibreform zu Beginn des 20. Jahrhunderts auch „Gong“, heißt wörtlich übersetzt „Kampf“, und „fu“ bedeutet „Mann“.

der Schwerpunkt in der Entwicklung einer Art „inneren Energie“, die später zu einem wesentlichen Bestandteil des Tai Ji Quan geworden ist und daher im zweiten Kapitel näher betrachtet wird. Im Hinblick auf diese „innere Energie“ lassen sich heute zwei wesentliche Hauptrichtungen des chinesischen Boxens unterscheiden. Die „äußere“ oder „harte“ Schule und die „innere“ oder „weiche“ Schule, die beide auf eine Reihe von Übungen des Kung Fu zurückgehen (ANDERS 1982, 12f).

Die **„äußere“ Schule** geht auf Bodhidharma, den indischen Mönch und Begründer des Zen-Buddhismus um 500 n. Chr. zurück. In einem Shaolin-Kloster verordnete Bodhidharma den Mönchen zum Ausgleich für das lange Sitzen in Meditation Übungen, welche Gesundheit, Vitalität und geistige Entwicklung fördern sollten. Die Betonung lag bei den Übungen des Kung Fu auf Körperkraft und Schnelligkeit (OHMS 1997, 26). Daraus entwickelten sich im Laufe der Zeit in den verschiedensten Shaolin-Klöstern immer kompliziertere Techniken, die alle ihren Ursprung in den Beobachtungen von Tieren und Naturphänomenen hatten. Da der Kampfaspekt oder Selbstverteidigungsaspekt für die Mönche zum Schutz vor Überfällen eine immer größere Bedeutung einnahm, galt es mehr und mehr, den Körper abzuhärten und unempfindlich gegen Schmerzen und Verletzungen zu machen sowie beständig die Kräfte zu steigern (JAROSCH 1994, 190-192). Die äußere Schule ist heute vor allem unter dem Namen „Shaolin-Kung Fu“ bekannt.

Die **„innere“ Schule** konzentrierte sich dagegen mehr auf Gelassenheit, Gleichgewicht und auf die Entwicklung der „inneren Energie“. Diese Energie ließ sich nach Auffassung der „inneren“ Schule am besten durch sanfte, fließende Bewegungen erzielen. Es galt, den Gegner nicht anzugreifen, keinen Widerstand entgegenzusetzen, sondern die Kraft des Gegners zu neutralisieren bzw. den Angreifer mit geringstem Krafteinsatz aus dem Gleichgewicht zu bringen (ANDERS 1982, 14). Zu den bekanntesten „inneren“ Schulen zählen heute die Künste Hsing I, Pa Kua und Tai Ji Quan, wobei ich im weiteren Verlauf dieses Kapitels lediglich auf die Schule des Tai Ji Quan eingehen werde.

Bei der Abgrenzung von „innerer“ und „äußerer“ Schule sollte man nicht von „entweder oder“ bzw. „besser oder schlechter“ sprechen. Vielmehr sollten die Schulen als unterschiedliche Wege zu einem gemeinsamen Ziel⁵ verstanden werden, die sich durchaus ergänzen können. Daher praktizierten in der Vergangenheit die Meister der Kampfkünste meist beide Kampfkunstsysteme.

⁵ Siehe unter Abschnitt 1.3.

1.1.2 Geschichte des Tai Ji Quan

Es ist nicht mit Sicherheit geklärt, wer der eigentliche Gründer des Tai Ji Quan war, da es über den Zeitpunkt der Entstehung keine schriftlichen Quellen gibt. Erste nachweisbare Schriften liegen seit dem 18. Jahrhundert vor. Daher lassen manche Autoren erst dieses Jahrhundert als Entstehungszeitraum gelten, als Synthese bekannter Kampfkunst-Systeme und taoistischer Meditations- und Atemübungen. Entsprechend der chinesischen Kultur mit ihren vielen Legenden existieren darüber hinaus auch andere bei der chinesischen Bevölkerung anerkannte Theorien, die sich wissenschaftlich jedoch nicht belegen lassen (ANDERS 1989, 11-13). Diese Theorien werden nachfolgend kurz angesprochen.

Erste Theorie:

Der früheste angenommene Zeitraum für die Entstehung des Tai Ji Quan ist die Tang-Dynastie (618-907 n. Chr.). Dabei wird Hsü Hsuan-P`ing als Gründer dieser sanften Bewegungskunst genannt. Über Hsü Hsuan-P`ing ist lediglich bekannt, daß er ein taoistischer Philosoph und geübt in Kampfkünsten war. Seine Übungen sollen im Einklang mit den Grundsätzen der sanften Schule gestanden haben (KOBAYASHI 1989, 23).

Zweite Theorie:

Eine weitere Theorie besagt, daß ein Mann namens Wang Tsung-Yueh aus der Ming-Dynastie (1368-1644 n. Chr.) das Tai Ji Quan einführte. Er soll General gewesen sein, der seinen sanften Stil in einem Dorf in der Provinz Honan unterrichtete (KOBAYASHI 1989, 23).

Dritte Theorie:

Diese Theorie ist die beliebteste Version, welcher zufolge Chan San Feng, ein taoistischer Mönch, das Tai Ji Quan entwickelt haben soll. Chang war ein bedeutender taoistischer Philosoph der sogenannten Sung-Dynastie (1127-1179 n. Chr.) und Meister der äußeren Kampfkünste. Unzufrieden mit der äußeren Kampfkunst suchte er nach neuen Wegen. Er wollte verstärkt die inneren Energien einsetzen, die er mittels der taoistischen Meditation entwickelt hatte. Durch die Beobachtung des Kampfes zwischen einer Schlange und einem Kranich erkannte er wesentliche Gesetzmäßigkeiten⁶, die er schließlich in der Urform der Kampfkunst Tai Ji Quan umzusetzen

⁶ Vgl. Abschnitt 1.2

versuchte. Noch heute wird häufig die „innere“ Schule mit dem Namen des Berges Wu Tang, auf dem Chang gelebt haben soll, bezeichnet. Der Name „Tai Ji Quan“ und klassische Schriften⁷ werden auf ihn zurückgeführt (ANDERS 1989, 11-13).

Nach den bekannten historischen Aufzeichnungen muß man jedoch davon ausgehen, daß die Familie Chen aus der Provinz Henan im 18. Jahrhundert unter Chen Wang-Ting das Tai Ji Quan entwickelt und innerhalb ihrer Familie⁸ verbreitet hat. Wenn ein Außenstehender das Vertrauen eines Meisters erlangte und als Schüler akzeptiert wurde, gehörte er fortan zur Familie und war dem Meister zu absoluter Loyalität verpflichtet. Dies blieb zwar eher eine Ausnahme, erklärt aber u.a. die verschiedenen Familiennamen⁹ in der frühen Geschichte des Tai Ji Quan.

Mitte des 19. Jahrhunderts wurde Tai Ji Quan, das, wie schon erwähnt, als Geheimnis innerhalb einzelner Familien gehütet wurde oder noch gar nicht existierte, öffentlich bekannt. Yang Lu-Chan, ein Meister des Tai Ji Quan des Kaisers, unterrichtete als erster öffentlich und gründete wenig später den Yang-Stil. Auch andere Meister entwickelten ihre erlernten Stile weiter und gründeten neue. In der heutigen Zeit kennt man die Stile Chen, Wu, Yang und Sun, die alle den Namen der Familien tragen, die sie entwickelt haben (ANDERS 1989, 12). Dies bedeutet jedoch nicht, daß es nicht viele andere unbekannte Stile gibt, die noch immer als Geheimnis der einzelnen Familien im Verborgenen bleiben. Ergänzend sollte erwähnt werden, daß es neben den angesprochenen Stilen zusätzlich noch Waffen-Stile wie z.B. das Schwert-Tai Ji (Tai Ji Jiang) gibt, auf die nicht näher eingegangen wird.

Seine große Verbreitung hat Tai Ji Quan zu Beginn des 20. Jahrhunderts erfahren, als sich China verstärkt auf die eigene Kultur besann. 1956 wurde vom nationalen Sportkomitee der Volksrepublik China der sogenannte Peking-Stil¹⁰ entwickelt, um das Tai Ji Quan einer breiten Öffentlichkeit zugänglich zu machen. 1957 wurde vom Sportkomitee der alte Yang-Stil modifiziert und überarbeitet, um den Bedürfnissen der interessierten Bevölkerung gerecht zu werden. Es sollte möglichst vielen Anhängern auf rasche Weise das Erlernen von Tai Ji Quan erleichtert werden. Heute, von der chinesischen Regierung als hervorragende Gesundheitsübung proklamiert, betreiben Millionen Chinesen diesen Peking-Stil oder die neuere Form des Yang-Stils mit 88 Folgen in den Parks vieler Städte (LIE 1995/1996, 11f).

⁷ Vgl. Abschnitt 1.2.6

⁸ I.d.R. wurden nur die Söhne unterrichtet, weil die Väter verhindern wollten, daß ihre Geheimnisse weitergegeben wurden, wenn die Töchter in andere Familien einheirateten.

⁹ Siehe Abbildung 2.

¹⁰ Ein kurzgefaßter Stil mit 24 Folgen, bestehend aus wesentlichen Elementen des Yang-Stils.

Seit den 50er Jahren gelangte Tai Ji Quan durch die Auswanderung vieler Chinesen mehr und mehr in westliche Länder, vor allem in die USA. Besonders die Ausweitung der Studentenbewegungen in den 80er Jahren zu einer Ökologie- und Friedensbewegung bewirkte eine rasche Verbreitung dieser Kampfkunst. Sowohl ihre taoistische Naturphilosophie als auch die Idee einer rein defensiven, zumeist gewaltlosen Selbstverteidigungskunst begeisterte viele sogenannte „Alternative“. Durch die Wertöffnung Chinas seit Mitte der 80er Jahre unterrichteten zahlreiche Dozenten und Studenten aus China in Europa und den USA. Dabei trafen sie durch die anrollende Fitness- und Wellness-Bewegung auf einen unterstützenden Nährboden.

Heute ist Tai Ji Quan, insbesondere der neue Yang-Stil und der Peking-Stil, im Westen stark verbreitet. Daneben existiert durch Modifizierungen bekannter Stile oder Neuentwicklungen verschiedener Meisterschüler eine oftmals unüberschaubare Anzahl von Kampfkunstsystemen der „inneren“ Schule mit dem Namen Tai Ji Quan.

1.1.3 Schulen und Stile des Tai Ji Quan

Wie schon erwähnt wurde, gibt es in neuerer Zeit fünf bekannte Hauptstile, die aus Familien oder Schulen heraus entstanden sind. Es handelt sich um die Stile der Familien Sun, Chen, Yang und Wu, wobei es zwei getrennt voneinander zu sehende Familien mit dem Namen Wu gibt, denen je eine Hauptrichtung zugeordnet wird. Jeder dieser fünf Hauptrichtungen untergliedert sich in weitere Unterarten, die sich meist durch Modifikationen verschiedener Meisterschüler ergaben. Zwei dieser Unterarten sind der Peking-Stil und der neuere Yang-Stil mit 88 Folgen.

Ich werde nun eine kurze Darstellung der Charakteristiken der einzelnen Hauptstile geben:

Chen-Stil:

Die Chen-Familie besitzt die längste Tradition, gilt doch der Meister Chen Wang-Ting nach historischen Aufzeichnungen als Gründer des Tai Ji Quan. Diese Schule zeichnet sich vor allem durch fließende Wechsel von Bewegungen mit und ohne Krafteinsatz und fließende Wechsel zwischen plötzlichen Sprüngen und langsamen, weichen Bewegungen aus.

Yang-Stil:

Der Yang-Stil ist wohl durch seine weichen, ruhigen, harmonischen und stetig fließenden Bewegungen der beliebteste und daher innerhalb sowie außerhalb Chinas am verbreitetsten. Yang Lu-

Chan, der das Tai Ji Quan von Chen Chang-Xing erlernte, entwickelte diesen neuen Stil Mitte des 19. Jahrhunderts.

Sun-Stil:

Dieser von Sun Lu-Tang gegründete Stil zeichnet sich durch schnellen, flinken Einsatz von Händen und Füßen sowie harmonischen Wechsel von Vorwärts- und Rückwärtsbewegungen aus. Sun Lu-Tang brachte dabei Elemente anderer Kampfkünste in diesen Stil mit ein.

Wu-Stile:

Hierbei muß man unterscheiden zwischen dem Wu-Stil, der von Wu Yu-Xiang, und dem Wu-Stil, der von Quan-You, einem Schüler von Yang Ban-Hou, gegründet wurde. Yang Ban-Hou war der Sohn des berühmten Meisters Yang Lu-Chan. Die erste Schule mit dem Namen Wu ist geprägt von flinken Bewegungen mit kurzer Reichweite und fließendem Wechsel beim Öffnen und Schließen der Arme sowie eng miteinander verbundenen Bewegungsabläufen. Der Wu-Stil von Quan-You ähnelt dem Yang-Stil mit seinen sanften, harmonischen Bewegungen.

(LIE 1995/1996, 10f)

Abschließend wird in der folgenden Abbildung ein Überblick über Schulen, Meister und deren Verwandtschaftsgrade gegeben.

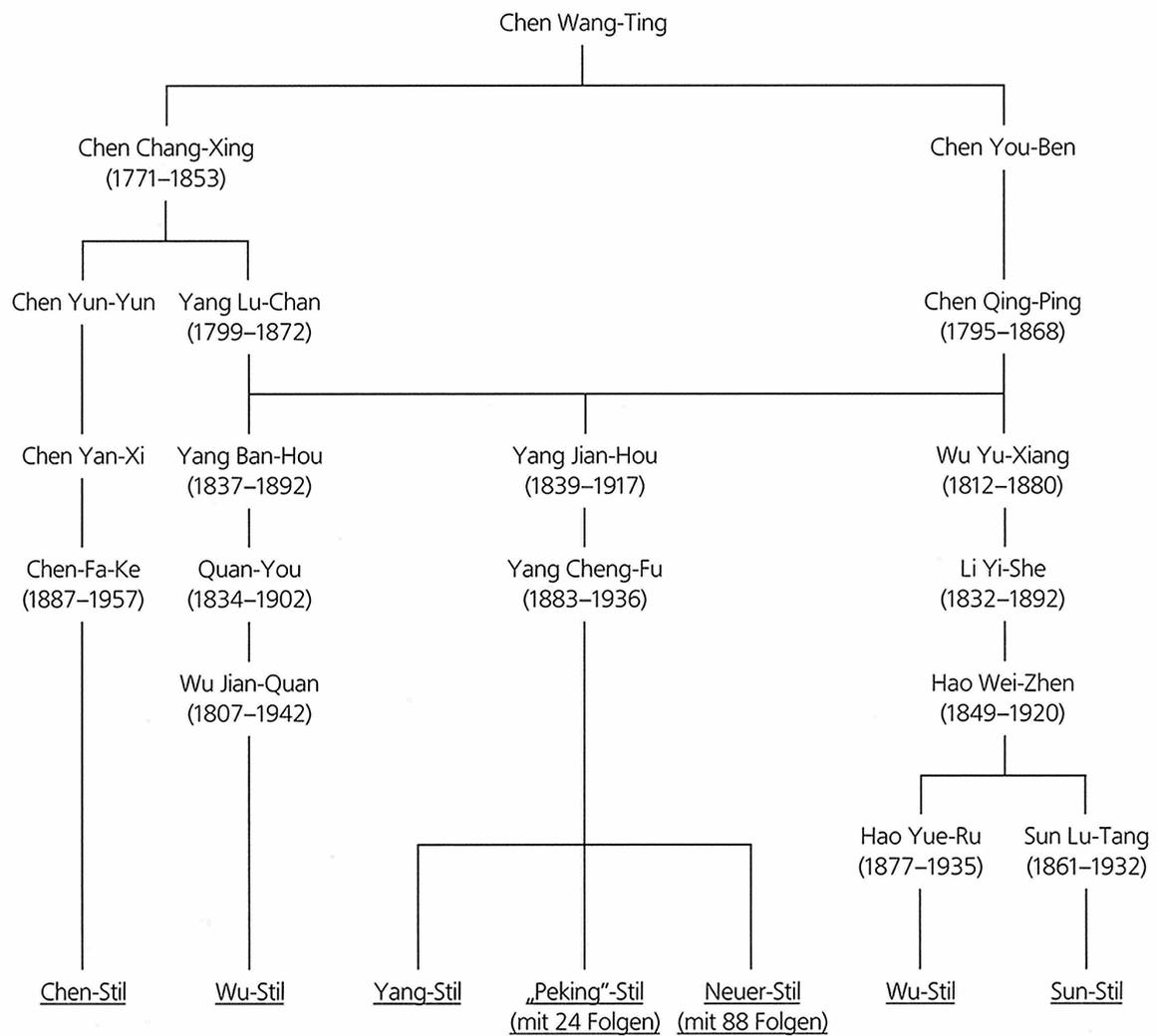


Abbildung 2: Überblick verschiedener Stile des Tai Ji Quan und wichtiger Meister
(LIE 1995/1996, 13).

1.2 Philosophische Grundlagen des Tai Ji Quan

1.2.1 Tai Ji Quan und der Taoismus

Das Gedankengut der asiatischen Kampfkünste, insbesondere das der „inneren“ Schule, wurde maßgeblich vom Buddhismus, Konfuzianismus und vor allem vom Taoismus beeinflusst. In China war die erste „heilige Schrift“ das „I Ging“¹¹, das für mehr als 3000 Jahre die Grundlage der taoistischen Philosophie darstellte und demnach auch Medizin, Astronomie und Kampfkunst nachhaltig bestimmt hat. Das „I Ging“ soll dem Leser helfen, sein menschliches Handeln in die kosmische Harmonie einzubinden. Nach dieser Lehre ist das Leben eine endlose Folge von Metamorphosen, die aus der Wechselwirkung von Yin und Yang¹² hervorgehen (WOLTERS 1992, 75-77). Der Geist des „I Ging“ spiegelt sich im „Tao Te King“¹³ von Laotse (um 700 v. Chr.), dem Begründer des Taoismus, wider. Grundannahme dieser Philosophie ist das Vorhandensein eines ewigen Weltgesetzes, das Laotse als das „Tao“ beschreibt (MELLER 1986, 21). Der Begriff „Tao“ kann nicht definiert werden, da es das „Unergründliche“, „Weite“ und „Ewige“ beschreibt. „Tao“ ist die Mutter des Kosmos, das alles Durchdringende, das Namenlose (HOLZHAUSEN 1991, 53). Diese Erläuterungen zeigen, daß das „Tao“ nicht erklärt werden kann und wohl mehr erfahren werden muß. Das Ziel der Taoisten war ein Leben in Harmonie mit sich und der Umwelt, d.h. in Einklang mit dem „Tao“. Einen der Wege zu dieser Harmonie zeigt die Kampfkunst Tai Ji Quan. Dies wird schon allein bei der Übersetzung des Namens Tai Ji Quan deutlich. „Tai Ji“ kann durch „das höchste Letzte“, „das erhabene Letzte“, „Tao“ und „Juan“ durch „Hand“ oder auch „Faust“ übersetzt werden. Das bedeutet, durch die Hand oder Faust in Einklang mit dem „Tao“ zu kommen (MOEGLING 1991, 10f). Dieses Einswerden wird auch oftmals durch den Begriff „Erleuchtung“ beschrieben. Im Tai Ji Quan spiegelt sich deutlich das Gedankengut des Taoismus wider, welches an einigen Beispielen verdeutlicht werden soll.

„Wu wei“ zum Beispiel stellt eines der wesentlichen Prinzipien des Taoismus dar und bedeutet wörtlich „Nicht-Handeln“. Dies soll jedoch nicht heißen, den ganzen Tag tatenlos herumsitzen. Es bedeutet vielmehr, unberührt von emotionalen Einflüssen zu handeln, immer nur in Überein-

¹¹ Verfasser oder Autoren dieses Buches liegen im Verborgenen. Darüber hinaus geht man davon aus, daß es sich hierbei nicht um ein einzelnes Buch handelt, sondern um eine Sammlung von Schriften. Das „I Ging“ wird auch als das „Buch der Wandlungen“ bezeichnet.

¹² Zwei gegensätzliche Kräfte, die einander bedingen und ablösen (vgl. Abschnitt 1.2.2).

¹³ Dieses Buch, das die Grundlage des Taoismus bildet, wird auch als das „Buch vom Sinn und Leben“ bezeichnet.

stimmung mit der momentanen Notwendigkeit. Lebhaft, wenn erforderlich, aber nie übereifrig und stets ohne Anspannung, ohne Vorteilsdenken und ohne Berechnung. Diese taoistische Grundlehre gipfelt im Tai Ji Quan in der Ideologie, „zu siegen ohne zu kämpfen“, d.h. in dem Gebot der Vermeidung des Konfliktes und im Ideal des kampflösen Sieges. Durch die Ausstrahlung eines Kämpfers, d.h. seine physische Stärke und psychische Selbstsicherheit, sollte der Kampf aufgrund der daraus resultierenden Einschüchterung des Gegners schon im Ansatz verhindert werden (BLOHFELD 1989, 24f). Wenn der Konflikt sich nicht vermeiden läßt, nutzt der Übende des Tai Ji Quan durch das emotionsfreie Geschehenlassen der Bewegungen und durch nicht-aggressives Handeln die Kraft des Gegners, um sie gegen ihn selbst zu richten. Der Kämpfer folgt ganz dem Prinzip „Nachgeben heißt ganz bleiben“ (BLOHFELD 1989, 25). Daher gibt es im Tai Ji Quan kein Angreifen, sondern nur eine angemessene Erwiderung. Man weicht dem Angreifer aus, dieser schlägt ins Leere und verliert seine Stärke und sein Gleichgewicht. Das ist der richtige Moment, um ihn mit einem Stoß oder einem Haltegriff am Fortsetzen des Kampfes zu hindern. Dieses Verhalten wird vor allem im 78. Vers des Tao Te King deutlich, in dem es heißt:

„Nichts in der Welt ist weicher und schwächer als Wasser,
und doch nichts, was Hartes und Starkes angreift, vermag es zu übertreffen,
es gibt nichts, wodurch es zu ersetzen wäre.
Schwaches überwindet das Starke,
Weiches überwindet das Harte.
Keinem in der Welt ist es unbekannt,
aber keiner vermag es zu üben.“

Laotse, 78. Vers (TONN 1959, 162).

Der Ursprung der Techniken des Tai Ji Quan zeigt eine weitere Parallele zum Taoismus. Diese Techniken entstanden alle aus den Beobachtungen der Natur, wie es im übrigen eines der wesentlichen Merkmale dieser Philosophie ist, eins mit seiner Umwelt zu sein und den Gesetzmäßigkeiten des Tao zu folgen.

Ein weiteres Beispiel aus dem Tao Te King spricht die „Verwurzelung“ an. „Was fest begründet ist, kann nicht entwurzelt werden“ heißt ein wesentliches Prinzip der Kampfkunst Tai Ji Quan, was vermitteln will, daß in der Selbstverteidigung die Betonung auf der Fußarbeit liegt. Der ganze Körper ruht auf den Füßen, und es ist für den Übenden wichtig, seine „Mitte“ zu finden, um stets im Gleichgewicht zu bleiben. Er sollte so gut ausbalanciert sein, daß er zu keinem Zeitpunkt, während er Tai Ji Quan ausübt, umgestoßen werden kann. Diese Mitte sollte auch im täglichen

Leben bewahrt bleiben, und der Übende sollte so verwurzelt sein, daß ihn nichts vom Weg der Gewaltlosigkeit und des Friedens abbringen kann (LASH 1990, 142f). Das zeigt sehr deutlich, daß Tai Ji Quan nicht nur eine Bewegungsübung oder gar eine Sportart darstellt, vielmehr verbirgt sich eine Philosophie hinter dieser Kampfkunst, die den Übenden nicht nur Selbstverteidigungs-Techniken lehrt, sondern auch als Wegweiser durchs Leben dienen kann, ähnlich dem Tao Te King von Laotse.

Im weiteren Verlauf dieses Kapitels wird der Ausdruck taoistischen Denkens im Tai Ji Quan noch verstärkt deutlich werden.

1.2.2 Tai Ji Quan und das Prinzip des Yin - Yang

Die Lehre des Yin – Yang ist wesentlich älter als die Philosophie des Laotse. Sie bildete schon Jahrhunderte vorher die Grundlage des „I Ging“, dem Buch der Wandlungen. Später gab es Schulen, die sich einem gewissenhaften Studium der Yin- und Yang-Bestandteile in allen Prozessen, Stoffen und Objekten widmeten. Man hoffte, eine solche Einsicht in die Arbeitsweise der Natur zu erlangen, daß man fähig würde, die Entwicklung von Ereignissen ebenso vorherzusehen wie die unterschiedlichen Längen von Tag und Nacht. Daher die Allgegenwart des Symbols für das Yin-Yang (Abbildung 3) in der chinesischen Kunst, der Medizin und den Kampfkünsten.



Abbildung 3: Das Symbol des Yin-Yang oder Tai Ji (WATTS 1989, 36).

Das in Abbildung 3 dargestellte Symbol zeigt anhand eines Kreises das „höchste Letzte“, den großen Uranfang, das „Tai Ji“ oder „Tao“. Dieses „Tao“ erzeugt die beiden gegensätzlichen Grundkräfte Yin und Yang. Harmonie besteht daher nicht im Hervorheben des Positiven, sondern im Bewahren eines dynamischen Gleichgewichts dieser beiden Kräfte (WATTS 1989, 35f). Diese Zweiheit trifft auf alles im Universum zu, denn alles hat zwei Seiten. Die Abbildung 3 zeigt

weiterhin sehr deutlich, daß sich innerhalb des einen auch immer ein gewisser Teil des anderen befindet. D.h., es gibt kein absolutes „Gut“ oder „Böse“; in einem steckt stets der Keim des anderen. Chinesisches Denken stützt sich auf die Weisheit, in allen Dingen dieser Welt diese Ordnung der Zweiheit zu erkennen und danach zu handeln und nicht das Negative auszulöschen (SOO 1986, 25-27). Das wäre genauso sinnlos, als wollte man den Herbst und den Winter aus dem Wechsel der Jahreszeiten streichen. In der Tabelle 1 werden die Gegensätze wie folgt dargestellt:

Tabelle 1: Yin-Yang-Schema (METHFESSEL 1990, 18).

Yang	Yin
Himmel, Sonne	Erde, Mond
Sommer, Wärme	Winter, Kälte
Tag, Helligkeit	Nacht, Dunkelheit
Feuer, Trockenheit	Wasser, Feuchtigkeit
Kraft, Stärke	Schwäche
Aktivität, Dynamik	Passivität, Statik
Jugend, Wachstum	Altern, Tod
Männlich	Weiblich
Spitz, hart	Rund, weich
Hoch, voll	Niedrig, leer
Nach vorn, vor	Nach hinten, zurück
Oben, außen	Unten, innen
Sympathikus	Parasympathikus
Heiteres Gemüt	Depressives Gemüt
Positiv, weiß	Negativ, schwarz

Gemäß diesem Schema können alle Objekte, Eigenschaften oder auch Bewegungsweisen stärker dem Yin oder dem Yang zugeordnet werden. Das Ziel besteht nun darin, stets ein Gleichgewicht zwischen diesen beiden Kräften zu erhalten oder herzustellen. Im Tai Ji Quan wird dieses Prinzip des Yin-Yang in der Grundhaltung sowie in allen Bewegungen deutlich.

In der Grundhaltung werden die Knie leicht gebeugt, damit das Kreuzbein aufgerichtet ist. Damit werden die einzelnen Wirbel so übereinandergeschichtet, daß sie „selbsttragend“ werden. Die

Muskeln können sich somit entspannen, und die Kraft kann nach unten sinken, in die Erde. Das ist der Yin-Aspekt der Grundhaltung, die Anpassung an die Schwerkraft und die Verwurzelung der Füße. Der Yang-Aspekt zeigt sich dadurch, daß der Kopf zum Himmel strebt, ohne die Schultern anzuspannen. Somit kann sich der Atem frei entfalten, der Körper ist frei und offen.

In der Bewegung wechselt die Gewichtsverlagerung fließend von einem Fuß auf den anderen, von „voll“ (Yang) zu „leer“ (Yin) und andersherum (ANDERS 1989, 142f). „Leer“ bedeutet dabei nicht unbedingt, daß z.B. ein Fuß völlig unbelastet ist, und „voll“ nicht, daß ein Fuß das ganze Körpergewicht trägt. Auch die Bewegung des Körpers im Ganzen ist entweder Yin oder Yang.

Allgemein wird jede expandierende, nach vorn oder oben gerichtete Bewegung dem Yang-Aspekt, jede kontrahierende, nach rückwärts oder nach unten gerichtete Bewegung dem Yin-Aspekt zugeordnet. Durch die Abfolge der Yin- und Yang-Phasen entsteht ein rhythmisches Wechselspiel. Es wäre daher gegen das Prinzip des Yin-Yang, würden z.B. zwei Yang-Phasen hintereinander erfolgen; die Ordnung im Tai Ji Quan wäre gestört (METZGER / ZHOU 1990, 30-32).

Wiederum wurde deutlich, wie stark die Philosophie des Taoismus in die Kampfkunst Tai Ji Quan integriert ist. Dadurch zeigt sich, daß vor allem für die Taoisten das Tai Ji Quan ein Weg darstellte und heute noch darstellt, die Ordnung der Natur zu erkennen und sie in dieser Kampfkunst umzusetzen oder vielmehr zu erkennen.

1.2.3 Tai Ji Quan und die Energie „Chi“

Wie schon in Abschnitt 1.1 erwähnt, handelt es sich beim Tai Ji Quan um das „innere“ System der Kampfkünste. Der Grund dafür liegt in der Konzentration auf die Entwicklung, bzw. der Kontrolle des „Chi“. „Chi“¹⁴ kann mit „Energie“ übersetzt werden, wobei der Begriff „Energie“ der umfassenden Bedeutung von „Chi“ nicht gerecht wird. Es ist die Energie, die überall im Universum und in der Natur vorhanden ist und alles Leben erhält (MAN-CH`ING 1988, 219).

¹⁴ Im Japanischen „Ki“, im indischen Yoga „Prana“.

KUBIENA und ZHANG (1995, 19) drücken dies sehr treffend und deutlich mit der Aussage aus, daß „Chi“ alles ist, „was einen lebenden von einem toten Körper unterscheidet“.



Abbildung 4: Chinesisches Schriftzeichen für „Chi“ (LAVIER 1989, 67).

Diese „innere“ Energie besitzt ihr energetisches Zentrum im sogenannten „Tan Tien“¹⁵, der sich etwa drei Zentimeter unterhalb des Bauchnabels befindet, und bewegt sich auf bestimmten Bahnen, den Meridianen. Dieses Meridiansystem steht in enger Verbindung mit den Funktionen des physischen Körpers und wurde im Westen vor allem durch die chinesische Akupunktur bekannt. Da es den Rahmen dieser Arbeit sprengen würde, werde ich nicht weiter auf dieses komplexe System eingehen. Wesentlich ist, daß das „Chi“, ausgehend vom „Tan Tien“, über Meridiane durch unseren Körper fließt. Ist dieser „Chi“-Kreislauf aufgrund physischer oder psychischer Einflüsse unterbrochen bzw. blockiert, so tritt ein Überschuß oder Mangel an „Chi“ an einer oder mehreren Stellen des Körpers auf. Dadurch gerät der Körper in eine Disharmonie, und es entsteht ein krankhafter Zustand. Die traditionellen Heilmethoden der chinesischen Medizin verfolgen daher alle das Ziel einer ungehinderten Zirkulation des „Chi“ (ANDERS 1982, 20-22).

Ebenso verhält es sich mit den Kampfkunstsystemen der „inneren“ Schule wie der des Tai Ji Quan. Wie schon erwähnt wurde, verfolgt der Übende des Tai Ji Quan im besonderen Maße das Ziel, das „Chi“ zu kontrollieren. Alle Übungen, die mit Hilfe von Geist, Atem und bestimmten Körperhaltungen bzw. -bewegungen den Kreislauf des „Chi“ anregen, heißen „chi-kung“, was wörtlich „Chi entwickeln“ bedeutet. Für diese „innere“ Energie gelten dabei zwei wesentliche

¹⁵ Im Japanischen „Hara“.

Gesetzmäßigkeiten. Zum einen folgt sie dem Geist oder der Konzentration, so daß sie willentlich beeinflußt und gelenkt werden kann, und zum anderen fließt sie verstärkt in einem entspannten Körper. Diese zwei Regeln äußern sich im Tai Ji Quan folgendermaßen:

- Eines der wesentlichen Grundprinzipien des Tai Ji Quan ist die äußere und innere Entspannung durch langsame harmonische Bewegungen. Somit kann die Energie „Chi“ verstärkt in den Meridianen durch den Körper fließen und mögliche Blockaden lösen, was das Ziel einer positiven Einwirkung auf den physischen und psychischen Gesundheitszustand des menschlichen Körpers darstellt.
- In der Selbstverteidigung besteht dagegen zusätzlich die Notwendigkeit, das „Chi“ im „Tan-Tien“ zu sammeln, um es dann, falls nötig, zielgerichtet und explosionsartig in Form eines Faustschlags oder Fußtritts auf den Gegner einwirken zu lassen. Nach Überzeugung der „inneren Schule“ ist dieser Energie-Impuls jeder rein physischen oder „äußeren“ Kraft weit überlegen.
- Schließlich führt das gezielte Einwirken auf das „Chi“ zu einem tieferen Verständnis des „Tao“.

Ergänzend ist anzumerken, daß die Gesetzmäßigkeit des Yin-Yang auch diesen „Chi-Fluß“ betrifft. Ein sich ausdehnen und ausströmen des „Chi“ bezieht sich dabei auf den Yang-Aspekt, ein sich zurückziehen und zurückströmen zum „Tan-Tien“ auf den Yin-Aspekt (TAO CHI / KOBAYASHI 1995, 23f; MELLER 1987, 76).

1.2.4 Die Atmung im Tai Ji Quan

Die Atmung beim Tai Ji Quan spielt eine wesentliche Rolle und darf nicht vernachlässigt werden. Jedoch sollte die „richtige“ Atmung erst in einem fortgeschrittenem Stadium des Übens bewußt kontrolliert werden, da der Anfänger durch die Vielfalt der unbekanntem, motorischen Bewegungen überfordert wäre.

Im Tai Ji Quan werden zwei Atem-Techniken angewandt, die im weiteren Verlauf näher beschrieben werden.

Bauchatmung:

Im Tai Ji Quan sieht man vor allem die Bauchatmung als die „richtige“ Atemweise an. Sie wird auch als „natürliche Atmung“ bezeichnet, da sie in dieser Weise im Schlaf sowie beim Säugling und Kleinkind stattfindet. Durch eine bei vielen Erwachsenen im zunehmenden Alter eintretende verminderte Gelenkigkeit und zunehmende Verhärtung und Verspannung des Körpers sowie alltagsbedingten Streß wird diese Atmung teilweise oder ganz abgelöst durch die Brustatmung. Die Brustatmung begünstigt jedoch Herzerkrankungen, Kreislaufbeschwerden, Venenerkrankungen etc., da bei ihr kein Druckgefälle entsteht, welches das Hochpumpen des Blutes zum Herz unterstützt (KOBAYASHI 1989, 47f).

ANDERS (1982, 29) beschreibt diese Atemmethode, die im Tai Ji Quan auch als „herunter zum Tan Tien atmen“ bezeichnet wird, folgendermaßen:

„Diese Atemmethode heißt in Tai Chi »herunter zum Tan Tien atmen«. Modern ausgedrückt ist das die Methode der bewußt kontrollierten Bauchatmung. Eingeatmet wird durch die Nase, Bauch entspannt, so daß das Zwerchfell sich zusammenziehen und senken kann, ohne daß Brust und Schultern sich heben. Indem es sich senkt, drückt das Zwerchfell die inneren Organe nach unten, so daß der Bauch hervortritt und die Lunge sich füllen kann. Beim Ausatmen (ebenfalls durch die Nase) steigt es nach oben und drückt die Luft aus den Lungen, die Bauchmuskeln ziehen sich zusammen, und der Bauch sinkt ein. Die Aufmerksamkeit wird dabei auf den »Tan Tien« gerichtet. Mit der Zeit und ohne willkürliche Betätigung der Bauchmuskulatur geht der Atem »herunter zum Tan Tien«, d. h., der Unterbauch macht die Atembewegung mit. Je mehr das Zwerchfell sich senkt und steigt und je mehr die Bauchmuskeln arbeiten, desto größer wird die Kapazität der Lungen, die bis in ihre untersten Spitzen hinein gefüllt werden. Zu spüren, wie der Atem in den Unterbauch (zum »Meer des Atems«) heruntergeht, hat eine sehr wohltuende und entspannende Wirkung.“

Zusätzlich wird diese Atemmethode noch mit einem Schaubild von KOBAYASHI verdeutlicht.

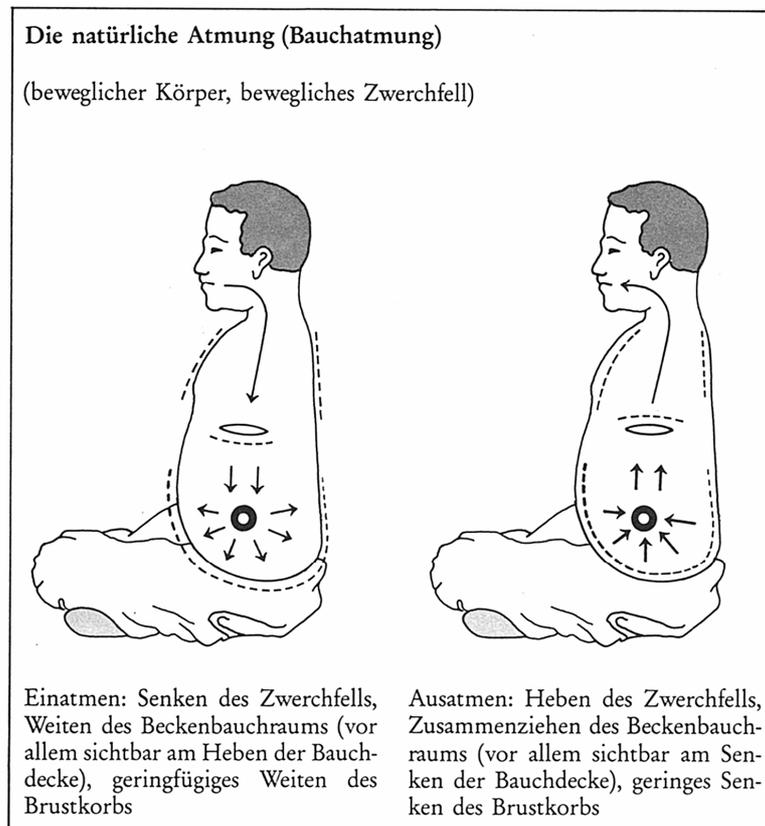


Abbildung 5: Die Bauchatmung beim Tai Ji Quan (KOBAYASHI 1989, 49).

Durch diese in Abbildung 5 dargestellten Atmungsbewegungen wird nach KOBAYASHI (1989, 50) im Beckenbauchraum ein blasebalg-ähnlicher Effekt erzielt, der der Pflege und Entwicklung des „Chi“ dient und das „Tan Tien“ anregt und stärkt. Bei der Brustatmung wird diese Wirkung nicht oder kaum erzielt.

Neben der Bauchatmung wird im Tai Ji Quan noch eine weitere Atemweise angewandt, die sogenannte „korrekte“ Atmung.

Die „korrekte“ Atmung:

Die korrekte Atmung ist keine natürliche Atmung, der Körper stellt sich jedoch nach einiger Zeit des Übens auf diese Atmung ein, so daß sie teilweise oder ganz im täglichen Leben beibehalten wird. Der Vorzug diese Atmung liegt in einer verstärkten „Chi“-Entwicklung. In der Abbildung 6 wird diese Atemweise näher erläutert.

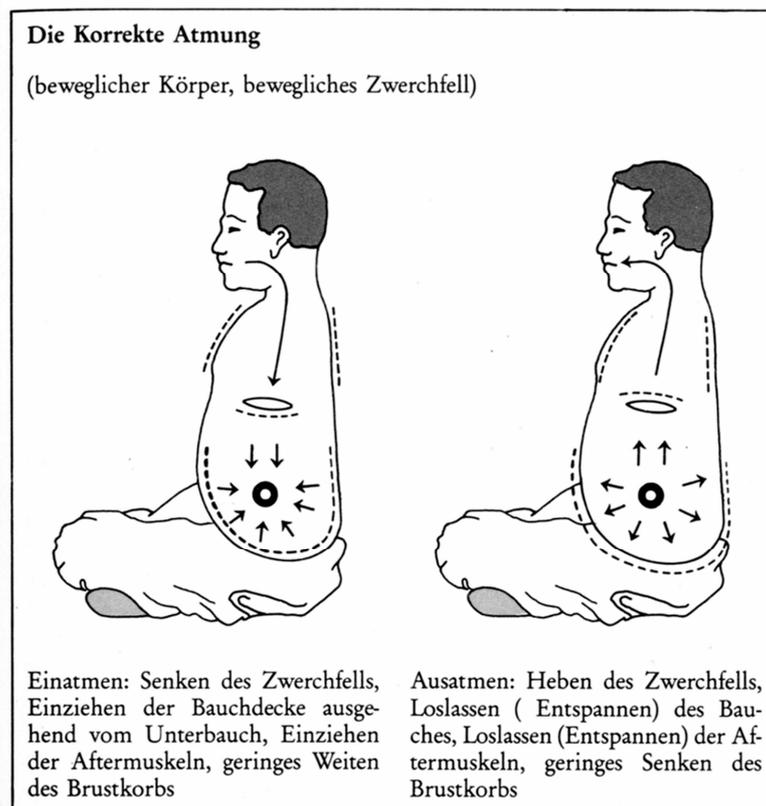


Abbildung 6: Die „korrekte“ Atmung beim Tai Ji Quan (KOBAYASHI 1989, 55).

Neben diesen Atemweisen ist es darüber hinaus notwendig, auf den Rhythmus der Atmung einzugehen. Allgemein ist die Länge der Ein- oder Ausatmungen nicht immer gleich, sondern entsprechend der Länge der einzelnen Bewegungen etwas länger oder kürzer. Trotzdem bleibt der Atem stetig und langsam, d.h. es gibt kein schnelles unregelmäßiges Atmen.

Bezogen auf die einzelnen Bewegungen der Formen des Tai Ji Quan kann für das Ein- und Ausatmen folgendes Grundmuster formuliert werden:

- Beim Zurückziehen der Arme - einatmen
- Beim Öffnen der Arme - ausatmen
- Beim Heben der Arme - einatmen
- Beim Senken der Arme - ausatmen
- Beim Zurückweichen - einatmen
- Beim Vorgehen - ausatmen

(KOBAYASHI 1989, 54 ; METZGER / ZHOU 1990, 33)

Die Ziele dieser zwei Atem-Techniken können nach ANDERS (1982, 29f) und KOBAYASHI (1989, 47-53) folgendermaßen zusammengefaßt werden:

Durch die „richtige“ Atmung im Tai Ji Quan wird:

- der Gesundheitszustand des Übenden positiv beeinflusst. Durch das Zusammenziehen und Ausdehnen von Zwerchfell und Bauchmuskulatur verändert sich ständig der Druck im Bauch, so daß bei hohem Druck die Bauchvenen Blut zur rechten Herzseite hochpumpen, das bei nachlassendem Druck zum Bauch aus der linken Herzseite zurückfließt. Das Zwerchfell wirkt also als eine Art „Pumpe für Herz und Kreislauf“. Weiter massiert es die Leber und die Verdauungsorgane und unterstützt deren Funktion.
- eine entspannte und „gelöste“ Durchführung der Übung zusätzlich unterstützt, was im Tai Ji Quan von zentraler Bedeutung ist.
- die Entwicklung des „Chi“, d.h. die Sammlung oder Zirkulation dieser Energie intensiviert.

Ergänzend sollte erwähnt werden, daß durch die Pflege dieser Atem-Techniken während des Übens nach und nach eine Automatisierung der „richtigen“ Atmung im Alltag eintritt, was die oben genannten positiven Effekte auf den menschlichen Körper zusätzlich fördert. Sie verdrängen immer mehr die beim erwachsenen Menschen stärker im Vordergrund stehende Brustatmung mit all ihren negativen Folgen.

1.2.5 Grundlegende Aspekte bei der Ausführung von Tai Ji Quan

Wie schon häufiger im Verlauf dieser Arbeit dargestellt, handelt es sich bei der Kampfkunst Tai Ji Quan um ein komplexes Bewegungssystem, das tief in der Geschichte und Philosophie Chinas verwurzelt ist. Dies zeigt sich besonders in den wesentlichen Grundprinzipien bei der praktischen Ausübung von Tai Ji Quan, die mit Hilfe der klassischen Schriften im folgenden näher erläutert werden sollen. Frühere Meister haben in kurzen Aufsätzen und Schriften die wichtigsten Punkte des Erlernens von Tai Ji Quan niedergeschrieben und an die jeweiligen Nachfolger hinterlassen. Obwohl sich die Stile verschiedener Meister voneinander unterscheiden, weisen sie doch alle eine gleiche Grundmethodik und Gesetzmäßigkeit auf. Beim Erlernen des Tai Ji Quan sollten diese Grundprinzipien beachtet und respektiert werden, will man selbst alle ihre Vorteile entwickeln und verwirklichen. Ebenso ist es für ein besseres Verständnis der theoretischen Hintergründe von großer Bedeutung, die in den klassischen Schriften dargestellten Prinzipien näher zu betrachten (SONG 1994, 324f).

Folgende klassische Schriften zählen zu den wichtigsten Hinterlassenschaften von Großmeistern:

- „Klassiker des Tai Ji Quan“, häufig dem Begründer Chan San Feng zugeschrieben.
- „Kommentar zum Tai Ji Quan“ wird Wang Chung-yü, dem Hauptschüler Chan San Fongs, zugeschrieben.
- „Abhandlung über die dreizehn Bewegungsformen¹⁶“ von Wu Yu-Xiang.
- „Lied von den dreizehn Bewegungsformen“ (ohne Autorenbezeichnung).
- „Lied vom Händeschieben“ (ohne Autorenbezeichnung).
- „Zehn Grundprinzipien“ von Yang Cheng-Fu.

Ich werde nun im folgenden auf drei dieser klassischen Schriften eingehen, da diese am deutlichsten die Grundprinzipien des Tai Ji Quan darstellen:

- „Klassiker des Tai Ji Quan“, häufig dem Begründer Chan San Feng zugeschrieben.
- „Abhandlung über die dreizehn Bewegungsformen“ von Wu Yu-Xiang.
- „Zehn Grundprinzipien“ von Yang Cheng-Fu.

¹⁶ Statt „Bewegungsformen“ findet man häufig in der Literatur auch den Begriff „Stellungen“.

„Klassiker des Tai Ji Quan“:

Häufig wird dieser Klassiker Chan San Feng im 13. Jahrhundert zugeschrieben. Es soll jedoch betont werden, daß diese Behauptung über den Ursprung des Textes keiner wissenschaftlichen Überprüfung standhält. Das Gleiche gilt für den „Kommentar zum Tai Ji Quan“ von Wang Chung-Yü im 14. Jahrhundert. Die Zuweisungen der Herkunft dieser beiden Texte entstammen lediglich der Überlieferungen verschiedenster Familien. Unabhängig davon stimmen die Ansichten heutiger Großmeister mit dem Inhalt dieser Schriften überein. Der Inhalt des „Klassikers“ bezieht sich nun auf folgende Aspekte:

Der gesamte Körper muß in jeder Bewegung leicht und entspannt sein. Der Geist sollte nicht abgelenkt, sondern dem in den Tan Tien absinkenden Chi folgen und im Körperinneren gesammelt sein. Dadurch wird eine vollkommene Konzentration möglich, die ein Gefühl für die Harmonisierung und Koordination aller äußeren und inneren Bewegungen entstehen läßt. Unterbrechungen, Ungleichmäßigkeiten sowie kurze Pausen sollten vermieden werden. Die Füße müssen verwurzelt in der Erde verharren, damit die Kraft durch die Beine bis in die Hüfte aufsteigen kann. Durch den Hüftbereich, das absolute Kontrollzentrum aller Bewegungen, wird die Energie „Chi“ aufwärts geleitet und in Arme und Hände übertragen. Die Haltung wird vom Kreuz aus gesteuert, und die Form entwickelt sich aus den Händen und Fingern (MAISEL 1965, 198).

Führt man Angriffsbewegungen auf obere Körperbereiche aus, muß man unbedingt die Verteidigungsbewegungen der unteren Bereiche berücksichtigen; wird linksdrehend ausgewichen und neutralisiert, muß es auch ein rechtes Vordringen und Angreifen geben. Dies soll die Entwurzelung des Gegners verdeutlichen, d.h., durch das Einsetzen einer der Intention entgegengesetzten Bewegung wird das „Chi“ des Gegners gebrochen, so daß dieser Augenblick der Instabilität genutzt werden kann, um ihn in die gewünschte Richtung zu stoßen (SONG 1994, 328-330).

Leere und Gewichtung sollten bei Bewegungen des Vor- und Zurückschreitens in beiden Beinen exakt getrennt und unterschieden werden und harmonisch, d.h. ohne Unterbrechungen, ineinander übergehen (MAISEL 1965, 199).

„Abhandlung über die dreizehn Bewegungsformen“

Eine ganz frühe Bezeichnung für das Tai Ji Quan war „lange Form der dreizehn Stellungen“. Das bedeutet, daß alle Stile des Tai Ji Quan auf diese dreizehn Stellungen oder Bewegungsformen zurückgehen. Sie verweisen auf fünf Schrittarten und acht Techniken. Die fünf Schrittarten heißen „Haltungen“ und repräsentieren die fünf Elemente Metall, Holz, Wasser, Feuer, Erde. Die acht Techniken heißen „Eingänge“, beziehen sich auf Bewegungen der Arme, Hände und Schultern und korrespondieren mit den acht Trigrammen¹⁷ des „I Ging“. Die ersten vier Bewegungsformen repräsentieren die vier Himmelsrichtungen „Ki☙n“, „Kan“, „Kun“ und „Li“ und die zweiten vier die vier Ecken der acht Trigramme „Sun“, „Gen“, „Dschen“ und „Dui“ (ANDERS 1982, 155; HOLZHAUSEN 1991, 28).

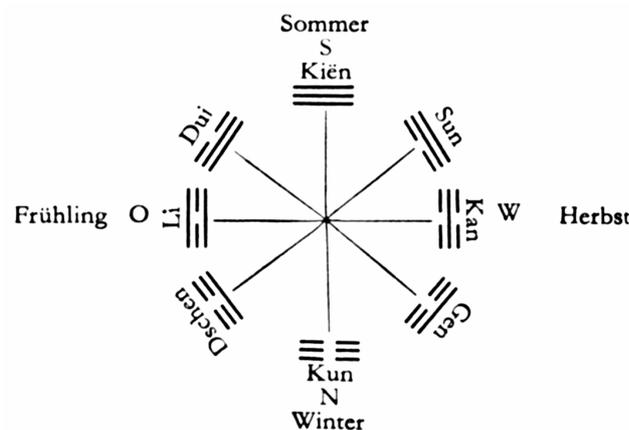


Abbildung 7: Die acht Trigramme des „I Ging“ (HOLZHAUSEN 1991, 28; GÜNTHER 1994, 16).

In den folgenden zwei Tabellen gebe ich einen zusammenfassenden Überblick über die dreizehn Bewegungsformen:

¹⁷ Der eigentliche Zweck der Trigramme ist die Erfragung des Schicksals als eine Art Orakel. Die Zeichen gelten dabei als Sprachrohr der Kommunikation mit den übermenschlichen Intelligenzen (HOLZHAUSEN 1991, 25-26).

Die fünf Schrittarten:

Tabelle 2: Fünf Schrittarten innerhalb der dreizehn Bewegungsformen (ANDERS 1982, 155; SONG 1994, 330).

Bewegungsrichtung	Element	Bezeichnung
Vorwärtsgen	Wasser	Chin
Zurückgehen	Feuer	T`ui
Nach links sehen	Metall	Ku
Nach rechts blicken	Holz	Pan
Zentralposition	Erde	Ting

Die acht Techniken:

Tabelle 3: Die acht Techniken innerhalb der dreizehn Bewegungsformen (ANDERS 1982, 155; SONG 1994, 330).

Zu den Seiten gerichtete Bewegungen		In die Ecken gerichtete Bewegungen	
Technik	Bezeichnung	Technik	Bezeichnung
Abwehren	Peng	Ziehen	Chai
Zurückweichen	Lu	Spalten	Li
Drücken	Chi	Stoß mit dem Ellbogen	Chou
Stoßen	An	Schulterstoß	Kou

Im weiteren Verlauf dieser Arbeit werde ich nicht tiefer in diese Thematik eindringen, da es deren Rahmen bei Weitem sprengen würde. Es ist jedoch von wesentlicher Bedeutung für ein praktisches Verständnis von Tai Ji Quan, sich dieser dreizehn Stellungen bei der Ausübung dieser Kampfkunst bewußt zu sein.

Die „zehn Grundprinzipien“:

Nachfolgend werde ich aus KOBAYASHI (1989, 93-99) die „zehn Grundprinzipien“ von Yang Chen-Fu kurz darstellen und erläutern:

1. *Der Kopf ist unbelastet und belebt.* Der Kopf soll ohne Kraftaufwendung gerade gehalten werden, damit das „Chi“ zirkulieren kann.
2. *Der Brustkorb sinkt etwas ein und der Rücken ist gerade.* Dies bedeutet eine einfache und ungezwungene Haltung des Brustkorbes, damit das „Chi“ in das „Tan Tien“ sinken und am Rücken entlanglaufen kann.
3. *Lockeres Kreuz.* Nur wenn das Kreuz locker und entspannt ist, sind die Beine mit Kraft versehen und die Füße mit der Erde verwurzelt.
4. *Verteilung von Entlastung und Belastung.* Dieser Punkt wurde schon des öfteren in der Arbeit angesprochen. Es handelt sich hier um den stetigen Wechsel der Gewichtsverlagerungen der Beine. Es ist dabei wichtig, stets den Körperschwerpunkt in der Mitte zu halten. Schreitet man vor, so wird zuerst ein Bein ohne Gewichtsbelastung (leer) nach vorn gesetzt, bis das Körpergewicht schließlich auf dieses Bein verlagert und es belastet wird (voll). Während der gesamten Bewegung ruht dabei der Schwerpunkt des Körpers stets im Zentrum des Übenden.
5. *Herabgesunkene Schultern und hängende Ellenbogen.* Dies bedeutet, daß die Schultern entspannt sind und unter ihrem eigenen Gewicht herabhängen. Die Ellenbogen hängen dabei herab. Falls dieser Aspekt nicht beachtet wird, sinkt das „Chi“ nicht in das „Tan Tien“ hinab, sondern steigt auf und erfüllt so nicht den gesamten Körper mit Kraft. Außerdem wird die Kraft im Schulterbereich unterbrochen.
6. *Aufmerksamkeit, nicht Kraft soll angewendet werden.* Der gesamte Körper sollte entspannt sein, und das „Chi“ sollte der Aufmerksamkeit folgen. Nur dann zirkuliert das „Chi“ gut, und es gibt keine Stockung. Alle Muskeln und Gelenke sollten so gelöst sein, daß jegliches Gefühl von Angespanntsein verschwindet. Der Oberkörper ist immer aufrecht, die Arme leicht gerundet und die Beine gebeugt (TUNG 1987, 68). „Äußere“ Kraft sollte nicht angewendet werden, da hierbei Sehnen, Knochen und Blutgefäße zusammengeschnürt werden.

-
7. *Das Obere und das Untere folgen einander koordiniert.* Jeder Teil des Körpers bewegt sich, ansonsten wirkt die Gesamtbewegung unkoordiniert. Bewegen sich die Hände, dann bewegt sich auch das Kreuz, damit bewegen sich auch die Füße, und die Augen folgen der Bewegung. Obere und untere Extremitäten sollten harmonisch koordiniert werden. Um dies zu erreichen, sollte immer auf den Atemrhythmus geachtet werden. Ist dieses Zusammenspiel der beiden Extremitäten aufeinander abgestimmt, wird jede eckige Bewegung unmöglich (TUNG 1987, 68).
 8. *Inneres und Äußeres sind gegenseitig verbunden.* Der „Geist“ führt den Körper, nur dann sind die Bewegungen natürlich, leicht und belebt. So bedeutet z.B. ein Schließen der Beine, daß die Beine zwar von außen zusammengebracht werden, doch der „Geist“ diese Bewegung zuvor antizipiert.
 9. *Ständige Verbindung ohne Unterbrechung.* Dies bedeutet, daß die „Chi“-Energie nur fließen kann, wenn die Bewegungen harmonisch und ohne Brüche und Pausen durchgeführt werden.
 10. *Habe Ruhe in der Bewegung.* Obwohl der Übende in Bewegung ist, bleibt er innerlich in völliger Ruhe und bewegt sich langsam und kontrolliert. Nur dann tritt keinerlei Ermüdung auf.

1.3 Zusammenfassende Darstellung der Sinnperspektiven des Tai Ji Quan in der östlichen Welt

Tai Ji Quan stützte sich schon sehr früh, d.h. bereits während seiner Entwicklung, auf die drei Säulen „Gesundheit“, „Meditation“ und „Selbstverteidigung“. Zusammenfassend werde ich auf die drei Aspekte im einzelnen nochmals eingehen.

Gesundheit:

Prävention war und ist ein wesentlicher Grundsatz der chinesischen Medizin. Daher entwickelten sich zur Vorbeugung physischer Erkrankungen sogenannte „heilgymnastische“ Übungen, aus denen schließlich auch das Tai Ji Quan entstand. Den Mönchen sollte durch die Bewegung ein Ausgleich für das lange meditative Sitzen geschaffen werden, um Gesundheit, Vitalität und Energie zu fördern und zu erhalten. Später, mit der Erforschung der Energie „Chi“, trat zusätzlich der Aspekt der Heilung in den Vordergrund. Krankhafte Zustände entstehen meist durch Blockaden in der Zirkulation des „Chi“. Durch das Tai Ji Quan sollten diese Blockaden, ähnlich wie bei der Akupunktur, gelöst werden.

Mitte des 20. Jahrhunderts trat der Aspekt „Gesundheit“ in China stark in den Vordergrund. Tai Ji Quan wurde von der chinesischen Regierung daher als hervorragende Gesundheitsübung zur Vorbeugung von physischen Erkrankungen, zur Entspannung gegen psychischen Streß und im geringeren Maße zur Heilung mancher physischer Erkrankungen proklamiert. Bis zu dieser Zeit wurde der Gesundheitsaspekt eher gleichrangig zu den anderen zwei Sinnperspektiven „Meditation“ und „Selbstverteidigung“ gesehen.

Meditativer Aspekt:

Der meditative Aspekt trat erst später durch die Verbindung philosophischer Grundlagen mit dem Tai Ji Quan in den Vordergrund. Philosophische Zusammenhänge wie das „Chi“, „Yin-Yang“, „Tao“ u.a. wurden in das Bewegungssystem Tai Ji Quan eingeflochten, so daß diese Bewegungskunst Ausdruck vieler philosophischer Ursprünge wurde. Daher gilt das Tai Ji Quan nicht nur als eine bloße Gesundheitsübung, sondern als ein Weg, sich selbst zu finden bzw. in Harmonie mit sich zu kommen, achtsamer zu werden und Körper und Geist zu entspannen. Selbst der Aspekt der „Erleuchtung“ bzw. das „Tao“ zu erfassen galt mit Hilfe des Tai Ji Quan als möglich, da sich die wesentlichen Geheimnisse des „I Ging“ und des „Tao Te King“ im Tai Ji Quan ausdrücken.

Selbstverteidigung:

Aufgrund vieler kriegerischer Auseinandersetzungen wurde der Aspekt der Selbstverteidigung schon sehr früh in das Tai Ji Quan aufgenommen. Da sich insbesondere Mönche vieler Überfälle ausgesetzt sahen, verbanden diese die wesentlichen philosophischen Grundsätze Chinas mit Tai Ji Quan mit dem Ziel, ein wirkungsvolles Selbstverteidigungssystem aufzubauen. Die Energie „Chi“ zu entwickeln und zu kontrollieren galt als ein wesentlicher Aspekt dieser „inneren“ Schule. Dabei war diese Kampfkunst von einem nicht-aggressiven Charakter geprägt, indem es galt, niemals anzugreifen, sondern sich die Kraft des Angreifers zunutze zu machen.

Aus heutiger Zeit scheinen jedoch die Aspekte der Selbstverteidigung und Meditation im Vergleich zum Aspekt der Gesundheit eher in den Hintergrund zu geraten. Die Ursache liegt wohl im Wunsch der starken Verbreitung von Tai Ji Quan von Seiten der chinesischen Regierung.

In der folgenden Übersicht lassen sich die Sinnperspektiven des Tai Ji Quan in der östlichen Welt zusammenfassend darstellen:

Tabelle 4: Zusammenfassende Darstellung der Sinnperspektiven des Tai Ji Quan in der östlichen Welt.

Gesundheit	Meditation	Selbstverteidigung
<ul style="list-style-type: none"> • Vorbeugung vor körperlichen Einschränkungen, Schmerzen und Krankheiten • Förderung und Erhaltung von Vitalität und Energie • Linderung von körperlichen Einschränkungen, Schmerzen und Krankheiten. • Abbau von Streß 	<ul style="list-style-type: none"> • Selbstfindung • Übung in Achtsamkeit • Erfassung des Tao bzw. Erleuchtung zu erlangen. • Entspannung von Körper und Geist 	<ul style="list-style-type: none"> • Verteidigung gegen räuberische Überfälle. • Gefühl von Sicherheit gegen Angriffe

2. Kapitel: Darstellung der Sinnperspektiven des Tai Ji Quan aus der Sicht westlicher Autoren

Dieses Kapitel informiert über die Sinnperspektiven der Kampfkunst Tai Ji Quan aus der Sicht westlicher Autoren und beantwortet die zweite Fragestellung dieser Arbeit, die lautet:

Welchen Sinn schreiben westliche Autoren und Lehrer dieser Kampfkunst zu ?

Diese Sinnperspektiven bilden, in Verbindung mit denen aus Abschnitt 1.3, im vierten Kapitel die Basis der empirischen Untersuchung.

Abschließend für das zweite Kapitel werde ich dann die Sinnperspektiven des Tai Ji Quan in der östlichen Welt aus dem ersten Kapitel mit den Sinnperspektiven, die westliche Autoren dem Tai Ji Quan zuschreiben, vergleichen.

Westliche Autoren stützen sich - vergleichbar mit denen der östlichen Welt - bei ihren Sinnzuschreibungen auf die drei Säulen „Gesundheit“, „Meditation“ und „Selbstverteidigung“.

2.1 Die Sinnperspektive „Gesundheit“

Aus der Sicht westlicher Autoren scheint der Aspekt „Gesundheit“ ein wichtiger Grund zu sein, Tai Ji Quan regelmäßig auszuüben. Verstärkt wurde diese Meinung durch die rasch steigende Anzahl medizinischer Untersuchungen seit den siebziger Jahren über die medizinisch-therapeutischen Effekte von Tai Ji Quan. Viele Erkrankungen, von Diabetes und Rheuma über Herzkrankheiten und Gelenkkrankheiten, werden in Verbindung mit der Ausübung von Tai Ji Quan untersucht. Es werden Meßwerte und Heilungsquoten ausgewertet, um zu zeigen, daß Tai Ji Quan einen positiven Einfluß auf den Gesundheitszustand des Menschen hat. SHONAIKE / MOEGLING (1983, 130) beschreiben folgende Gesundheitswirkungen durch die regelmäßige Ausübung von Tai Ji Quan:

- Es reguliert die Atmung, d.h. die Anzahl der Atemzüge wird geringer und der Atem wird tief und regelmäßig.

- Es fördert die Verdauung aufgrund der Massage des Magens und des Darms durch das Zwerchfell.
- Es beeinflusst günstig das Nervensystem.
- Es verbessert Körperhaltung und –mechanik, verbessert den Muskeltonus, kräftigt Bänder und Gelenke und schärft den „kinästhetischen Sinn“.
- Es bildet einen Ausgleich zu den alltäglich auf den Menschen einwirkenden Stressoren und unterstützt dadurch den Abbau von Streß.

SCHMALZL (1984, 491-496) und KOBAYASHI (1989, 57f) fügen zu diesen Gesundheitswirkungen noch folgende hinzu:

- Durch die fließenden Bewegungen des Tai Ji Quan können Energiestauungen auf den Meridianen und somit Krankheiten behoben werden.
- Muskuläre Dysbalancen können durch die ausgewogene Beanspruchung aller Muskeln behoben oder verhindert werden.
- Es erfolgt eine Stärkung der gesamten Muskulatur, insbesondere der Beinmuskulatur und verhindert somit einen altersbedingten Leistungsabfall.
- Positive Beeinflussung des Nervensystems durch den Dehneffekt bei der bewußt durchgeführten geraden Haltung des Rückens (Kopf drückt nach oben gegen einen imaginären Widerstand).
- Heilung eines niedrigen Blutdrucks durch die Verbindung von Atemtechnik und Bewegungsablauf.
- Positive Beeinflussung auf das endokrine System des Menschen.

Aufgrund dieser Gesundheitswirkungen halten es viele westliche Autoren für besonders wichtig, Tai Ji Quan regelmäßig auszuüben. SCHRÖDER (1997, 207f) sieht die Pflege der Gesundheit durch das Tai Ji Quan sogar als vordergründig und ergänzt die schon dargestellten Gesundheitswirkungen durch den Aspekt des „allgemeinen Wohlbefindens“. Durch die Konzentration auf das „Tan Tien“ während des Übens werden die Bewegungen aus der „Mitte“ kontrolliert, was ein Gefühl von Ruhe und Sicherheit vermittelt und somit Vitalität und Wohlbefinden hervorruft.

Ohne die medizinisch-therapeutischen Aspekte zu schmälern, betont ANDERS (1989, 187) jedoch ausdrücklich, daß Tai Ji Quan nicht als eine Art Medikament, als Mittel zum Zweck der Heilung verordnet werden kann. Tai Ji Quan bedarf der Entwicklung und Hingabe an die Sache ohne ein „Schielen“ nach Zwecken und raschen Erfolgen. Die Gesundheitswirkungen kommen dann wie von selbst.

2.2 Die Sinnperspektive „Meditation“

Viele westliche Körpererfahrungen im sportlichen Handlungsbereich sind im wesentlichen über das Leistungsprinzip an Konkurrenzsituationen mit einem Gegner gebunden. Derartige Körpererfahrungen in Wettkampfsituationen sind meistens mit physischem und psychosozialen Streß für den Sportler verbunden. Tai Ji Quan dagegen dient in erster Linie dem körperlichen und seelischen Wohlbefinden und fördert die Sensibilität zur eigenen Körperlichkeit durch die mit hoher nach innen gerichteter Aufmerksamkeit durchzuführenden Bewegungsformen. Demnach bietet Tai Ji Quan einen Weg zu mehr „Achtsamkeit“, seinen Körper besser kennenzulernen, und zur „Selbstfindung“ (SHONAIKE / MOEGLING 1983, 130).

Der meditative Aspekt beim Tai Ji Quan unterscheidet sich jedoch von anderen Meditationsarten dadurch, daß nicht eine Bewußtseinseingung mit der Konzentration auf die Innenwelt des Übenden, z.B. durch die Fixierung eines feststehenden Objektes hervorgerufen wird. Der ständig wechselnde Bewegungsablauf durch den Fokus der Aufmerksamkeit erfordert neben der Konzentration auf die Innenwelt des Übenden auch die volle Wachheit und Offenheit des Bewußtseins für das Geschehen in der Umwelt, da bei der Kampfkunst Tai Ji Quan Bewegungen im Raum gegen einen imaginären Gegner durchgeführt werden. Durch die hohe Aufmerksamkeit des Übenden während der Bewegungsformen wird vor allem körperliches Empfinden und die Verbindung von Körper und Geist geschult. Der Begriff der „Aufmerksamkeit“ sollte jedoch nicht mit einer konzentriert angespannten „Aufmerksamkeit“ verwechselt werden. Es handelt sich vielmehr um eine entspannte, nicht zielorientierte „Aufmerksamkeit“. Das Prinzip des „Wu-wei“, des „Nicht-Handelns“, bildet dabei die Grundlage dieser Geisteshaltung. Als letztes Ziel des Tai Ji Quan gilt es, einen Zustand der „Leere“ zu erreichen, was schließlich zur „Erleuchtung“ führen kann. (NITSCHKE / WIELAND 1981, 121f). Auch KOBAYASHI (1989, 79) bezieht in die Sinnperspektive „Meditation“ nicht nur physische Aspekte wie Körperwahrnehmung mit ein, sondern sieht im Tai Ji Quan auch spirituelle Aspekte wie den der „Erleuchtung“. Jedoch werden diese Sinnzuweisungen eher hintergründig dargestellt als mögliche Folge durch das beständige Üben und der damit verbundenen tieferen Erkenntnis in das Tai Ji Quan.

Im Vordergrund stehen für den Übenden verstärkt folgende Bereiche:

- Das Bedürfnis nach harmonischen Bewegungen
- Das Üben der „Achtsamkeit“
- Die Selbstfindung
- Die Entspannung von Körper und Geist
- Die Sensibilisierung der Körperwahrnehmung

GRANZ (1997, 163-169) bezieht die meditativen Aspekte der Erfahrung des Ausgeglichenenseins, der Harmonisierung von Körper und Geist, das Spüren und Erleben des Körpers in der langsamen, fließenden Bewegung und der Entspannung in seine Therapieformen zur Rehabilitation von Drogenabhängigen bewußt ein und spiegelt damit die Sichtweise vieler westlicher Autoren bezüglich der großen Bedeutung der Sinnperspektive „Meditation“ wider.

NIEWERTH (1997, 69) erweitert die bisher dargestellten Aspekte innerhalb der Sinnperspektive „Meditation“ durch die Möglichkeit, mit Tai Ji Quan den Menschen der westlichen Welt einen Zugang zu östlichen Bewegungsprinzipien und damit zu östlichen Geisteshaltungen zu schaffen.

2.3 Die Sinnperspektive „Selbstverteidigung“

Nach Meinung westlicher Autoren spielt der Aspekt „Selbstverteidigung“ eine nachrangige Rolle. NITSCHKE / WIELAND (1981, 121) bezeichnen diesen Aspekt lediglich als wichtige Ergänzung für andere Kampfkünste oder als eine Möglichkeit, Zugang zu östlichen Philosophien und Kampfkünsten zu erhalten. Die meisten westlichen Autoren äußern sich jedoch kaum oder überhaupt nicht über den Aspekt „Selbstverteidigung“ als Sinnperspektive bei der Ausübung von Tai Ji Quan. Trotzdem sind sich die Autoren darüber einig, daß dieser Bereich von wesentlicher Bedeutung für das tiefere Verständnis zur korrekten Ausführung der Bewegungsformen und zur exakten Vermittlung des Tai Ji Quan ist. Daher wird der Bereich „Selbstverteidigung“ in der Literatur häufig ausführlich erläutert und erklärt. Jedoch tritt die Umsetzung des Selbstverteidigungsaspekts aus der Sicht westlicher Autoren für den Übenden zurück (KOBAYASHI 1989, 82).

2.4 Zusammenfassende Darstellung der Sinnperspektiven des Tai Ji Quan aus der Sicht westlicher Autoren

Wie gezeigt werden konnte, stehen *aus der Sicht westlicher Autoren die Sinnperspektiven „Gesundheit“ und „Meditation“ im Vordergrund*. Dabei stellen beide Sinnperspektiven keine voneinander getrennten Einheiten dar, sondern bilden eine harmonische Einheit sich gegenseitig beeinflussender Faktoren. Im Bereich **Gesundheit** werden Prävention und Rehabilitation als wichtige Gründe für die Ausübung von Tai Ji Quan angeführt. Die Möglichkeit des Streßabbaus bildet ebenfalls einen wichtigen Faktor innerhalb einer von vielen Streßfaktoren geprägten westlichen Lebensweise und korrespondiert stark mit dem meditativen Charakter dieser Kampfkunst. Im Bereich **Meditation** werden die „Selbstfindung“, die Verbesserung des Körperbewußtseins

und die Entspannung von Körper und Geist als wichtige Sinnperspektiven dargestellt. Religiöse oder philosophische Gründe spielen dagegen in einem fortgeschrittenen Stadium eine größere Rolle. Der Aspekt der **Selbstverteidigung** tritt als Sinnperspektive eher in den Hintergrund, spielt jedoch eine wichtige Rolle für das Verständnis von Tai Ji Quan und als Möglichkeit eines Zugangs zu anderen östlichen Kampfkünsten.

Im folgenden werden die Sinnperspektiven des Tai Ji Quan zusammengefaßt und in Tabelle 5 dargestellt:

Tabelle 5: Zusammenfassende Darstellung der Sinnperspektiven des Tai Ji Quan aus der Sicht westlicher Autoren

Gesundheit	Meditation	Selbstverteidigung
<ul style="list-style-type: none"> • Vorbeugung vor körperlichen Einschränkungen, Schmerzen und Krankheiten • Linderung von körperlichen Einschränkungen, Schmerzen und Krankheiten • Förderung und Erhaltung von Vitalität und Energie • Abbau von Streß • Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens • Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit oder Fitneß 	<ul style="list-style-type: none"> • Möglichkeit der Selbstfindung • Bedürfnis nach Ruhe • Erleuchtung erlangen • Ermöglichung eines Zugangs zu östlichen Philosophien • Entspannung von Körper und Geist • Übung in Achtsamkeit • Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit • Verbesserung der Körperwahrnehmung oder des Körperbewußtseins • Bedürfnis nach harmonischen Bewegungen 	<ul style="list-style-type: none"> • Ergänzung für andere Kampfkünste • Ermöglichung eines Zugangs zu östlichen Kampfkünsten

2.5 Vergleich der Sinnzuweisungen östlicher und westlicher Autoren im Tai Ji Quan

Das Tai Ji Quan blickt in der östlichen Welt auf eine lange Geschichte zurück. Daher veränderte sich die Bedeutung der einzelnen Sinnperspektiven im Laufe der Zeit. **Gesundheit** spielte während der gesamten Entwicklung eine bedeutende Rolle. Der Faktor Streßabbau trat erst in neuerer Zeit stark in den Vordergrund. Hier zeigen sich starke Parallelen zu den Meinungen westlicher Autoren, die diese Aspekte ebenso in den Mittelpunkt bei der Ausübung von Tai Ji Quan rücken. Der heilende Aspekt sowie die Förderung von Vitalität und Energie werden gleichermaßen genannt. Hinzu kommt bei den westlichen Autoren und Lehrern der Aspekt der Leistungssteigerung und der etwas allgemein gehaltene Ausdruck der Verbesserung des Wohlbefindens, was jedoch der östlichen Sinnzuweisung der Förderung von Vitalität und Energie sehr nahe kommt. Innerhalb der Sinnperspektive **Meditation** werden in der östlichen Welt meist spirituelle Beweggründe wie „Selbstfindung“, „Erleuchtung“ und „Übung in Achtsamkeit“ genannt. Der Grund liegt vermutlich darin, daß diese Kampfkunst lange Zeit nur wenigen vorbehalten und entweder vollständig oder überhaupt nicht zu erlernen war. Dadurch galten alle Aspekte, die der Gesundheit, der Meditation und der Selbstverteidigung, von Beginn an gleich bedeutend. Es handelte sich weniger nur um ein einfaches Erlernen der Bewegungsformen, sondern um ein Studium mit allen philosophischen Inhalten. Erst in neuerer Zeit wurde das Tai Ji Quan einer breiten Öffentlichkeit zugänglich gemacht. Auf diesem Wege wurden ähnlich wie in der westlichen Welt Abstufungen je nach Entwicklungsstand und Interesse zulässig. Es stehen demzufolge aus der Sicht westlicher Autoren die Aspekte des Körperbewußtseins, der Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit und der Entspannung von Körper und Geist an erster Stelle als Beweggründe zur Ausübung von Tai Ji Quan. Der Bereich **Selbstverteidigung** im Sinne des Schutzes vor räuberischen Angriffen entstand in der östlichen Welt aus der geschichtlichen Notwendigkeit heraus, die in dieser Art und Weise im Westen niemals vorhanden war. Weiterhin wurde Tai Ji Quan im Osten meist in Verbindung mit Kampfkünsten der „äußeren“ Schule studiert. Im Westen dagegen wurde diese Kampfkunst losgelöst von anderen Kampfkünsten aus dem Osten importiert. Daher besitzen viele Lehrer im Westen keine Kenntnisse in anderen Kampfkünsten und lehnen diese teilweise sogar ab. In diesem Punkt zeigt sich wohl die größte Diskrepanz zwischen den Sinnzuweisungen der östlichen und der westlichen Welt. Im Osten gilt Tai Ji Quan noch als eine Kampfkunst, wohingegen sie im Westen meist als „Bewegungsmeditation“ bezeichnet wird. Der Kampfkunstcharakter wird im Westen häufig lediglich als Ergänzung im Sinne eines wichtigen theoretischen Hintergrundwissens betrachtet.

3. Kapitel: Darstellung quantitativer und qualitativer wissenschaftlicher Untersuchungen im Westen über die Sinnperspektiven im Sport

Dieses Kapitel gibt einen Überblick über die quantitativen und qualitativen wissenschaftlichen Untersuchungen im Westen über Sinnorientierungen im Sport. In den ersten beiden Abschnitten werden quantitative Untersuchungen vorgestellt, aus denen mögliche Sinnorientierungen für das Tai Ji Quan abgeleitet werden können. Bei Abschnitt 3.4 handelt es sich dagegen um eine der wenigen qualitativen Untersuchungen über Sinnorientierungen im Sport und bildet daher die Grundlage der empirischen Studie dieser Arbeit.

3.1 G.S. KENYON: Die ATPA-Skalen (1968)

3.1.1 Problem- und Fragestellungen

Bereits in den 60er Jahren hat KENYON (1968, 566-574) ein Modell der Funktionen sportlicher Aktivitäten erstellt und empirisch überprüft. KENYON ging hierbei davon aus, daß die Funktionen, die die sporttreibenden Menschen ihrem Handeln zuschreiben für die Erklärung dieses Handelns von großer Bedeutung sei. Sein Modell war jedoch auf den Sport generell gerichtet und nicht auf spezifische sportliche Aktivitäten. Das Ziel von KENYON war die Entwicklung einer Skala zur Messung der Einstellung von Personen gegenüber sportlicher Aktivität (**Attitude towards physical activity, ATPA**).

3.1.2 Methodik und Stichprobe

KENYON stellte fest, daß sportliche Aktivität zu komplex und vielschichtig ist und deswegen in ein Set spezifischer Untereinheiten bzw. Komponenten zu zerlegen ist. Für diese Reduktion nimmt KENYON den wahrgenommenen, instrumentellen Wert einer sportlichen Aktivität, den diese für ein Individuum haben kann, als Ausgangspunkt. KENYON bezeichnet diesen als „perceived instrumentality“ (BEIER 1998, 75).

Ausgehend von zwei Modellen, die auf der Basis von Überlegungen und einer überprüfenden Untersuchung entstanden sind, folgte schließlich ein Modell von sechs Komponenten, die die wahrgenommenen, instrumentellen Werte sportlicher Aktivität repräsentieren sollen.

Diese lauten:

- (1) „Physical activity as a social experience“ (Sportliche Aktivität als eine soziale Erfahrung)
- (2) „Physical activity for health and fitness“ (Sportliche Aktivität als Mittel zur Verbesserung von Gesundheit und Fitneß)
- (3) „Physical activity as the pursuit of vertigo“ (Sportliche Aktivität als Mittel zum Erleben von Spannung und Risiko)
- (4) „Physical activity as an aesthetic experience“ (Sportliche Aktivität als ästhetische Erfahrung)
- (5) „Physical activity as catharsis“ (Sportliche Aktivität als Katharsis, d.h. emotionale Spannungen durch Sport abzubauen)
- (6) „Physical activity as an ascetic experience“ (Sportliche Aktivität als asketische Erfahrung)

KENYON erhebt mit seinem Modell nicht den Anspruch, den gesamten Bereich sportlicher Aktivität erfaßt zu haben, sondern räumt die Möglichkeit ein, damit nur einige der tatsächlichen Dimensionen sportlicher Aktivität abzudecken (BEIER 1998, 75-78; KENYON 1968, 569-571).

Weiterhin hat nun KENYON zu überprüfen versucht, inwieweit die verschiedenen Komponenten seines Modells jeweils intern konsistent (die Items jeder Teilgruppe sollten eine hohe Korrelation aufweisen) und relativ unabhängig voneinander sind (die Items verschiedener Teilgruppen sollten nicht miteinander korrelieren).

Zur Überprüfung seines Modells konstruierte KENYON eine Einstellungsskala vom LIKERT-Typ. Hierzu formulierte er zunächst für jeden der sechs Teilaspekte wertende Aussagen, wobei darauf geachtet wurde, daß positive und günstige sowie negative und ungünstige Aussagen ungefähr im gleichen Verhältnis vertreten waren. Dabei entstanden schließlich zwei Skalen von jeweils 84 Items (14 pro Teilaspekt). Die eine bezog sich hierbei auf männliche College-Studenten und die andere auf weibliche College-Studenten.

Die Stichprobe der Untersuchung umfaßte insgesamt 353 College-Studenten und 215 College-Studentinnen, denen diese beiden Skalenversionen vorgelegt wurden. Danach wurden mittels Item- und Faktorenanalysen die besten Items ausgewählt (BEIER 1998, 75-78; KENYON 1968, 569-571).

3.1.3 Wesentliche Aussagen und Ergebnisse

Mit der Untersuchung konnte nach KENYON nachgewiesen werden, daß das den Skalen zugrunde liegende Modell eine gewisse Gültigkeit hat.

Die Reliabilitäten der Teilgruppen erreichten relativ hohe Werte, so daß sie zumindest für Gruppenvergleiche ausreichen würden. Die Interkorrelationen zwischen den Teilgruppen waren zwar meist signifikant, jedoch im allgemeinen relativ niedrig. Die Validierung der Skalen gestaltete sich dagegen schwierig. KENYON ließ zu diesem Zweck auf einem separaten Fragebogen eine Präferenzrangliste für verschiedene Typen sportlicher Aktivität erstellen, die den sechs Teilgruppen bzw. Subskalen entsprachen. Für jede Teilgruppe wurden anschließend die entsprechenden Subskalenwerte der Personen mit einer „starken Präferenz“ (Rangplatz 1 und 2) für den betreffenden Typ sportlicher Aktivität mit den Skalenwerten der Personen mit „schwacher Präferenz“ (Rangplatz 5 und 6) verglichen. Hierbei zeigte sich, daß alle Subskalen signifikant zwischen Gruppen mit „starker“ und Gruppen mit „schwacher Präferenz“ für den entsprechenden Aktivitätstyp zu differenzieren erlauben, daß aber bei der Subskala „Katharsis“ die Unterschiede in der entgegengesetzten Richtung lagen, d.h. Personen, die eine „starke Präferenz“ für „sportliche Aktivität zur Erholung und Entspannung“ besitzen, hatten deutlich niedrigere Werte auf der Subskala „Katharsis“ als Personen mit „schwacher Präferenz“.

Somit konnte die Validität der Teilgruppe „Katharsis“ nicht nachgewiesen werden. Trotzdem glaubt KENYON an die Gültigkeit des Strukturmodells, insbesondere was die interne Konsistenz und die Unabhängigkeit der Subskalen betrifft. Er empfiehlt jedoch, die Skalen nur zu Forschungszwecken einzusetzen und die Validität der Subskalen noch gründlicher zu untersuchen (SINGER u.a. 1980, 38-41).

Ergänzend sollte erwähnt werden, daß SINGER u.a. (1980) Ende der 70er Jahre eine deutsche Fassung der ATPA-Skalen von KENYON erstellt haben und das Modell zur Messung der Einstellung gegenüber sportlicher Aktivität in einer Replikationsstudie auch für den deutschsprachigen Raum bestätigen konnten.

3.2 W. BREHM: Ein Strukturmodell der Sinnzuschreibungen und Anreizqualitäten sportlicher Aktivität (1994)

3.2.1 Problem- und Fragestellungen

Das Spektrum der Aktivitäten, die man allgemein als sportlich bezeichnet, differenziert sich immer weiter aus und die Suche nach Sinnerfüllung im Rahmen dieser zunehmenden Vielfalt an sportlichen Aktivitäten scheint dabei immer individueller zu werden. Die Diskussion um den Sinn sportlicher Aktivitäten ist nach BREHM (1994, 1) mit drei Problemen behaftet. Zum einen sind empirische Studien kaum vorhanden, was dazu führt, daß die Diskussion meist spekulativ geführt wird und zum anderen ist in den empirischen Untersuchungen häufig kein Theoriebezug zu erkennen. Weiterhin wird in den Untersuchungen meist von dem „Sport“ ausgegangen und nicht von verschiedenen sportlichen Aktivitäten.

Ziel der Untersuchung von BREHM war damit die Klärung der Frage nach dem „Warum?“ und „Wozu?“ einer sportlichen Aktivität. Hierbei sollte vor allem der „Sport“ als eine Vielfalt von sportlichen Aktivitäten betrachtet und untersucht werden.

3.2.2 Methodik und Stichprobe

Zur Vorbereitung der empirischen Studie formulierte BREHM ein eigenes Strukturmodell des Sinns sportlicher Aktivitäten. Das Modell entwickelte sich in folgenden Schritten:

- Zuerst wurden die Ergebnisse jener Studien aufgegriffen, in denen Funktionen sportlicher Aktivitäten bereits empirisch differenziert worden sind, wie z.B. bei KENYON (1968), SINGER u.a. (1980) oder ABELE/BREHM (1985).
- Des weiteren wurde jene Diskussion aufgegriffen, in der die empirischen Differenzierungen durch Deutungen des für den sporttreibenden Menschen pädagogisch Wertvollen angereichert worden sind.
- Weiterhin wurde versucht, die Vielfalt sportlicher Aktivitäten stärker mit einzubeziehen. Dabei waren vor allem die Bereiche „Gesundheit und Fitneß“ sowie „Aktivitäten in der Natur“ von Interesse.

(BREHM 1994, 2)

Bei der Erstellung des Strukturmodells wurde weiterhin auf die Ansätze von HECKHAUSEN und RHEINBERG Bezug genommen. Demnach lassen sich Anreize danach unterscheiden, welche individuelle Bedeutung, d.h. welchen Wert sie für die betreffende Person besitzen (quantitativer Aspekt), sowie danach, ob es sich um mit den Handlungsfolgen verbundene langfristige Zweckanreize handelt oder um am Handlungsvollzug ansetzende Tätigkeits- bzw. Situationsanreize (qualitativer Aspekt). Bei der Zusammenstellung des Modells wurde darauf geachtet, daß Zweck- und Situationsanreize in etwa gleicher Häufigkeit auftraten, da nach BREHM eine stabile Handlungsmotivation außer Zweckanreize auch Tätigkeits- bzw. Situationsanreize voraussetzt (BREHM 1994, 3).

Die folgende Tabelle zeigt das Strukturmodell des Sinns sportlicher Aktivitäten nach BREHM (1994, 8).

Tabelle 6: Strukturmodell des Sinns sportlicher Aktivitäten nach BREHM (1994, 10)

Faktor	Sinnzuschreibungen	Situationsanreiz	Zweckanreiz
Gesundheit & Fitneß	1. Gesundheitszustand verbessern		X
	2. Beschwerden und Krankheiten vorbeugen		X
	3. Etwas für die körperliche Fitneß tun		X
Wohlbefinden	4. Sich wohl fühlen	X	
	5. Alltagsstress abbauen	X	
	6. Seelisch ausgeglichener werden		X
Körperarbeit	7. Eine sportliche Figur bekommen		X
	8. Das Gewicht regulieren		X
	9. Körper kennenlernen und erfahren	X	
Leistung	10. Sich messen und vergleichen	X	
	11. Sich verbessern		X
	12. Sich anstrengen und körperlich belasten	X	
Spannung	13. Spannende Situationen erleben	X	
Natur	14. Natur erleben	X	
Darstellung	15. Zeigen, wie attraktiv diese sportliche Aktivität ist	X	
	16. Zeigen, wie ich bin und was ich kann	X	
Sozialerfahrung	17. Mit netten Leuten zusammen sein	X	
	18. Kontakte knüpfen		X
	19. Kontakte pflegen		X

Für die Untersuchung wurde bei der Erstellung des Fragebogens jede der 19 Sinnzuschreibungen des Modells durch ein Item operationalisiert.

Die Orientierung auf eine konkrete sportliche Aktivität wurde durch folgende Faktoren gesichert:

- Der Zusammenhang zwischen sportlicher Aktivität und Sinnzuschreibung wurde in der Ausgangsfrage hergestellt.
- Der Zusammenhang zwischen sportlicher Aktivität und Sinnzuschreibung wurde in jedem Item hergestellt.
- Die Erhebungen fanden immer im Kontext der erfragten sportlichen Aktivität statt.

Weiterhin wurde die motivationale Bedeutsamkeit der einzelnen Sinnzuschreibungen über siebenstufige Ratingskalen erfaßt.

Insgesamt umfaßte die befragte Stichprobe 1221 Sporttreibende im Alter zwischen 18 und etwa 70 Jahren. Davon waren 536 Frauen und 685 Männer. Die befragten Gruppen betrieben neun unterschiedliche sportliche Aktivitäten, wovon drei Aktivitäten wieder in Gruppen zusammengefaßt werden konnten, die lauten:

Spielaktivitäten: Fußball, Volleyball, Tennis

Fitneßaktivitäten: Aktivitäten in Kursform, Einzeltraining an Ausdauer- und Kraftmaschinen

Naturaktivitäten: Joggen, Mountainbike fahren, Alpines Skifahren

(BREHM 1994, 4)

3.2.3 Wesentliche Aussagen und Ergebnisse

Unterschiede zwischen sportlichen Aktivitäten:

In der Untersuchung zeigte sich, daß Aktive von Spielsportarten stärker als Aktive von anderen Aktivitäten durch „Sozialerfahrungen“ und „das Erleben von Spannung beim Leistungsbereich“ sowie durch einen Hang zur „Selbstpräsentation“ motiviert sind. Der Anreizfaktor „Körpererfahrung“ steht dagegen im Hintergrund. In allen Aktivitäten gleich bedeutend scheint der Aspekt „Gesundheit“ und „Wohlbefinden“ zu sein.

Bei den drei Naturaktivitäten konnte festgestellt werden, daß diese sich unter dem Gesichtspunkt der Sinnzuschreibungen nicht in eine gemeinsame Kategorie einordnen lassen. So weisen die Skifahrer bis auf den Leistungsaspekt ähnliche Anreizmuster auf wie die Spieler. Die Gruppe der Mountainbiker bewegt sich in ihrem Anreizmuster zwischen den Spiel- und den Fitneßaktivitäten, wobei der Aspekt „Natur erfahren“ eine hohe Gewichtung erhielt. Die Gruppe der Jogger weist tendenzielle Übereinstimmungen mit den Fitneßaktivitäten auf, wobei sich Unterschiede in den

Aspekten „Vorbeugen“, „Sportliche Figur“, „Gewicht regulieren“ und „Körpererfahrung“ zeigen, die von den Fitneßaktiven höher gewichtet werden. Gemeinsamkeiten zwischen diesen beiden Gruppen zeigen sich in den hohen Gewichtungen der Bereiche „Gesundheit und Fitneß“, „Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit“ und „Wohlbefinden“.

Unterschiede zwischen Frauen und Männern:

Für Frauen sind die Sinnzuschreibungen „Wohlbefinden“, „sportliche Figur“, der Bereich „Gesundheit und Fitneß“ sowie die Aspekte „Körper kennenlernen und erfahren“ und „Natur erleben“ signifikant wichtiger als für die Männer. Für Frauen signifikant unwichtiger als für Männer sind dagegen die Aspekte „sich messen und vergleichen“, „sich anstrengen und körperlich belasten“ sowie der „Darstellungsaspekt“.

Unterschiede zwischen jüngeren und älteren Erwachsenen:

Die Sinnzuschreibungen der Aspekte des Bereichs „Gesundheit und Fitneß“, insbesondere „Vorbeugen“ und „Körpererfahrung“ werden nach dieser Untersuchung im Alter zunehmend bedeutsamer. Die Aspekte der „Leistung“, der „Sozialerfahrung“, „Spannung“ und „Darstellung“ werden im Alter hingegen weniger wichtig. Als sehr alterskonstant im Spektrum der 20 bis 50 jährigen erwiesen sich die Sinnzuschreibungen „sich wohl fühlen“, „Natur erleben“ und „sportliche Figur“. Die Sinnzuschreibungen „Alltagsstreß abbauen“, „ausgeglichener werden“ und „Gewicht regulieren“ werden dagegen in der Übergangszeit vom zweiten in das dritte Lebensjahrzent zunehmend bedeutsamer.

(BREHM 1994, 7f)

3.3 W. BREHM: „Fitneß als Baustein einer Gesundheitserziehung im Schulsport“ (1996)

3.3.1 Problem- und Fragestellungen

Über die Sinnperspektiven, die der Sportunterricht für die Schüler haben sollte, wird in der Sportpädagogik zwar viel geschrieben, es liegen jedoch keine neueren Studien darüber vor, welche Sinnperspektiven die Schüler ihrem Sportunterricht selbst zuschreiben.

Mit der Studie von BREHM (1996, 245) wurden daher folgende Fragen verfolgt:

- (1) Welchen Sinn schreiben Schüler/-innen ihren Aktivitäten im Sportunterricht zu?
- (2) Welche Zusammenhänge sehen die Schüler/-innen zwischen ihren Sinnzuschreibungen?

3.3.2 Methodik und Stichprobe

Für diese qualitative empirische Untersuchung fand das „Forschungsprogramm Subjektive Theorien“ seine Anwendung, insbesondere eine Variation des Struktur-Lege-Verfahrens mit dessen Hilfe „Subjektive Theorien“ dargestellt werden können.

Die Stichprobe dieser qualitativen Untersuchung umfaßte insgesamt 28 Schüler zwischen 14 und 15 Jahren. Die insgesamt 26 Sinnperspektiven wurden aus den Sinnkategorien von KURZ (1986) und den empirischen Arbeiten von BRETTSCHEIDER / BRÄUTIGAM (1990) abgeleitet und bildeten schließlich das Basislexikon. Nach der Testung der Sinnperspektiven auf Verständlichkeit wurden schließlich die Netzwerke von 28 Schülern in drei Schritten erhoben.

- (1) Die Kärtchen mit den Sinnperspektiven wurden gemischt und die Schüler wurden gebeten, jene auszusuchen, die persönlich wichtig für sie sind. Ergänzungen konnten auf neuen Kärtchen vorgenommen werden.
- (2) Die ausgewählten Kärtchen wurden im nächsten Schritt von den Schülern auf einem DIN-A2-Bogen in Gruppen zusammengefaßt. Die Intensität der Beziehungen der Sinngruppen zum Sportunterricht (der Begriff wurde in die Mitte des Bogens eingetragen) wurde mit unterschiedlichen Pfeilen angegeben.
- (3) Das gelegte Netzwerk wurde schließlich im Gespräch nochmals erläutert. Weiterhin erfolgte die schriftliche Beantwortung einiger ergänzender Fragen, wie z.B.: „Bist Du Deiner Meinung nach ein eher guter , mittelmäßiger oder schlechter Sportler?“ (BREHM 1996, 246).

3.3.3 Wesentliche Aussagen und Ergebnisse

Für alle Schüler von zentraler Bedeutung ist die Sinnperspektive „Spaß haben“, die sich über die Teilperspektiven „austoben / abreagieren“, „entspannen“, „sich wohl fühlen“, „zusammen mit Mitschülern Sport treiben“ und „raus in die Natur gehen“ konkretisiert.

Für die „guten“ und „mittelmäßigen“ Schüler kommen gebündelt die Sinnzuschreibungen der „Sozialen Aspekte“ und ebenso der Bereich „Gesund bleiben“ dazu. Für die gesamte Gruppe von geringerer, für die in der Selbsteinschätzung „guten“ Sportler von größerer Bedeutung sind insbesondere die Aspekte „Verbesserung der Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit verbessern“ und „Kennenlernen neuer Sportarten“ sowie „Ausprobieren von Neuem“.

Bei den Schülern, die sich selbst als „schlecht“ einschätzten, sind die Sinnperspektiven „sich wohl fühlen“ in Verbindung mit „Spaß haben“ sowie „sich entspannen können“ am wichtigsten, wobei allgemein alle Sinnzuschreibungen eher schwach ausgeprägt waren, was bedeutet, daß diese Schüler sich schwer tun, einen Sinn im Sportunterricht zu sehen.

Nach den Ergebnissen dieser Untersuchung gehört laut BREHM (1996, 247) „Fitneß“ zu den zentralen Sinnperspektiven der meisten Schüler in ihrem Sportunterricht. Während „gute“ Schüler eher durch den „Leistungsaspekt“ für den Sportunterricht motivierbar sind, so spielen für „schlechte“ Schüler am ehesten die Aspekte „Spaß haben“ und „sich wohl fühlen“ eine wichtige Rolle.

3.4 Methodologische Konsequenzen für die nachfolgende Untersuchung

In der nachfolgenden empirischen Studie dieser Arbeit finden einige Aspekte aus der qualitativen Untersuchung von BREHM (1996) ihre Anwendung, insbesondere Aspekte des Struktur-Lege-Verfahrens, mit dessen Hilfe die „Subjektiven Theorien“ von Menschen der westlichen Welt über die Sinnperspektiven von Tai Ji Quan dargestellt werden sollen.

Für das Basislexikon dieser Untersuchung scheinen dagegen die quantitativen empirischen Studien von KENYON (1968) und BREHM (1994) hilfreich zu sein. Wie in Tabelle 4 und 5 zu entnehmen ist, wurden von östlichen und westlichen Autoren „soziale“ Sinnperspektiven nicht als Grund angegeben, Tai Ji Quan auszuüben. Dieser Bereich wird jedoch im Strukturmodell von KENYON zur Messung der Einstellung von sportlicher Aktivität dargestellt. Weiterhin wurde von BREHM der Bereich „Sozialerfahrung“ in die Aspekte „mit netten Leuten zusammen sein“ und „Kontakte knüpfen und pflegen“ weiter ausdifferenziert und in seiner empirischen Studie als teilweise sehr bedeutsam (je nach Sportaktivität) nachgewiesen. Daher werden in der Untersuchung dieser Arbeit die „Sozialen Aspekte“ mit seinen untergeordneten Sinnzuschreibungen zu den Sinnperspektiven, die östliche und westliche Autoren dem Tai Ji Quan zuweisen, hinzugefügt. Darüber hinaus wird dem Aspekt „Körperbewußtsein“, „Bewegungserfahrung“ und „Ausdruck“ im Gegensatz zur klassischen Aufteilung östlicher und westlicher Autoren von Tai Ji Quan, die diesen Bereich der Meditation unterordnen, eine eigene Hauptgruppe im Basislexikon zugeteilt. Das begründet sich aus der empirischen Studie von BREHM (1994), in der der Aspekt „Kennenlernen und die Erfahrung des eigenen Körpers“ insbesondere für die Fitneßaktiven eine wichtige Rolle einnimmt. Es kann vermutet werden, daß dieser Bereich für Übende des Tai Ji Quan aufgrund der langsamen und harmonischen Bewegungen ebenfalls bedeutsam sein könnte. Leistung im Sinne „sich messen und vergleichen“, der Bereich „Spannung und Natur“ und der Aspekt der „Darstellung“ wird von den östlichen und westlichen Autoren von Tai Ji Quan nicht genannt und treten durch den spezifischen Charakter von Tai Ji Quan vermutlich eher in den Hintergrund. Sie werden daher nicht in das Basislexikon aufgenommen.

4. Kapitel: Empirische Untersuchung über die Sinnperspektiven von Tai Ji Quan für Menschen in der westlichen Welt

In diesem Kapitel soll die dritte Fragestellung mit Hilfe einer empirischen Untersuchung zur Systematisierung und qualitativen Beschreibung der verschiedenen Sinnperspektiven des Tai Ji Quan in der westlichen Welt beantwortet werden. Zunächst wird die Zielstellung und Methodik der Untersuchung beschrieben, gefolgt von der Darstellung und Interpretation der Ergebnisse. Abschließend wird versucht, Konsequenzen aus den Ergebnissen der Untersuchung abzuleiten, um somit den Zielen dieser Arbeit gerecht zu werden.

4.1 Ziele und Methodik der empirischen Untersuchung

4.1.1 Ziele und spezielle Fragestellungen

Ziel dieser empirischen Untersuchung ist die Rekonstruktion von Subjektiven Theorien der befragten Personen zu den Sinnperspektiven, die sie dem Tai Ji Quan zuschreiben. Demnach lautet die allgemeine Fragestellung:

*Warum üben Menschen der westlichen Welt die
Kampfkunst Tai Ji Quan aus bzw. welchen Sinn
verknüpfen sie mit dieser Form der Kampfkunst ?*

Neben der allgemeinen Darstellung der Sinnperspektiven, die die Untersuchungspersonen (Up) der Kampfkunst Tai Ji Quan zuschreiben, werden im Hinblick auf die Aufgabenstellung dieser Arbeit weitere Ziele mit dieser Untersuchung verfolgt. So soll geklärt werden, welche hierarchischen Unterschiede und Beziehungen zwischen den Sinnperspektiven bestehen und ob Unterschiede zwischen Anfängern und Fortgeschrittenen in ihren Sinnzuweisungen auftreten.

Somit können aus der allgemeinen Fragestellung weitere spezielle Fragestellungen konkretisiert werden:

- **Welche Sinnperspektiven sehen Menschen der westlichen Welt in der Kampfkunst Tai Ji Quan ?**
- **Weisen die Sinnperspektiven Beziehungen zueinander auf ?**
- **Gibt es hierarchische Unterschiede zwischen den einzelnen Sinnperspektiven ?**
- **Können Unterschiede in den Subjektiven Theorien der Anfänger im Vergleich zu denen der Fortgeschrittenen festgestellt werden ?**

4.1.2 Methodik

4.1.2.1 Der Ansatz: Subjektive Theorien

Das „Forschungsprogramm Subjektive Theorien“ setzt die Menschenbildannahme des „reflexiven Subjekts“ voraus. Danach ist jeder Mensch dazu fähig, über seine Selbst-Umwelt-Beziehungen Theorien zu bilden, die als Subjektive Theorien bezeichnet werden. Subjektive Theorien können als relativ überdauernde mentale Strukturen aufgefaßt werden, sind nach DANN (1983, 80) und GROEBEN u.a. (1988, 18) im Langzeitgedächtnis gespeichert, relativ stabil und werden als hochkomplexe und strukturierteste Form von Reflexionen des Handelnden über eigenes und fremdes Handeln, Tun oder Verhalten bezeichnet. Sie sind Abbildungssysteme der Wirklichkeit oder auch „innere Modelle einer äußeren Wirklichkeit“. Als Modelle sind es Kognitionen¹⁸, die miteinander vernetzt sind und deren Beziehungen eine Argumentationsstruktur aufweisen. Erst durch die Existenz dieser Argumentationsstruktur (z.B. Wenn-Dann-Beziehungen; Teil-Ganzes-Relationen; Ursache-Folge-Relationen u.a.) kann man von Subjektiven Theorien im Unterschied zu bloßen Kognitionen sprechen. In dieser Struktur erfüllen sie analog zu den wissenschaftlichen (objektiven) Theorien Funktionen wie die der Wahrnehmungsselektion und der Erklärung bzw. Prognose.

¹⁸ Unter Kognitionen sind in der Psychologie meist einfache Phänomene zu verstehen: Begriffe, die das Individuum erwirbt, Konzepte, die mehr oder weniger abstrakt sein können, aber doch in der Regel keine sehr komplexen oder komplizierten Relationen zwischen einzelnen Teilen (der Konzepte) enthalten (GROEBEN u.a. 1988, 17f.).

Insofern sind sie in hohem Maße handlungsbeeinflussend, da sie dem Menschen ermöglichen, selbständig, bewußt und reflektiert zu handeln (KÖPPE 1995, 93). Entscheidend bei der Abgrenzung der Subjektiven Theorien von den wissenschaftlichen (objektiven) Theorien ist die Tatsache, daß der Autor Subjektiver Theorien der einzelne Alltagsmensch ist, der seine Reflexionen in Interaktion mit dem Forscher sammelt und rekonstruiert (DANN 1983, 79). In der zwingenden Kommunikation zwischen Erkenntnis-Subjekt (Forscher) und –Objekt (Alltagstheoretiker) liegt der Kern der Erfassung Subjektiver Theorien. Es muß ein Dialog-Konsens zwischen Forscher und Beforschtem angestrebt werden, in dessen Verlauf sich erst die Struktur des reflexiven Subjektes „Mensch“ als Forschungsgegenstand herauskristallisiert (SCHEELE / GROEBEN 1988, 7f.). Diese hermeneutische Dialog-Konsens-Phase der Forschungsstruktur Subjektiver Theorien, die auf den Dialog-Konsens von Erkenntnis-Objekt und –Subjekt abzielt, wird auch als kommunikative Validierung bezeichnet. Sie wird zumeist in zwei Phasen unterteilt, d.h. die Erhebung der Inhalte und die Herausarbeitung der Struktur, um die Up nicht zu überfordern (GROEBEN u.a. 1988, 21).

Ziel der Phase der kommunikativen Validierung ist im ersten Schritt die Darstellung der komplexen Inhalte, die das reflexive Subjekt in seiner Innensicht zu bestimmten Gegenständen hat (z.B. Sinnperspektiven im Tai Ji Quan). In einem zweiten Schritt werden die Zusammenhänge der Inhalte rekonstruiert. Der Forscher versucht dabei mit Hilfe des Dialogs mit der Up dessen Verstehen abzusichern, indem die Up dem verstehendem Beschreiben des Forschers zustimmt, d.h. seinen Konsens äußert. Damit werden die Interpretationen des Forschers mit dem Verständnis des Beforschten abgeglichen (GROEBEN u.a. 1988, 21; ZOGLOWEK 1996, 385).

4.1.2.2 Das Verfahren: Struktur-Lege-Verfahren

Struktur-Lege-Verfahren sind methodische Mittel, um Subjektive Theorien im Rahmen einer dialogischen Hermeneutik zu rekonstruieren und darzustellen. Mit Hilfe dieser graphischen Verfahren werden Schaubilder der Subjektiven Theorien erstellt. Diese Schaubilder oder Netzwerke bestehen zum einen aus inhaltlichen Konzepten und zum anderen aus formalen Relationen. Man bezeichnet die inhaltlichen Konzepte auch als Basislexikon. Alle Konzepte und Relationen werden auf Kärtchen festgehalten, die sich auf einer Unterlage ordnen, umorganisieren und somit auch korrigieren lassen. Das Netzwerk ist damit variabel und jederzeit veränderbar. Die gewonnenen Netzwerke lassen sich in ihrer Auswertung sowohl individuell interpretieren als auch von ihren Beziehungen her quantifizieren. Die Quantifizierung in Form einer Matrix erlaubt

weiterhin die Erstellung von Gruppennetzwerken (DANN 1992, 3; WARSITZ / KÖPPE 1993, 123f)

Die Funktionen der Struktur-lege-Verfahren können nach DANN (1992, 3-6) wie folgt dargestellt werden:

- Veranschaulichung der Struktur durch die übersichtliche und damit leicht verständliche bildhafte Darstellung.
- Präzisierung der Struktur durch die Dialog-Situation.
- Direktheit der Wissenspräsentation durch die direkte Darstellung der Interaktionen zwischen Konzepten ohne rechnerische oder interpretative Verarbeitungsschritte.
- Korrigierbarkeit des Schaubilds, da die Struktur jederzeit verändert werden kann.
- Auswertungsfähigkeit der Struktur-Darstellung.
- Ansatzpunkt zur Modifikation von Handlungen durch den Gewinn an Selbsterkenntnis, der mit der Rekonstruktion verbunden ist.

Oberstes Prinzip bei der Verwendung von Struktur-lege-Verfahren ist, daß die Untersuchungspersonen mit dem Regelsystem auch umgehen können. Daher ist es meist notwendig, das Verfahren aufgrund der unterschiedlichen Kompetenzen der Up und aufgrund des jeweiligen Untersuchungszwecks zu variieren (DANN 1992, 7-9).

4.1.2.3 Die Variation: Anpassung des Struktur-lege-Verfahrens an den speziellen Untersuchungsbereich

Die bereits beschriebenen theoretischen Grundlagen werden nun in die Praxis umgesetzt und auf den speziellen Untersuchungsbereich angepaßt. Um den Zielen dieser Arbeit näherzukommen, werden die angewandten Struktur-lege-Methoden abgeändert.

Eine Vereinfachung der angewandten Methoden liegt bereits in der Phase der Inhaltserhebung vor. Es wird bei dieser Untersuchung auf ein vorgeschaltetes Interview zur Erhebung eines aus Sinnperspektiven bestehenden Basislexikons verzichtet. Stattdessen werden die benötigten Inhalte aus dem vorangegangenen theoretischen Teil dieser Arbeit entnommen.

Weitere durchgeführte Veränderungen zeigen sich in der nachfolgenden Erläuterung der Methodik und der genauen Vorgehensweise. Um einer Überforderung der Up durch die Komplexität des Struktur-lege-Verfahrens vorzubeugen, wird die Untersuchung in vier Phasen unterteilt.

Dem Struktur-lege-Verfahren wird zuerst eine „Aufwärmphase“ vorgeschaltet, um bei der Up ein Vertrauensverhältnis aufzubauen. Dabei werden Alltagsprobleme besprochen und das Forschungsprojekt erläutert, ohne genaue Angaben über den Verlauf des Interviews zu geben. Weiter werden die notwendigen soziodemographischen Merkmale und andere für die Untersuchung wesentlichen Kriterien von der Up abgefragt und auf einem vorbereiteten Fragebogen eingetragen. Folgende Aspekte sind dabei von Bedeutung:

- Geschlecht, Wohnort, Alter.
- Sportarten, die regelmäßig ausgeübt werden.
- Anzahl der Trainingsmonate, die die Up Tai Ji Quan schon ausübt.
- Trainingshäufigkeit.
- Geübtheitskategorie

(Kategorien: 1 = Anfänger, 2 = Fortgeschrittener)¹⁹

Für die zweite Phase wird in Anlehnung an die Darstellung der Sinnperspektiven des Tai Ji Quan in der östlichen Welt im ersten Kapitel und aus der Sicht westlicher Autoren im zweiten Kapitel ein Basislexikon auf Kärtchen vorbereitet, dessen Inhalte sich auf die drei Säulen „Gesundheit“, „Meditation“ und „Selbstverteidigung“ stützen. Da in diesen Sinnzuschreibungen der soziale Aspekt nicht in Erscheinung tritt und der Bereich „Körperbewußtsein“, „Ausdruck“, „Ästhetik“ und „Bewegungserfahrung“ lediglich als Untergruppe der „Meditation“ dargestellt wird und diese Bereiche sich in der Darstellung der quantitativen und qualitativen wissenschaftlichen Untersuchungen im Westen über die Sinnperspektiven im Sport im dritten Kapitel als wesentlich herausgestellt haben, wird das Basislexikon mit diesen Sinnzuschreibungen des Sports aus dem dritten Kapitel dieser Arbeit erweitert. Es läßt sich daher in die Bereiche *Gesundheit, Meditative Aspekte, Körperbewußtsein / Ausdruck / Ästhetik / Bewegungserfahrung, Selbstverteidigung* und *Soziale Aspekte* untergliedern. Dabei bezieht sich jedes der Kärtchen auf dieselbe Einleitung: „*Ich übe Tai Ji Quan aus, ...*“. Die Formulierung der Inhalte des Basislexikons wurde zuvor durch die Befragung von drei Testpersonen auf Verständlichkeit geprüft, da ansonsten die Gefahr bestände, daß die Up die für sie unverständlichen Kärtchen nicht auswählen würden und folglich das Untersuchungsergebnis verfälscht wäre.

¹⁹ In die Geübtheitskategorie „Fortgeschrittene“ werden diejenigen aufgenommen, die nach eigener Aussage in der motorischen Ausübung keine Probleme, im Sinne einer flüssig und eigenständig ausgeführten Durchführung der Bewegungsformen, mehr aufweisen.

Basislexikon:

Ich übe Tai Ji Quan aus, ...

I. Gesundheit

...damit ich mich wohl fühle. (1)

...damit ich mich fit fühle. (2)

...damit ich meine körperliche Leistungsfähigkeit steigern. (3)

...damit ich frei von Schmerzen, Krankheiten oder körperlichen Einschränkungen bleibe. (4)

...weil ich damit meine Vitalität und Energie erhalte und fördere. (5)

...damit ich Schmerzen, Krankheiten oder körperliche Einschränkungen lindere oder heile. (6)

...damit ich meinen Streß abbaue. (7)

II. Meditative Aspekte

...damit ich mich selbst finde. (8)

...damit ich konzentrierter werde. (9)

...damit ich achtsamer werde. (10)

...damit ich „Erleuchtung“ erlange. (11)

...damit ich zur Ruhe komme. (12)

...weil ich mir damit einen Zugang zu östlichen Philosophien ermögliche. (13)

...damit ich Körper und Geist entspanne. (14)

III. Körperbewußtsein / Ausdruck / Ästhetik / Bewegungserfahrung

...weil ich damit meinen Körper besser kennenlerne. (15)

...weil ich harmonische Bewegungen ausführen möchte. (16)

IV. Selbstverteidigung

...damit ich mich verteidigen kann. (17)

...damit ich in anderen Kampfkünsten besser werde. (18)

...weil ich damit einen Zugang zu östlichen Kampfkünsten erhalte. (19)

...weil ich mich damit sicherer gegen Angriffe fühle. (20)

V. Soziale Aspekte

...weil ich dadurch mit netten Menschen zusammen sein kann. (21)

...weil ich dadurch Kontakte knüpfen kann. (22)

...weil ich dadurch Kontakte pflegen kann. (23)

Die erste Aufgabe an die Up lautet nun:

➔ „ *Suchen Sie bitte alle Kärtchen heraus, die auf Sie zutreffen. Alle irrelevanten Kärtchen legen Sie beiseite*“.

Sobald die Up diese Aufgabe durchgeführt hat, erfolgt die Bitte:

➔ „ *Falls Ihnen noch weitere Gründe einfallen, schreiben Sie diese auf die unbeschrifteten Kärtchen*“.

Somit hat die Up die Möglichkeit, das Basislexikon durch eigene formulierte Sinnperspektiven zu ergänzen. Danach wird der Up ein großer (DIN A2) Untersuchungsbogen vorgelegt, der in der Mitte ein Kärtchen „Ich übe Tai Ji Quan aus, ...“ aufweist. Die Up wird nun gebeten, die Kärtchen auf diesen Bogen zu legen.

In der dritten Phase der Untersuchung folgt nun die nächste Aufgabe für die Up, die im folgenden lautet:

➔ „ *Ordnen Sie bitte alle die Kärtchen räumlich zueinander, zwischen denen Ihrer Meinung nach eine Beziehung besteht.*“

Die Kärtchen, die nun beieinander liegen, bilden jeweils eine Gruppe. Innerhalb der einzelnen Gruppen weisen alle Sinnperspektiven Beziehungen zueinander auf. Als nächstes wird die Up gebeten, durch weitere Striche außerhalb der einzelnen Gruppen Beziehungen zwischen den Sinnperspektiven aufzuzeigen. Dies erfolgt durch die Aufgabenstellung:

➔ „ *Verbinden Sie nun bitte alle die Kärtchen außerhalb der Gruppen mit Strichen, bei denen Ihrer Meinung nach eine Beziehung zueinander besteht.*“

Falls von der Up keine Beziehungen außerhalb der Gruppen zwischen den einzelnen Sinnperspektiven gesehen wird, ist die dritte Phase der Untersuchung beendet.

Die vierte und damit letzte Phase der Untersuchung besteht darin, die einzelnen Sinnperspektiven zu gewichten. Folgende Gewichtungsskala soll dabei gelten:

- Sehr wichtig = (3)
- Wichtig = (2)
- Weniger wichtig = (1)

Die letzte Aufgabenstellung an die Up lautet daher:

➔ „ *Gewichten Sie nun bitte alle Kärtchen. Die Kärtchen, die Sie für sehr wichtig halten mit (3), die, die Sie für wichtig halten mit (2) und die, die für Sie weniger wichtig sind mit (1). Schreiben Sie die Nummern oberhalb der Kärtchen auf den Papierbogen.* “

In allen Phasen wird versucht, einen Dialog zwischen Interviewer und Up aufzubauen, indem durch klärende Nachfragen des Interviewers die Up die Möglichkeit hat, ihre Subjektiven Theorien zu erläutern und zu begründen. Stimmt der Befragte zuletzt in allen Phasen mit dem Netzwerk überein, werden die Nummern der Kärtchen auf dem großen Untersuchungsbogen festgehalten. Bis dahin bleibt die Struktur veränderbar und dynamisch.

4.1.3 Beschreibung der Untersuchungsbedingungen

Um für jeden Befragten gleiche Bedingungen herzustellen, muß bei der Durchführung der Interviews auf einige Aspekte geachtet werden.

Eine wichtige Voraussetzung ist die Abstimmung des Termins mit der Up, da sie nicht unter Zeitdruck stehen darf. Weiterhin sollte sie in ihrer gewohnten Umgebung befragt werden, so daß die Situation nicht unangenehm oder fremd für sie ist. Zu Beginn der Untersuchung wird die Up auf die Anonymität der Befragung hingewiesen, man informiert kurz über den Sinn und Zweck der Untersuchung, ohne den genauen Ablauf bekannt zu geben und erklärt der Up, warum man sich für sie als Up entschieden hat. Während der gesamten Befragung ist es wichtig, keinen Zeitdruck auf die Up auszuüben, und es wird fortwährend nachgefragt, ob der Befragte alles versteht; ggf. wird die Sachlage noch einmal erklärt. Der befragten Person muß das Gefühl vermittelt werden, ein gleichwertiger und kompetenter Gesprächspartner zu sein (BIRKHAN 1992, 239-242; BÄSSLER 1987, 46).

4.1.4 Stichprobenauswahl und -beschreibung

Bei einer qualitativen Untersuchung kann an die Ergebnisse nicht der Anspruch der Repräsentativität gestellt werden. Es werden Einzelfälle dargestellt und analysiert. Um jedoch ein möglichst aussagekräftiges Ergebnis zu erzielen, wird bei der Auswahl der zwanzig Up auf eine möglichst homogene Gruppe, z.B. in bezug auf Beruf und Alter, Wert gelegt. Daher handelt es sich bei allen zwanzig Up um Studenten der Universität Bayreuth. Bei dem Kriterium „Geübtheitskategorie“

wird dagegen auf ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Anfängern und Fortgeschrittenen geachtet, um in der Diskussion Unterschiede oder Zusammenhänge in ihren jeweiligen Subjektiven Theorien aufdecken zu können. Bei der Auswahl der Befragten werden darüber hinaus nur die Up ausgewählt, die den Peking-Stil teilweise oder ganz erlernt haben. Der Grund liegt zum einen darin, daß dieser Stil im Westen am weitesten verbreitet ist und daher für meine Untersuchung einen höheren Stellenwert besitzt. Zum anderen würden die starken Unterschiede in der Ausführung verschiedener Stile des Tai Ji Quan eine mangelnde Vergleichbarkeit beinhalten.

Tabelle 7 liefert die wichtigsten soziodemographischen Merkmale der Up und gibt weiterführende Informationen bezüglich dieser Up (die Abkürzungen werden im Abkürzungsverzeichnis erklärt und erläutert).

Tabelle 7: Merkmale der Untersuchungspersonen

Nr.	Geschlecht	Wohnort	Alter	Sportarten	Trainingsmonate	Trainingshäufigkeit	Leistungskategorie
1	w	Bayreuth	23	Triathlon	7	Unregelm.	1
2	w	Erlangen	30	Triathlon	30	Unregelm.	2
3	w	Bayreuth	28	Tanz, Schw	30	1x /Woche	2
4	m	Bayreuth	23	Bask, Schw	7	Unregelm.	1
5	m	Bayreuth	25	Te, Vb	7	Unregelm.	1
6	w	Bayreuth	28	Tu, Gym	20	1x /Woche	2
7	m	Bayreuth	23	Leichtathl	7	Unregelm.	1
8	m	Bayreuth	24	Ausd, Kam	7	1x /Woche	2
9	w	Kulmbach	25	Ha, Bad	20	Unregelm.	1
10	w	Bayreuth	25	Ski, laufen	30	1x /Woche	2
11	m	Bayreuth	33	Kam	20	2x /Woche	2
12	m	Bayreuth	23	Klettern	7	Unregelm.	1
13	w	Bayreuth	23	Laufen	7	Unregelm.	1
14	w	Bayreuth	24	Bask, Vb	30	Unregelm.	1
15	w	Bayreuth	24	Rad, Schw	7	Unregelm.	1
16	w	Bayreuth	23	Gym, Tanz	7	1x /Woche	2
17	m	Bayreuth	25	Ha, Te	7	Unregelm.	1
18	w	Kulmbach	23	Vb	7	Unregelm.	1
19	w	Bayreuth	24	Vb, Ha	30	Unregelm.	1
20	w	Bayreuth	24	Vb, Schw	20	Unregelm.	1
Ø			25		15,35		
G:	W: 13 M: 7						1: 13 2: 7

Bei der Stichprobe wurden insgesamt dreizehn Frauen und sieben Männer befragt. Eine Person kommt aus Erlangen, zwei aus Kulmbach, und alle anderen Untersuchungspersonen kommen aus Bayreuth. Das Alter liegt zwischen 23 und 33 Jahren, so daß die Homogenität bezüglich der Altersstruktur der Gruppe gewährleistet ist. Das Durchschnittsalter liegt bei genau 25 Jahren. Die Streuung der Trainingsmonate liegt zwischen sieben und dreißig Monaten, wobei die Trainingshäufigkeit meist unregelmäßig ist. Lediglich fünf Befragte üben Tai Ji Quan durchschnittlich einmal pro Woche aus und eine Person zweimal pro Woche. Bei den Untersuchungspersonen handelt es sich um dreizehn Personen der Geübtheitskategorie „Anfänger“ und sieben Personen der Geübtheitskategorie „Fortgeschrittene“. Die Art der regelmäßig ausgeübten Sportarten der Befragten deckt ein breites Spektrum von Kampfsport über Ballsportarten, Gymnastik, Tanz und Turnen bis hin zu Ausdauersportarten wie Schwimmen, Laufen, Triathlon und Leichtathletik ab.

4.2 Darstellung und Interpretation der Ergebnisse

Die Auswertung der gewonnenen Ergebnisse findet in vier Phasen statt. **Zu Beginn** werden die Subjektiven Theorien der einzelnen Untersuchungspersonen in einem Netzwerk graphisch abgebildet (siehe Anhang), individuell beschrieben und interpretiert. In der **zweiten Phase** werden die Beziehungen und Gewichtungen der von den Up ausgewählten Sinnperspektiven des Tai Ji Quan quantifiziert, und mit Hilfe einer Matrix der Gesamtgruppe wird schließlich ein Gruppennetzwerk erstellt. Dieses Gruppennetzwerk wird graphisch aufbereitet, verbal beschrieben und interpretiert. Damit werden die ersten drei speziellen Fragestellungen²⁰ beantwortet. Die vierte spezielle Fragestellung²¹ wird in der **dritten Phase** dieses Abschnitts durch die Darstellung, Beschreibung und Interpretation der Gruppennetze der „Anfänger“ und der „Fortgeschrittenen“ sowie deren vergleichende Darstellung beantwortet. In der **vierten und letzten Phase** folgt abschließend eine Diskussion der Subjektiven Theorien der Untersuchungspersonen über die Sinnperspektiven des Tai Ji Quan mit den in der östlichen und westlichen Welt dargestellten Sinnperspektiven.

Alle Abkürzungen der in diesem Abschnitt folgenden Tabellen und Abbildungen sind im Abkürzungsverzeichnis ausführlich erläutert.

Weiterhin erfolgt die Darstellung und Interpretation der Ergebnisse unter Bezugnahme auf das Basislexikon in Abschnitt 4.1.2.3. Es werden dabei zu Gunsten eines besseren Textflusses und einer besseren Übersicht jede der im Basislexikon römisch bezifferten Hauptgruppen **„fett“** dargestellt. Im Gegensatz dazu werden alle der im Basislexikon dargestellten einzelnen Sinnperspektiven sowie die von den Up zusätzlich formulierten Sinnzuweisungen für die Ausübung von Tai Ji Quan in „Anführungszeichen“ gesetzt. Soweit dies für eine detailliertere Darstellung und Interpretation der Ergebnisse notwendig erscheint, werden die Hauptgruppen des Basislexikons in weitere Untergruppen gegliedert und *„kursiv“* dargestellt.

²⁰ Siehe Abschnitt 4.1.1.

²¹ Siehe Abschnitt 4.1.1.

4.2.1 Darstellung und Interpretation der Einzelergebnisse

Im folgenden Abschnitt wird zunächst eine Einzelfalldarstellung jeder Untersuchungsperson gegeben, wobei die wichtigsten Aussagen zusammengefaßt werden.

Jede Untersuchungsperson wird nach dem gleichem Schema dargestellt. Im ersten Schritt werden jeweils die soziodemographischen Merkmale, Angaben zur Sportausübung, Anzahl der Trainingsmonate, Trainingshäufigkeit und Geübtheitskategorie im Tai Ji Quan der befragten Person beschrieben.

Im Anschluß daran werden die Sinnperspektiven des Tai Ji Quan, die von der Untersuchungsperson in der zweiten Phase der Untersuchung ausgewählt wurden, zusammen mit ihren Gewichtungen, in einer Tabelle dargestellt. Im dritten Schritt erfolgt schließlich die Beschreibung und Interpretation der Beziehungen zwischen den einzelnen ausgewählten Sinnzuweisungen.

Abschließend wird eine kurze Zusammenfassung der jeweils gewonnenen Einzelergebnisse der Untersuchung gegeben.

Auf die Angaben der Untersuchungspersonen zu ihrem Beruf wird verzichtet, da es sich bei allen zwanzig Personen um Studenten handelt.

Untersuchungsperson 1:

Die erste Up ist weiblich, 23 Jahre alt und wohnt in Bayreuth. Ihre bevorzugte sportliche Betätigung ist Triathlon. Tai Ji Quan erlernte sie vor sieben Monaten und übt seitdem diese Kampfkunst eher unregelmäßig aus. Da die Up noch einige Mängel in der korrekten motorischen Ausübung von Tai Ji Quan nennt, kann sie als Anfängerin bezeichnet werden.

Die Untersuchungsperson wählte die in Tabelle 8 dargestellten Sinnperspektiven aus und gewichtete sie folgendermaßen:

Tabelle 8: Auswahl und Gewichtung der Sinnperspektiven der Up 1

Nr.	Sinnperspektiven	Gewichtung
1	...damit ich mich wohl fühle.	Wichtig
7	...damit ich meinen Streß abbaue.	Wichtig
8	...damit ich mich selbst finde.	Weniger wichtig
9	...damit ich konzentrierter werde.	Wichtig
10	...damit ich achtsamer werde.	Sehr wichtig
12	...damit ich zur Ruhe komme.	Wichtig
14	...damit ich Körper und Geist entspanne.	Wichtig
15	...weil ich damit meinen Körper besser kennenlerne.	Wichtig
16	...weil ich harmonische Bewegungen ausführen möchte.	Sehr wichtig
17	...damit ich mich verteidigen kann.	Weniger wichtig
21	...weil ich dadurch mit netten Menschen zusammen sein kann.	Wichtig
23	...weil ich dadurch Kontakte pflegen kann.	Wichtig
24	...damit ich andere Bewegungsformen kennenlerne	Sehr wichtig
25	...damit ich mich mental auf den Tag vorbereite	Sehr wichtig

Die Up wählte insgesamt vierzehn Sinnperspektiven aus, wobei sie die Nummern 10, 16, 24 und 25 als sehr wichtig empfindet und damit in den Vordergrund stellt. Auffällig ist, daß die Up zusätzlich zum Basislexikon die Sinnperspektiven „...damit ich andere Bewegungsformen kennenlerne (24)“ und „...damit ich mich mental auf den Tag vorbereite (25)“ selbst formulierte.

Die Sinnperspektiven teilte die Up insgesamt in drei Gruppen auf. Die kleinste Gruppe besteht aus den Aspekten „...weil ich dadurch mit netten Menschen zusammen sein kann (21)“ und „...weil ich dadurch Kontakte pflegen kann (23)“ und werden der Hauptgruppe **Soziale Aspekte** zugeordnet. Die zweite Gruppe mit den Sinnperspektiven 1, 7, 8, 9, 10, 12, 14, 15 können den Hauptgruppen **Meditation** und **Gesundheit** zugewiesen werden, wobei die Aspekte „...damit ich mich wohl fühle (1)“ und „...damit ich meinen Streß abbaue (7)“ in engem Zusammenhang, im Sinne der *Entspannung*, zur meditativen Hauptgruppe stehen. Eine weitere Gruppe sieht die Up in den Sinnperspektiven 16, 17, 24, 25, die aus einer Mischung der Hauptgruppen **Meditation**, **Selbstverteidigung** und **Selbst formulierte Sinnperspektiven** bestehen.

Wichtige Beziehungen außerhalb der Gruppen bestehen zwischen dem Aspekt „...damit ich mich wohl fühle (1)“ und der Gruppe mit den sozialen Aspekten 21 und 23. Weiterhin bestehen für die Up enge Beziehungen zwischen der Sinnperspektive „...weil ich damit meinen Körper besser kennenlernen (15)“ und den Aspekten 16, 24 und 25.

Zusammenfassend läßt sich sagen, daß für die Up der Bereich **Soziale Aspekte** eine wichtige Rolle einnimmt, was sie anhand der Gewichtung „wichtig“ und der Beziehung zu dem Aspekt „...damit ich mich wohl fühle“ zum Ausdruck bringt. Ebenfalls scheinen zwei weitere Bereiche von großer Bedeutung für die Up zu sein. Zum einen der Bereich **Körperbewußtsein, Bewegungserfahrung und Ausdruck bzw. Ästhetik**, ausgedrückt durch die Sinnperspektiven 16 und 24 mit der jeweiligen Beziehung zu dem Aspekt „den Körper besser kennenlernen“. Zum anderen scheint der Bereich *Entspannung* aus der Hauptgruppe **Meditation** und **Gesundheit**, ausgedrückt vor allem durch die Sinnperspektiven 1, 7, 9, 12, 14, eine wichtige Rolle einzunehmen. Weiterhin sieht die Up in der Sinnperspektive „mentale Vorbereitung auf den folgenden Tag“, die für sie ebenfalls einen hohen Stellenwert einnimmt, eine Beziehung zu den Sinnzuweisungen 16, 17 und 24. Gesundheit im Sinne der *Prävention* und *Rehabilitation* zieht die Up nicht als Grund heran, Tai Ji Quan auszuüben. Dasselbe gilt für den Aspekt der *körperlichen Leistungsverbesserung*, der nach Aussage der Up vielmehr durch ihre Sportart Triathlon abgedeckt wird. *Philosophische Aspekte* wie die der „Erleuchtung“ spielt keine und die der „Selbstfindung“ eine geringe Rolle, was sich evtl. auf den Anfänger-Status der Up zurückführen läßt. Aus der Hauptgruppe **Selbstverteidigung** wählte die Up den Aspekt „sich verteidigen können“, dieser wurde jedoch als weniger wichtig von ihr betrachtet. Dies könnte man ebenfalls aus dem Anfänger-Status ableiten, da zur Umsetzung des Tai Ji Quan für die Selbstverteidigung eine große Erfahrung und Übung notwendig ist. Insgesamt wählte die Up sehr viele Sinnzuweisungen aus, was auf ein starkes Interesse für das Tai Ji Quan schließen läßt.

Untersuchungsperson 2:

Die zweite Up ist weiblich, 30 Jahre alt und wohnt in Erlangen. Ihre bevorzugte sportliche Betätigung ist Triathlon. Tai Ji Quan erlernte sie vor dreißig Monaten und übt seitdem diese Kampfkunst eher unregelmäßig aus. Da die Up keine Mängel in der motorischen Ausübung von Tai Ji Quan nennt, kann sie als Fortgeschrittene bezeichnet werden.

Die Untersuchungsperson wählte die in Tabelle 9 dargestellten Sinnperspektiven aus und gewichtete sie folgendermaßen:

Tabelle 9: Auswahl und Gewichtung der Sinnperspektiven der Up 2

Nr.	Sinnperspektiven	Gewichtung
1	...damit ich mich wohl fühle.	Sehr wichtig
5	...weil ich damit meine Vitalität und Energie erhalte und fördere.	Weniger wichtig
7	...damit ich meinen Streß abbaue.	Wichtig
9	...damit ich konzentrierter werde.	Sehr wichtig
12	...damit ich zur Ruhe komme.	Wichtig
14	...damit ich Körper und Geist entspanne.	Wichtig
16	...weil ich harmonische Bewegungen ausführen möchte.	Weniger wichtig

Die Up wählte insgesamt sieben Sinnperspektiven aus, wobei sie die Nummern 1 und 9 als sehr wichtig empfindet und damit in den Vordergrund stellt. Die Up fügte weiterhin keine zusätzlichen Sinnperspektiven zum Basislexikon hinzu.

Die Up faßte die Sinnperspektiven „...damit ich mich wohl fühle (1)“, „...damit ich meinen Streß abbaue (7)“, „...damit ich zur Ruhe komme (12)“ und „...damit ich Körper und Geist entspanne (14)“ zu einer Gruppe zusammen. Diese können dem Aspekt *Entspannung* aus den Hauptgruppen **Meditation** und **Gesundheit** zugeordnet werden. Die restlichen drei Sinnperspektiven 5, 9 und 16 wurden von der Up einzeln dargestellt und damit zu keiner Gruppe zusammengefaßt.

Wichtige Beziehungen außerhalb der Gruppe bestehen zwischen den Aspekten „...damit ich meinen Streß abbaue (7)“ und „...weil ich damit meine Vitalität und Energie erhalte und fördere (5)“ sowie den Aspekten „damit ich Körper und Geist entspanne (14)“ und „...damit ich konzentrierter werde (9)“.

Zusammenfassend läßt sich sagen, daß für die Up der Bereich *Entspannung* aus den Hauptgruppen **Gesundheit und Meditation**, ausgedrückt durch die Sinnperspektiven 1, 7, 9, 12 und 14, von zentraler Bedeutung ist, was sie durch deren hohen Gewichtungen zum Ausdruck bringt. Allerdings sieht die Up in dem Aspekt „...damit ich konzentrierter werde (9)“ nur eine Beziehung zu der Sinnperspektive „...damit ich Körper und Geist entspanne (14)“. Weiterhin sieht die Up einen Zusammenhang zwischen dem Streßabbau und der Steigerung und Erhaltung von Vitalität und Energie. Aus der Hauptgruppe **Körperbewußtsein, Ausdruck bzw. Ästhetik und Bewegungserfahrung** wählte die Up die Sinnperspektive „...weil ich harmonische Bewegungen

ausführen möchte (16) aus, gewichtete sie jedoch als „weniger wichtig“. Darüber hinaus sieht die Up keine Beziehungen dieses Aspekts zu den anderen Sinnperspektiven. *Präventive, rehabilitative, leistungsverbessernde* und **soziale Aspekte** sowie der Bereich **Selbstverteidigung** zieht die Up nicht als Grund heran, Tai Ji Quan auszuüben. Obgleich die Up schon seit dreißig Monaten Tai Ji Quan ausübt und sie darüber hinaus den Fortgeschrittenen zugeteilt werden konnte, wählte sie insgesamt nur sieben Sinnzuweisungen aus, wovon fünf dem Bereich *Entspannung* zugeordnet werden können. Dies zeigt, daß die Up das Tai Ji Quan hauptsächlich aufgrund seiner entspannenden Wirkung ausübt.

Untersuchungsperson 3:

Die dritte Up ist weiblich, 28 Jahre alt und wohnt in Bayreuth. Ihre bevorzugten sportlichen Betätigungen sind Tanzen und Schwimmen. Tai Ji Quan erlernte sie vor dreißig Monaten und übt seitdem diese Kampfkunst regelmäßig etwa einmal pro Woche aus. Da die Up keine Mängel in der motorischen Ausübung von Tai Ji Quan nennt, kann sie als Fortgeschrittene bezeichnet werden.

Die Untersuchungsperson wählte die in Tabelle 10 dargestellten Sinnperspektiven aus und gewichtete sie folgendermaßen:

Tabelle 10: Auswahl und Gewichtung der Sinnperspektiven der Up 3

Nr.	Sinnperspektiven	Gewichtung
1	...damit ich mich wohl fühle.	Wichtig
7	...damit ich meinen Streß abbaue.	Wichtig
9	...damit ich konzentrierter werde.	Sehr wichtig
10	...damit ich achtsamer werde	Wichtig
12	...damit ich zur Ruhe komme.	Sehr Wichtig
13	...weil ich mir damit einen Zugang zu östlichen Philosophien ermögliche.	Weniger wichtig
14	...damit ich Körper und Geist entspanne.	Sehr wichtig
15	...weil ich damit meinen Körper besser kennenlerne.	Weniger wichtig
16	...weil ich harmonische Bewegungen ausführen möchte.	Wichtig
21	...weil ich dadurch mit netten Menschen zusammen sein kann.	Weniger wichtig
24	...damit ich andere Bewegungsformen kennenlerne.	Weniger wichtig

Die Up wählte insgesamt elf Sinnperspektiven aus, wobei sie die Nummern 9, 12 und 14 als sehr wichtig empfindet und damit in den Vordergrund stellt. Auffällig ist, daß die Up zusätzlich zum Basislexikon die Sinnperspektive „...damit ich andere Bewegungsformen kennenlerne (24)“ selbst formulierte.

Die Sinnperspektiven teilte die Up insgesamt in vier Gruppen und eine einzelne Sinnzuweisung auf. Die erste Gruppe besteht aus den Sinnperspektiven „...damit ich andere Bewegungsformen kennenlerne (24)“ und „...weil ich mir damit einen Zugang zu östlichen Philosophien ermöglichen (13). Sie wird von der Up jedoch als weniger wichtig erachtet. Ebenfalls als weniger wichtig sieht die Up die einzeln dargestellte Sinnzuweisung „...weil ich dadurch mit netten Menschen zusammen sein kann (21). Die zweite kleinere Gruppe mit den Sinnperspektiven 10 und 14 aus der Hauptgruppe **Meditation** nimmt dagegen einen höheren Stellenwert ein. Hierbei sieht die Up einen Zusammenhang zwischen der *philosophischen* Sinnperspektive „Verbesserung der Achtsamkeit“ und der Sinnzuweisung „Entspannung von Körper und Geist“. Die dritte Gruppe besteht aus den Sinnperspektiven 15 und 16 aus der Hauptgruppe **Körperbewußtsein, Ausdruck bzw. Ästhetik und Bewegungserfahrung** in Verbindung mit dem Aspekt „sich wohl fühlen“. Die für die Up wichtigste vierte Gruppe mit den Sinnzuweisungen 7, 9 und 12 kann dem Bereich *Entspannung* aus den Hauptgruppen **Gesundheit** und **Meditation** zugeordnet werden.

Wichtige Beziehungen außerhalb der Gruppen bestehen vor allem zwischen den Sinnperspektiven 9 und 12 aus der vierten Gruppe und den Sinnperspektiven 10 und 14 aus der zweiten Gruppe sowie zwischen den Sinnperspektiven 15 und 16 aus der dritten Gruppe und den Aspekten 7 und 12 aus der vierten Gruppe. Weiterhin sieht die Up Zusammenhänge zwischen dem Aspekt „harmonische Bewegungen ausführen“ und den Aspekten „andere Bewegungsformen kennenlernen“, „Verbesserung der Achtsamkeit“ und „Entspannung von Körper und Geist“. Außerdem tragen die Aspekte „mit den netten Menschen zusammen sein“ und „Entspannung von Körper und Geist“ dazu bei, daß sich die Up „wohl fühlt“. Eine Beziehung sieht die Up weiterhin zwischen den Sinnperspektiven 13 und 21.

Zusammenfassend läßt sich sagen, daß für die Up der Bereich *Entspannung* den höchsten Stellenwert einnimmt. Darüber hinaus sieht die Up Zusammenhänge zwischen den Sinnperspektiven, die der *Entspannung* zugeordnet werden können und den Sinnperspektiven aus dem Bereich **Körperbewußtsein, Ausdruck bzw. Ästhetik und Bewegungserfahrung**. Gesundheit im Sinne der *Rehabilitation* und *Prävention*, der *körperlichen Leistungsverbesserung* und der Bereich **Selbstverteidigung** zieht die Up nicht als Grund heran, Tai Ji Quan auszuüben. Aus der Hauptgruppe **Soziale Aspekte** scheint der Aspekt „mit netten Menschen zusammen zu sein“ für

die Up von Bedeutung zu sein. Ebenfalls sieht die Up durch Tai Ji Quan eine Möglichkeit, einen „Zugang zu östlichen Philosophien“ zu erhalten. Auffällig sind darüber hinaus die vielen Beziehungen, die die Up zwischen den einzelnen Sinnperspektiven sieht, was möglicherweise aus dem Fortgeschrittenen-Status abgeleitet werden kann.

Untersuchungsperson 4:

Die vierte Up ist männlich, 23 Jahre alt und wohnt in Bayreuth. Ihre bevorzugten sportlichen Betätigungen sind Basketball und Schwimmen. Tai Ji Quan erlernte sie vor sieben Monaten und übt seitdem diese Kampfkunst eher unregelmäßig aus. Da die Up noch einige Mängel in der korrekten motorischen Ausübung von Tai Ji Quan nennt, kann sie als Anfänger bezeichnet werden.

Die Untersuchungsperson wählte die in Tabelle 11 dargestellten Sinnperspektiven aus und gewichtete sie folgendermaßen:

Tabelle 11: Auswahl und Gewichtung der Sinnperspektiven der Up 4

Nr.	Sinnperspektiven	Gewichtung
2	...damit ich mich fit fühle.	Sehr wichtig
4	...damit ich frei von Schmerzen, Krankheiten oder körperlichen Einschränkungen bleibe.	Weniger wichtig
5	...weil ich damit meine Vitalität und Energie erhalte und fördere.	Sehr wichtig
9	...damit ich konzentrierter werde.	Wichtig
12	...damit ich zur Ruhe komme.	Wichtig
15	...weil ich damit meinen Körper besser kennenlernen.	Weniger wichtig
16	...weil ich harmonische Bewegungen ausführen möchte.	Wichtig
25	...damit ich mich mental auf den Tag vorbereite.	Sehr wichtig

Die Up wählte insgesamt acht Sinnperspektiven aus, wobei sie die Nummern 2 und 5 sowie die von ihr selbst formulierte Sinnzuweisung „...damit ich mich mental auf den Tag vorbereite (25)“ als sehr wichtig empfindet und damit in den Vordergrund stellt.

Die Sinnperspektiven teilte die Up insgesamt in drei Gruppen und eine einzelne Sinnzuweisung auf. Die für die Up größte und wichtigste Gruppe besteht aus den Sinnperspektiven „...damit ich konzentrierter werde (9)“, „...damit ich mich fit fühle (2) und „...damit ich mich mental auf den

Tag vorbereite (25)“. Daneben sieht die Up in den Sinnzuweisungen 15 und 16 aus der Hauptgruppe **Körperbewußtsein, Ausdruck bzw. Ästhetik und Bewegungserfahrung** und in den Sinnperspektiven 4 und 5 aus der Hauptgruppe **Gesundheit** jeweils eine eigene Gruppe. Den Aspekt „zur Ruhe kommen“ stellte die Up einzeln dar.

Wichtige Beziehungen außerhalb der Gruppen sieht die Up zwischen der Sinnperspektive „Erhaltung und Förderung von Vitalität und Energie“ und der Gruppe mit den Sinnperspektiven 2, 9 und 25. Weiterhin besteht für die Up ein Zusammenhang zwischen der Sinnzuweisung 4 aus dem Bereich *Prävention* und dem Aspekt „zur Ruhe kommen“ aus dem Bereich *Entspannung*.

Zusammenfassend läßt sich sagen, daß die Bereiche *Entspannung* und **Körperbewußtsein, Ausdruck bzw. Ästhetik, Bewegungserfahrung** von großer Bedeutung für die Up sind, Tai Ji Quan auszuüben. Dabei dient die entspannende Wirkung dieser Kampfkunst für die Up vor allem zur Erhaltung und Förderung der Vitalität und Energie. Weiterhin scheint der *präventive Aspekt* für die Up von Bedeutung zu sein. *Philosophische Aspekte*, Aspekte der **Selbstverteidigung** und *körperlichen Leistungsverbesserung* sowie Gesundheit im Sinne der *Rehabilitation* zieht die Up nicht als Grund heran, Tai Ji Quan auszuüben.

Untersuchungsperson 5:

Die fünfte Up ist männlich, 25 Jahre alt und wohnt in Bayreuth. Ihre bevorzugten sportlichen Betätigungen sind Tennis und Volleyball. Tai Ji Quan erlernte sie vor sieben Monaten und übt seitdem diese Kampfkunst eher unregelmäßig aus. Da die Up noch einige Mängel in der motorischen Ausübung von Tai Ji Quan nennt, kann sie als Anfänger bezeichnet werden.

Die Untersuchungsperson wählte die in Tabelle 12 dargestellten Sinnperspektiven aus und gewichtete sie folgendermaßen:

Tabelle 12: Auswahl und Gewichtung der Sinnperspektiven der Up 5

Nr.	Sinnperspektiven	Gewichtung
1	...damit ich mich wohl fühle.	Weniger wichtig
12	...damit ich zur Ruhe komme.	Wichtig
14	...damit ich Körper und Geist entspanne.	Weniger wichtig
15	...weil ich damit meinen Körper besser kennenlerne.	Wichtig
16	...weil ich harmonische Bewegungen ausführen möchte.	Wichtig
24	...damit ich andere Bewegungsformen kennenlerne	Sehr wichtig

Die Up wählte insgesamt sechs Sinnperspektiven aus, wobei sie die von ihr selbst formulierte Sinnzuweisung „...damit ich andere Bewegungsformen kennenlerne (24)“ als sehr wichtig empfindet und damit in den Vordergrund stellt.

Die Sinnperspektiven teilte die Up insgesamt in zwei Gruppen und eine einzelne Sinnzuweisung auf. Die erste Gruppe besteht aus den Sinnperspektiven 15 und 16 aus der Hauptgruppe **Körperbewußtsein, Ausdruck bzw. Ästhetik, Bewegungserfahrung** und die zweite Gruppe besteht aus den Sinnperspektiven 12 und 14 aus der Hauptgruppe **Meditation** und der Sinnperspektive 1 aus der Hauptgruppe **Gesundheit**, die alle dem Bereich *Entspannung* zugeordnet werden können. Die für die Up wichtigste Sinnzuweisung „...damit ich andere Bewegungsformen kennenlerne (24)“ wurde von ihr selbst formuliert und einzeln dargestellt.

Wichtige Beziehungen außerhalb der Gruppen sieht die Up lediglich zwischen den Sinnperspektiven 15 und 24 und zeigt einen Zusammenhang zwischen „andere Bewegungsformen kennenlerne“ und „den Körper kennenlernen“.

Zusammenfassend läßt sich sagen, daß die Up lediglich aus zwei Gründen Tai Ji Quan ausübt, nämlich aufgrund der *entspannenden* Wirkung dieser Kampfkunst und der Verbesserung des **Körperbewußtseins und Bewegungserfahrung** bzw. aufgrund der **Ästhetik** bei der Ausübung von Tai Ji Quan. Möglicherweise liegt der Grund für die Ausgrenzung vieler anderer Sinnperspektiven im Anfänger-Status und der bisher geringen Anzahl von Trainingsmonaten der Up begründet.

Untersuchungsperson 6:

Die sechste Up ist weiblich, 28 Jahre alt und wohnt in Bayreuth. Ihre bevorzugten sportlichen Betätigungen sind Turnen und Gymnastik. Tai Ji Quan erlernte sie vor zwanzig Monaten und übt seitdem diese Kampfkunst regelmäßig etwa einmal pro Woche aus. Da die Up keine Mängel in der motorischen Ausübung von Tai Ji Quan nennt, kann sie als Fortgeschrittene bezeichnet werden.

Die Untersuchungsperson wählte die in Tabelle 13 dargestellten Sinnperspektiven aus und gewichtete sie folgendermaßen:

Tabelle 13: Auswahl und Gewichtung der Sinnperspektiven der Up 6

Nr.	Sinnperspektiven	Gewichtung
1	...damit ich mich wohl fühle.	Wichtig
4	...damit ich frei von Schmerzen, Krankheiten oder körperlichen Einschränkungen bleibe.	Wichtig
5	...weil ich damit meine Vitalität und Energie erhalte und fördere.	Weniger wichtig
6	...damit ich Schmerzen, Krankheiten oder körperliche Einschränkungen lindere oder heile.	Wichtig
7	...damit ich meinen Streß abbaue.	Sehr wichtig
8	...damit ich mich selbst finde.	Wichtig
9	...damit ich konzentrierter werde.	Wichtig
10	...damit ich achtsamer werde.	Weniger wichtig
11	...damit ich „Erleuchtung“ erlange.	Weniger wichtig
12	...damit ich zur Ruhe komme.	Sehr wichtig
13	...weil ich mir damit einen Zugang zu östlichen Philosophien ermögliche.	Weniger wichtig
14	...damit ich Körper und Geist entspanne.	Sehr wichtig
15	...weil ich damit meinen Körper besser kennenlernen.	Weniger wichtig
16	...weil ich harmonische Bewegungen ausführen möchte.	Sehr wichtig
19	...weil ich damit einen Zugang zu östlichen Kampfkünsten erhalte.	Weniger wichtig
20	...weil ich mich damit sicherer gegen Angriffe fühle.	Weniger wichtig

Die Up wählte insgesamt sechzehn Sinnperspektiven aus, wobei sie die Nummern 7, 12, 14 und 16 als sehr wichtig empfindet und damit in den Vordergrund stellt. Die Up fügte weiterhin keine zusätzlichen Sinnperspektiven zum Basislexikon hinzu.

Die Sinnperspektiven teilte die Up insgesamt in fünf Gruppen auf. Die kleinste Gruppe besteht aus den Sinnperspektiven 16 und 20, worin die Up einen Zusammenhang zwischen den „harmonischen Bewegungen“ von Tai Ji Quan und dem Aspekt **Selbstverteidigung** sieht. Die zweite Gruppe umfaßt *philosophische Aspekte* mit den Sinnperspektiven 11 und 13 sowie die Sinnzuweisung „...weil ich mir damit einen Zugang zu östlichen Kampfkünsten ermögliche (19)“ aus der Hauptgruppe **Selbstverteidigung**. Weiterhin sieht die Up in der dritten Gruppe eine Beziehung zwischen der „Erhaltung und Förderung von Vitalität und Energie“ und der *präventiven* Sinnzuweisung 4 sowie der *rehabilitativen* Sinnzuweisung 6, die alle aus der Hauptgruppe **Gesundheit** stammen. Die vierte Gruppe der Up setzt sich aus den Hauptgruppen **Meditation** und **Körperbewußtsein, Ausdruck bzw. Ästhetik, Bewegungserfahrung** mit den Sinnzuweisungen 8, 9, 10 und 15 zusammen. Die fünfte und für die Up wichtigste Gruppe mit den Sinnperspektiven 1, 7, 12 und 14 kann dem Bereich *Entspannung* aus den Hauptgruppen **Gesundheit** und **Meditation** zugeordnet werden.

Auffällig sind die häufige Zahl von Beziehungen, die die Up außerhalb der Gruppen zwischen den Sinnperspektiven sieht. Wichtige Beziehungen bestehen dabei für die Up vor allem zwischen den Sinnzuweisungen aus der fünften Gruppe und dem Aspekt „harmonische Bewegungen ausführen“ sowie zwischen den Sinnzuweisungen 4 und 6 und den Sinnzuweisungen 11 und 15. Einen Zusammenhang sieht die Up ebenfalls zwischen den *philosophischen Aspekten* 8 und 10 und den Sinnzuweisungen 7 und 12 aus dem Bereich *Entspannung* sowie zwischen den Sinnperspektiven 5 und 20. Darüber hinaus scheint für die Up die „Entspannung von Körper und Geist“ zum *philosophischen* Aspekt der „Erleuchtung“ beizutragen.

Zusammenfassend läßt sich sagen, daß fast alle Bereiche des Basislexikons für die Up für die Ausübung von Tai Ji Quan von Bedeutung sind. Vermutlich konnte die Up aufgrund ihres Fortgeschrittenen-Status mehr positive Erfahrungen als Anfänger in dieser Kampfkunst sammeln. Lediglich der Aspekt der *körperlichen Leistungsverbesserung* und die Sinnperspektiven der Hauptgruppe der **Sozialen Aspekte** spielen für die Up keine Rolle, Tai Ji Quan auszuüben. Als besonders wichtig heben sich die Sinnperspektiven aus dem Bereich *Entspannung* und die Sinnzuweisung „harmonische Bewegungen ausführen“ aus der Hauptgruppe **Körperbewußtsein, Ausdruck bzw. Ästhetik und Bewegungserfahrung** hervor. Vermutlich gestützt durch den Fortgeschrittenen-Status wählte die Up sehr viele Sinnperspektiven aus. Weiterhin sieht sie eine Vielzahl von Verflechtungen und Beziehungen zwischen den einzelnen Sinnzuweisungen.

Untersuchungsperson 7:

Die siebte Up ist männlich, 23 Jahre alt und wohnt in Bayreuth. Ihre bevorzugte sportliche Betätigung ist Triathlon. Tai Ji Quan erlernte sie vor sieben Monaten und übt seitdem diese Kampfkunst eher unregelmäßig aus. Da die Up noch einige Mängel in der motorischen Ausübung von Tai Ji Quan nennt, kann sie als Anfänger bezeichnet werden.

Die Untersuchungsperson wählte die in Tabelle 14 dargestellten Sinnperspektiven aus und gewichtete sie folgendermaßen:

Tabelle 14: Auswahl und Gewichtung der Sinnperspektiven der Up 7

Nr.	Sinnperspektiven	Gewichtung
1	...damit ich mich wohl fühle.	Sehr wichtig
2	...damit ich mich fit fühle.	Wichtig
3	...damit ich meine körperliche Leistungsfähigkeit steigern.	Weniger wichtig
7	...damit ich meinen Streß abbaue.	Wichtig
8	...damit ich mich selbst finde.	Wichtig
9	...damit ich konzentrierter werde.	Wichtig
12	...damit ich zur Ruhe komme.	Sehr wichtig
14	...damit ich Körper und Geist entspanne.	Sehr wichtig
15	...weil ich damit meinen Körper besser kennenlernen.	Wichtig
16	...weil ich harmonische Bewegungen ausführen möchte.	Sehr wichtig
19	...weil ich damit einen Zugang zu östlichen Kampfkünsten erhalte.	Weniger wichtig
24	...damit ich andere Bewegungsformen kennenlernen.	Sehr wichtig
26	...damit ich Zugang zu neuen Empfindungen bekomme.	Sehr wichtig

Die Up wählte insgesamt dreizehn Sinnperspektiven aus, wobei sie die Nummern 1, 12, 14 und 16 sowie die von ihr selbst formulierten Sinnzuweisungen „...damit ich andere Bewegungsformen kennenlernen (24)“ und „...damit ich Zugang zu neuen Empfindungen bekomme (26)“ als sehr wichtig empfindet und damit in den Vordergrund stellt.

Die Sinnperspektiven teilte die Up in drei Gruppen auf. Die größte Gruppe besteht aus den Sinnperspektiven 1, 7, 12 und 14 aus dem Bereich *Entspannung* und dem *philosophischen* Aspekt „...damit ich mich selbst finde (8)“. Damit scheint für die Up die entspannende Wirkung von Tai Ji Quan zur „Selbstfindung“ beizutragen. Die zweite Gruppe setzt sich aus den Sinnzuweisungen

2, 9, 15, 26 und die dritte Gruppe aus den Sinnperspektiven 3, 16, 19 und 24 zusammen. Beide Gruppen beinhalten dabei Aspekte aus der Hauptgruppe **Körperbewußtsein, Ausdruck bzw. Ästhetik und Bewegungserfahrung** in Verbindung mit Sinnzuweisungen aus anderen Bereichen. Wichtige Beziehungen außerhalb der Gruppen bestehen zwischen den Sinnperspektiven 2 und 15 und dem Aspekt der *körperlichen Leistungsverbesserung*. Des weiteren scheinen für die Up harmonische Bewegungen zur Konzentrationssteigerung beizutragen. Ein weiterer Zusammenhang besteht für die Up zwischen den Sinnperspektiven 19 und 26 sowie 1 und 2. Weiterhin sieht die Up zwischen dem „Zugang zu neuen Empfindungen“ und der „Entspannung von Körper und Geist“ eine Beziehung zueinander.

Zusammenfassend läßt sich sagen, daß für die Up der Bereich *Entspannung* aus den Hauptgruppen **Gesundheit** und **Meditation** und die Hauptgruppe **Körperbewußtsein, Ausdruck bzw. Ästhetik und Bewegungserfahrung** von zentraler Bedeutung sind. Weniger wichtig, jedoch von Bedeutung, sind für die Up die Aspekte „Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit“ und „Ermöglichung eines Zugangs zu anderen Kampfkünsten“. **Der Soziale Aspekt** und Gesundheit im Sinne der *Prävention* und *Rehabilitation* spielt für die Up keine Rolle, Tai Ji Quan auszuüben. Insgesamt wählte die Up sehr viele Sinnperspektiven aus und erweiterte sogar das Basislexikon um zwei Sinnzuweisungen, die beide der Hauptgruppe **Körperbewußtsein, Ausdruck bzw. Ästhetik und Bewegungserfahrung** zugeordnet werden können, was deren Bedeutung für die Up noch zusätzlich hervorhebt.

Untersuchungsperson 8:

Die achte Up ist männlich, 24 Jahre alt und wohnt in Bayreuth. Ihre bevorzugten sportlichen Betätigungen sind Ausdauersportarten und Kampfsport. Tai Ji Quan erlernte sie vor sieben Monaten und übt seitdem diese Kampfkunst regelmäßig etwa einmal pro Woche aus. Da die Up keine Mängel in der motorischen Ausübung von Tai Ji Quan nennt, kann sie als Fortgeschrittener bezeichnet werden.

Die Untersuchungsperson wählte die in Tabelle 15 dargestellten Sinnperspektiven aus und gewichtete sie folgendermaßen:

Tabelle 15: Auswahl und Gewichtung der Sinnperspektiven der Up 8

Nr.	Sinnperspektiven	Gewichtung
1	...damit ich mich wohl fühle.	Sehr wichtig
2	...damit ich mich fit fühle.	Weniger wichtig
5	...weil ich damit meine Vitalität und Energie erhalte und fördere.	Weniger wichtig
7	...damit ich meinen Streß abbaue.	Wichtig
8	...damit ich mich selbst finde.	Sehr wichtig
10	...damit ich achtsamer werde.	Wichtig
12	...damit ich zur Ruhe komme.	Sehr wichtig
13	...weil ich mir damit einen Zugang zu östlichen Philosophien ermögliche.	Wichtig
14	...damit ich Körper und Geist entspanne.	Wichtig
18	...damit ich in anderen Kampfkünsten besser werde.	Sehr wichtig
19	...weil ich damit einen Zugang zu östlichen Kampfkünsten erhalte.	Sehr wichtig

Die Up wählte insgesamt elf Sinnperspektiven aus, wobei sie die Nummern 1, 8, 12, 18 und 19 als sehr wichtig empfindet und damit in den Vordergrund stellt. Die Up fügte weiterhin keine zusätzlichen Sinnperspektiven zum Basislexikon hinzu.

Die Sinnperspektiven teilte die Up insgesamt in vier Gruppen auf. Die zwei kleinsten Gruppen bestehen aus den Sinnzuweisungen 1 und 2 sowie den Sinnzuweisungen 7 und 10. Die dritte Gruppe setzt sich aus den Sinnperspektiven 13, 18 und 19 zusammen und wurde von der Up sehr hoch gewichtet, was sich vermutlich durch das Interesse der Up für Kampfsport erklären läßt. Die vierte Gruppe besteht aus den Sinnzuweisungen 5, 8, 12 und 14 und kann dem Bereich *Entspannung* zugeordnet werden.

Beziehungen außerhalb der Gruppen sieht die Up besonders zwischen den Sinnperspektiven 1, 2, 5 und 19. Weiterhin bestehen Beziehungen zwischen den Sinnperspektiven 8 und 10, 14 und 7, 12 und 7 sowie 8 und 19. Damit faßt die Up die Aspekte der *Entspannung* und die *philosophischen Aspekte* größtenteils zusammen. Weiterhin scheint für die Up durch eine Verbesserung der „Achtsamkeit“ auch eine Verbesserung in der Kampfkunst möglich zu sein. Des weiteren sieht die Up einen Zusammenhang zwischen den Sinnzuweisungen 12 und 13.

Zusammenfassend läßt sich sagen, daß die Hauptgruppe **Selbstverteidigung** und der Bereich *Entspannung* von zentraler Bedeutung für die Up sind. Dabei scheint die Up Tai Ji Quan nicht im Sinne des aktiven „sich verteidigen“ auszuüben, sondern als Ergänzung für andere Kampfkünste. *Philosophische Aspekte* spielen ebenfalls eine wichtige Rolle für die Up, wobei die Hauptgruppe der **Sozialen Aspekte** sowie die Gesundheit im Sinne der *Rehabilitation* und *Prävention* von der Up nicht ausgewählt wurden. Insgesamt sieht die Up starke Verflechtungen unten den ausgewählten Sinnperspektiven, was eine intensivere Auseinandersetzung mit dieser Kampfkunst vermuten läßt.

Untersuchungsperson 9:

Die neunte Up ist weiblich, 25 Jahre alt und wohnt in Kulmbach. Ihre bevorzugten sportlichen Betätigungen sind Handball und Badminton. Tai Ji Quan erlernte sie vor zwanzig Monaten und übt seitdem diese Kampfkunst eher unregelmäßig aus. Da die Up noch einige Mängel in der motorischen Ausübung von Tai Ji Quan nennt, kann sie als Anfängerin bezeichnet werden.

Die Untersuchungsperson wählte die in Tabelle 16 dargestellten Sinnperspektiven aus und gewichtete sie folgendermaßen:

Tabelle 16: Auswahl und Gewichtung der Sinnperspektiven der Up 9

Nr.	Sinnperspektiven	Gewichtung
1	...damit ich mich wohl fühle.	Wichtig
8	...damit ich mich selbst finde.	Sehr wichtig
9	...damit ich konzentrierter werde.	Weniger wichtig
12	...damit ich zur Ruhe komme.	Sehr wichtig
13	...weil ich mir damit einen Zugang zu östlichen Philosophien ermögliche.	Wichtig
14	...damit ich Körper und Geist entspanne.	Sehr wichtig
15	...weil ich damit meinen Körper besser kennenlernen.	Weniger wichtig
16	...weil ich harmonische Bewegungen ausführen möchte.	Wichtig
27	...weil ich aufgrund der langsamen Bewegungen abschalten kann.	Sehr wichtig

Die Up wählte insgesamt neun Sinnperspektiven aus, wobei sie die Nummern 8, 12 und 14 sowie die von ihr selbst formulierte Sinnzuweisung „...weil ich aufgrund der langsamen Bewegungen abschalten kann (27) als sehr wichtig empfindet und damit in den Vordergrund stellt.

Die Sinnperspektiven teilte die Up insgesamt in zwei Gruppen und eine einzelne Sinnperspektive auf. Die kleinere Gruppe besteht aus den Sinnperspektiven 8, 13 und 15. Damit verbindet die Up die *philosophischen Aspekte* 8 und 13 mit dem Aspekt „...weil ich damit meinen Körper besser kennenlerne (15)“ und drückt somit eine Beziehung unter diesen Aspekten aus.

Die größere Gruppe setzt sich aus den Sinnzuweisungen 1, 9, 12, 14 und 27 zusammen und kann dem Bereich *Entspannung* zugeordnet werden. Weiterhin stellt die Up die Sinnperspektive „...weil ich harmonische Bewegungen ausführen möchte (16)“ einzeln dar und ordnet diesen Aspekt somit keiner Gruppe zu.

Betrachtet man die Beziehungen außerhalb der Gruppen, so zeigt sich, daß die Up zwischen den Aspekten „...weil ich mir damit einen Zugang zu östlichen Philosophien ermögliche (13)“ und „...weil ich harmonische Bewegungen ausführen möchte (16)“ viele Beziehungen zu den Sinnperspektiven 12, 14 und 27 aus dem Bereich *Entspannung* sieht. Weiterhin scheint für die Up die „Selbstfindung“ positiv durch die langsamen und harmonischen Bewegungen, bei denen die Up abschalten kann, beeinflußt zu werden. Dies läßt die Beziehung zwischen dem Aspekt 8 und den Aspekten 16 und 27 vermuten. Weiterhin sieht die Up einen Zusammenhang zwischen den „harmonischen Bewegungen“ und dem „Zugang zu östliche Philosophien“.

Zusammenfassend läßt sich sagen, daß der Bereich *Entspannung* für die Up eine wichtige Rolle einnimmt, der darüber hinaus in Beziehung zu den Aspekten 13 und 16 gesehen wird. Die Up formulierte die Sinnperspektive „...weil ich aufgrund der langsamen Bewegungen abschalten kann (27)“ selbst und unterstreicht damit die Wichtigkeit des Bereichs *Entspannung* für sie als Sinnperspektive zur Ausübung von Tai Ji Quan. Weiterhin scheinen für die Up die entspannende Wirkung und harmonischen Bewegungen dieser Kampfkunst zur Selbstfindung beizutragen. Damit spielen die Aspekte 15 und 16 aus der Hauptgruppe **Körperbewußtsein, Ausdruck bzw. Ästhetik und Bewegungserfahrung** ebenso wie der Bereich *Entspannung* eine wichtige Rolle für die Up. Gesundheit im Sinne der *Prävention, Rehabilitation* und *körperlichen Leistungsverbesserung* sowie die Hauptgruppen **Soziale Aspekte** und **Selbstverteidigung** zieht die Up nicht als Grund heran, Tai Ji Quan auszuüben.

Untersuchungsperson 10:

Die zehnte Up ist weiblich, 25 Jahre alt und wohnt in Bayreuth. Ihre bevorzugten sportlichen Betätigungen sind Laufen und Skifahren. Tai Ji Quan erlernte sie vor dreißig Monaten und übt seitdem diese Kampfkunst regelmäßig etwa einmal pro Woche aus. Da die Up keine Mängel in

der motorischen Ausübung von Tai Ji Quan nennt, kann sie als Fortgeschrittene bezeichnet werden.

Die Untersuchungsperson wählte die in Tabelle 17 dargestellten Sinnperspektiven aus und gewichtete sie folgendermaßen:

Tabelle 17: Auswahl und Gewichtung der Sinnperspektiven der Up 10

Nr.	Sinnperspektiven	Gewichtung
1	...damit ich mich wohl fühle.	Sehr wichtig
5	...weil ich damit meine Vitalität und Energie erhalte und fördere.	Weniger wichtig
8	...damit ich mich selbst finde.	Wichtig
9	...damit ich konzentrierter werde.	Wichtig
12	...damit ich zur Ruhe komme.	Sehr wichtig
14	...damit ich Körper und Geist entspanne.	Sehr wichtig
16	...weil ich harmonische Bewegungen ausführen möchte.	Sehr wichtig
19	...weil ich damit einen Zugang zu östlichen Kampfkünsten erhalte.	Weniger wichtig
21	...weil ich dadurch mit netten Menschen zusammen sein kann.	Weniger wichtig
23	...weil ich dadurch Kontakte pflegen kann.	Weniger wichtig
24	...damit ich andere Bewegungsformen kennenlerne.	Sehr wichtig

Die Up wählte insgesamt elf Sinnperspektiven aus, wobei sie die Nummern 1, 12, 14 und 16 sowie die von ihr selbst formulierte Sinnzuweisung „...damit ich andere Bewegungsformen kennenlerne (24)“ als sehr wichtig empfindet und damit in den Vordergrund stellt.

Die Sinnperspektiven teilte die Up in drei Gruppen und zwei einzelne Sinnzuweisungen auf. Die kleinste Gruppe mit den **sozialen Aspekten** 21 und 23 nimmt für die Up eine „weniger wichtige“ Rolle ein. Die zweite Gruppe besteht aus der Sinnperspektive 5 der Hauptgruppe **Gesundheit** und den Sinnzuweisungen 16 und 24, die dem Bereich **Körperbewußtsein, Ausdruck bzw. Ästhetik und Bewegungserfahrung** zugeordnet werden können. Die dritte Gruppe umfaßt die Aspekte 8, 9, 12, 14 aus der Hauptgruppe **Meditation**, die darüber hinaus der Untergruppe *Entspannung* zugeteilt werden können. Weiterhin stellt die Up die Sinnperspektiven „...damit ich mich wohl fühle (1)“ und „...weil ich damit einen Zugang zu östlichen Kampfkünsten erhalte (19)“ einzeln dar und ordnet diese keiner Gruppe zu.

Wichtige Beziehungen außerhalb der Gruppen sieht die Up zwischen dem Aspekt „...weil ich damit meine Vitalität und Energie erhalte und fördere (5)“ und den Sinnzuweisungen aus der

dritten Gruppe. Weiterhin besteht für die Up ein Zusammenhang zwischen dem Aspekt „...damit ich mich wohl fühle (1)“ und den Sinnperspektiven der ersten und zweiten Gruppe sowie der Sinnperspektive 14. Darüber hinaus sieht die Up eine Beziehung zwischen der Sinnperspektive „harmonische Bewegungen ausführen“ und den Sinnperspektiven 8 und 12.

Zusammenfassend läßt sich sagen, daß für die Up die Bereiche **Körperbewußtsein, Ausdruck bzw. Ästhetik und Bewegungserfahrung** und *Entspannung* die wichtigste Rolle zur Ausübung von Tai Ji Quan einnehmen. Bis auf den Bereich *Prävention* und *Rehabilitation* deckt die Up fast alle Bereiche des Basislexikons ab und bildet viele Verknüpfungen unter den verschiedenen Sinnzuweisungen, was eine komplexe Sichtweise der Gründe zur Ausübung dieser Kampfkunst zum Ausdruck bringt. Vermutlich kann dieses Ergebnis auf das regelmäßige Training und den Fortgeschrittenen-Status zurückgeführt werden.

Untersuchungsperson 11:

Die elfte Up ist männlich, 33 Jahre alt und wohnt in Bayreuth. Ihre bevorzugte sportliche Betätigung ist Kampfsport. Tai Ji Quan erlernte sie vor zwanzig Monaten und übt seitdem diese Kampfkunst regelmäßig etwa zweimal pro Woche aus. Da die Up keine Mängel in der motorischen Ausübung von Tai Ji Quan nennt, kann sie als Fortgeschrittener bezeichnet werden.

Die Untersuchungsperson wählte die in Tabelle 18 dargestellten Sinnperspektiven aus und gewichtete sie folgendermaßen:

Tabelle 18: Auswahl und Gewichtung der Sinnperspektiven der Up 11

Nr.	Sinnperspektiven	Gewichtung
1	...damit ich mich wohl fühle.	Sehr wichtig
2	...damit ich mich fit fühle.	Wichtig
5	...weil ich damit meine Vitalität und Energie erhalte und fördere.	Wichtig
7	...damit ich meinen Streß abbaue.	Wichtig
12	...damit ich zur Ruhe komme.	Sehr wichtig
14	...damit ich Körper und Geist entspanne.	Wichtig
15	...weil ich damit meinen Körper besser kennenlernen.	Weniger wichtig
28	...damit ich mich von meiner Außenwelt lösen kann.	Sehr wichtig

Die Up wählte insgesamt acht Sinnperspektiven aus, wobei sie die Nummern 1 und 12 sowie die von ihr selbst formulierte Sinnzuweisung „...damit ich mich von meiner Außenwelt lösen kann (28)“ als sehr wichtig empfindet und damit in den Vordergrund stellt.

Die Sinnperspektiven teilte die Up insgesamt in drei Gruppen auf. Die zwei kleineren Gruppen bestehen aus den Sinnperspektiven 2 und 7 aus der Hauptgruppe Gesundheit sowie den Sinnperspektiven 5 und 15. Die Gruppenbildung aus den Sinnperspektiven 5 und 15 zeigt, daß die Up einen Zusammenhang zwischen dem „Kennenlernen des Körpers“ und der „Förderung und Erhaltung von Vitalität und Energie“ sieht. Die größere Gruppe kann dem Bereich Entspannung zugeordnet werden und stellt durch die hohe Gewichtung der einzelnen Sinnperspektiven den wichtigsten Grund für die Up dar, Tai Ji Quan auszuüben.

Beziehungen außerhalb der Gruppen sieht die Up zwischen den Aspekten 7, 14 und 28, den Sinnzuweisungen 1 und 2 sowie den Aspekten 14 und 15. Weiterhin trägt der Aspekt der „Erhaltung und Förderung von Vitalität und Energie“ zum „Wohlbefinden“ der Up bei.

Zusammenfassend läßt sich sagen, daß die *Entspannung* für die Up die wichtigste Rolle einnimmt, Tai Ji Quan auszuüben. Die selbst formulierte Sinnzuweisung „...damit ich mich von meiner Außenwelt lösen kann (28)“ unterstreicht dabei diese Aussage. Daneben, jedoch für „weniger wichtig“ erachtet, zieht die Up den Aspekt „den Körper besser kennenlernen“ aus der Hauptgruppe **Körperbewußtsein, Ausdruck bzw. Ästhetik und Bewegungserfahrung** als Grund heran, diese Kampfkunst auszuüben. Auffällig ist, daß die Up als Sportart den „Kampfsport“ nennt, sehr regelmäßig Tai Ji Quan ausübt, als Fortgeschrittener eingestuft werden kann und trotzdem bis auf die *Entspannung* weitgehend alle anderen Sinnzuweisungen ausklammert.

Untersuchungsperson 12:

Die zwölfte Up ist männlich, 23 Jahre alt und wohnt in Bayreuth. Ihre bevorzugte sportliche Betätigung ist Klettern. Tai Ji Quan erlernte sie vor sieben Monaten und übt seitdem diese Kampfkunst eher unregelmäßig aus. Da die Up keine Mängel in der motorischen Ausübung von Tai Ji Quan nennt, kann sie als Anfänger bezeichnet werden.

Die Untersuchungsperson wählte die in Tabelle 19 dargestellten Sinnperspektiven aus und gewichtete sie folgendermaßen:

Tabelle 19: Auswahl und Gewichtung der Sinnperspektiven der Up 12

Nr.	Sinnperspektiven	Gewichtung
1	...damit ich mich wohl fühle.	Sehr wichtig
7	...damit ich meinen Streß abbaue.	Sehr wichtig
12	...damit ich zur Ruhe komme.	Sehr wichtig
14	...damit ich Körper und Geist entspanne.	Sehr wichtig
15	...weil ich damit meinen Körper besser kennenlerne.	Wichtig
16	...weil ich harmonische Bewegungen ausführen möchte.	Weniger wichtig
21	...weil ich dadurch mit netten Menschen zusammen sein kann.	Weniger wichtig

Die Up wählte insgesamt sieben Sinnperspektiven aus, wobei sie die Nummern 1, 7, 12 und 14 als sehr wichtig empfindet und damit in den Vordergrund stellt. Die Up fügte weiterhin keine zusätzlichen Sinnperspektiven zum Basislexikon hinzu.

Die Sinnperspektiven teilte die Up in drei Gruppen auf. Die wichtigste und größte Gruppe besteht aus den Sinnzuweisungen 7, 12 und 14. Die zweite Gruppe setzt sich aus den Sinnperspektiven 15 und 16 der Hauptgruppe **Körperbewußtsein, Ausdruck bzw. Ästhetik und Bewegungserfahrung** zusammen. Die dritte Gruppe verbindet den **sozialen Aspekt** „mit netten Menschen zusammen sein“ mit der Sinnzuweisung „...damit ich mich wohl fühle (1)“.

Beziehungen außerhalb der Gruppen sieht die Up zwischen den Sinnzuweisungen der ersten Gruppe und den Aspekten 1 und 16. Damit scheint für die Up ein Zusammenhang zwischen der entspannenden Wirkung von Tai Ji Quan und dem Aspekt „harmonische Bewegungen ausführen“ zu bestehen.

Zusammenfassend läßt sich sagen, daß für die Up der Bereich *Entspannung* die wichtigste Rolle einnimmt, gefolgt von der Hauptgruppe **Körperbewußtsein, Ausdruck bzw. Ästhetik und Bewegungserfahrung**. Der **soziale Aspekt** „mit netten Menschen zusammen sein“ wird von der Up genannt, jedoch als weniger wichtig erachtet. Die Sinnperspektiven der Hauptgruppe **Selbstverteidigung**, die Bereiche *Prävention, Rehabilitation* und *körperliche Leistungsverbesserung* sowie *philosophische Aspekte* werden von der Up nicht als Grund herangeführt, Tai Ji Quan auszuüben.

Untersuchungsperson 13:

Die dreizehnte Up ist weiblich, 23 Jahre alt und wohnt in Bayreuth. Ihre bevorzugte sportliche Betätigung ist Laufen. Tai Ji Quan erlernte sie vor sieben Monaten und übt seitdem diese Kampfkunst eher unregelmäßig aus. Da die Up noch einige Mängel in der motorischen Ausübung von Tai Ji Quan nennt, kann sie als Anfängerin bezeichnet werden.

Die Untersuchungsperson wählte die in Tabelle 20 dargestellten Sinnperspektiven aus und gewichtete sie folgendermaßen:

Tabelle 20: Auswahl und Gewichtung der Sinnperspektiven der Up 13

Nr.	Sinnperspektiven	Gewichtung
1	...damit ich mich wohl fühle.	Sehr wichtig
5	...weil ich damit meine Vitalität und Energie erhalte und fördere.	Wichtig
7	...damit ich meinen Streß abbaue.	Wichtig
8	...damit ich mich selbst finde.	Wichtig
9	...damit ich konzentrierter werde.	Wichtig
10	...damit ich achtsamer werde.	Wichtig
12	...damit ich zur Ruhe komme.	Sehr wichtig
14	...damit ich Körper und Geist entspanne.	Sehr wichtig
15	...weil ich damit meinen Körper besser kennenlernen.	Weniger wichtig

Die Up wählte insgesamt neun Sinnperspektiven aus, wobei sie die Nummern 1, 12 und 14 als sehr wichtig empfindet und damit in den Vordergrund stellt. Die Up fügte weiterhin keine zusätzlichen Sinnperspektiven zum Basislexikon hinzu.

Die Sinnperspektiven teilte die Up in drei Gruppen auf. Die wichtigste und größte Gruppe besteht aus den Sinnzuweisungen 1, 7, 8, 12 und 14 der Hauptgruppen **Gesundheit** und **Meditation**, wobei alle Sinnperspektiven bis auf die der „Selbstfindung“ dem Bereich *Entspannung* zugeordnet werden können. Die zweite Gruppe setzt sich aus der Sinnperspektiven 15 der Hauptgruppe **Körperbewußtsein, Ausdruck bzw. Ästhetik und Bewegungserfahrung** und der Sinnzuweisung 5 aus der Hauptgruppe **Gesundheit** zusammen. Die dritte Gruppe verbindet den *philosophischen Aspekt* der „Achtsamkeit“ mit dem *entspannenden* Aspekt 9.

Wichtige Beziehungen außerhalb der Gruppen bestehen für die Up lediglich zwischen den zwei philosophischen Aspekten der „Selbstfindung“ und der „Achtsamkeit“ sowie zwischen den Sinnperspektiven 5 und 12.

Zusammenfassend läßt sich sagen, daß die Untergruppen *Entspannung* und *philosophische Aspekte* für die Up die wichtigsten Gründe darstellen, Tai Ji Quan auszuüben. Die Sinnperspektive „den Körper besser kennenlernen“ wird von der Up zwar genannt, jedoch für weniger wichtig erachtet. Alle anderen Sinnperspektiven, die den Bereichen **Selbstverteidigung**, **Sozialer Aspekt**, *Prävention*, *Rehabilitation* und *körperliche Leistungsverbesserung* zugeordnet werden können, zieht die Up nicht als Grund heran, Tai Ji Quan auszuüben.

Untersuchungsperson 14:

Die vierzehnte Up ist weiblich, 24 Jahre alt und wohnt in Bayreuth. Ihre bevorzugten sportlichen Betätigungen sind Basketball und Volleyball. Tai Ji Quan erlernte sie vor dreißig Monaten und übt seitdem diese Kampfkunst eher unregelmäßig aus. Da die Up noch einige Mängel in der motorischen Ausübung von Tai Ji Quan nennt, kann sie als Anfängerin bezeichnet werden.

Die Untersuchungsperson wählte die in Tabelle 21 dargestellten Sinnperspektiven aus und gewichtete sie folgendermaßen:

Tabelle 21: Auswahl und Gewichtung der Sinnperspektiven der Up 14

Nr.	Sinnperspektiven	Gewichtung
1	...damit ich mich wohl fühle.	Weniger wichtig
2	...damit ich mich fit fühle.	Weniger wichtig
7	...damit ich meinen Streß abbaue.	Weniger wichtig
9	...damit ich konzentrierter werde.	Wichtig
12	...damit ich zur Ruhe komme.	Sehr wichtig
13	...weil ich mir damit einen Zugang zu östlichen Philosophien ermögliche.	Weniger wichtig
14	...damit ich Körper und Geist entspanne.	Sehr wichtig
15	...weil ich damit meinen Körper besser kennenlernen.	Weniger wichtig
16	...weil ich harmonische Bewegungen ausführen möchte.	Wichtig
24	...damit ich andere Bewegungsformen kennenlernen.	Sehr wichtig

Die Up wählte insgesamt zehn Sinnperspektiven aus, wobei sie die Nummern 12 und 14 sowie die von ihr selbst formulierte Sinnzuweisung „...damit ich andere Bewegungsformen kennenlerne (24)“ als sehr wichtig empfindet und damit in den Vordergrund stellt.

Die Sinnperspektiven teilte die Up insgesamt in zwei Gruppen und zwei einzelne Sinnzuweisungen auf. Die kleinere Gruppe besteht aus den Aspekten 15 und 16 der Hauptgruppe **Körperbewußtsein, Ausdruck bzw. Ästhetik und Bewegungserfahrung** und der Sinnperspektive „damit ich mich fit fühle (2)“. Die größere Gruppe umfaßt die Sinnperspektiven 1, 7, 9, 12 und 14 aus dem Bereich *Entspannung*. Die *philosophische* Sinnperspektive 13 und die von der Up selbst formulierte Sinnzuweisung 24 stellt die Up einzeln dar.

Wichtige Beziehungen außerhalb der Gruppen sieht die Up zwischen fast allen Sinnzuweisungen der beiden zuvor erwähnten Gruppen. Damit stellt die Up einen Zusammenhang zwischen dem Bereich *Entspannung* und der Hauptgruppe **Körperbewußtsein, Ausdruck bzw. Ästhetik und Bewegungserfahrung** dar. Weiterhin besteht für die Up eine Beziehung zwischen den Aspekten „harmonische Bewegungen ausführen“ und „neue Bewegungsformen kennenlernen“.

Zusammenfassend läßt sich sagen, daß die Bereiche **Körperbewußtsein, Ausdruck bzw. Ästhetik und Bewegungserfahrung** und *Entspannung* eine wichtigen Grund für die Up darstellen, Tai Ji Quan auszuüben. Darüber hinaus sieht die Up enge Beziehungen zwischen diesen beiden Bereichen. Die philosophische Sinnzuweisung „Zugang zu östlichen Philosophien ermöglichen“ stellt die Up dagegen isoliert dar. Alle anderen Sinnperspektiven, die den Bereichen **Selbstverteidigung, Sozialer Aspekt, Prävention, Rehabilitation** und *körperliche Leistungsverbesserung* zugeordnet werden können, zieht die Up nicht als Grund heran, Tai Ji Quan auszuüben.

Untersuchungsperson 15:

Die fünfzehnte Up ist weiblich, 24 Jahre alt und wohnt in Bayreuth. Ihre bevorzugten sportlichen Betätigungen sind Radfahren und Schwimmen. Tai Ji Quan erlernte sie vor sieben Monaten und übt seitdem diese Kampfkunst eher unregelmäßig aus. Da die Up noch einige Mängel in der motorischen Ausübung von Tai Ji Quan nennt, kann sie als Anfängerin bezeichnet werden.

Die Untersuchungsperson wählte die in Tabelle 22 dargestellten Sinnperspektiven aus und gewichtete sie folgendermaßen:

Tabelle 22: Auswahl und Gewichtung der Sinnperspektiven der Up 15

Nr.	Sinnperspektiven	Gewichtung
1	...damit ich mich wohl fühle.	Sehr wichtig
2	...damit ich mich fit fühle.	Wichtig
3	...damit ich meine körperliche Leistungsfähigkeit steigern.	Weniger wichtig
5	...weil ich damit meine Vitalität und Energie erhalte und fördere.	Wichtig
7	...damit ich meinen Streß abbaue.	Sehr wichtig
8	...damit ich mich selbst finde.	Wichtig
9	...damit ich konzentrierter werde.	Wichtig
12	...damit ich zur Ruhe komme.	Sehr wichtig
14	...damit ich Körper und Geist entspanne.	Sehr wichtig
15	...weil ich damit meinen Körper besser kennenlernen.	Wichtig
16	...weil ich harmonische Bewegungen ausführen möchte.	Wichtig
20	...weil ich mich damit sicherer gegen Angriffe fühle.	Weniger wichtig

Die Up wählte insgesamt zwölf Sinnperspektiven aus, wobei sie die Nummern 1, 7, 12 und 14 als sehr wichtig empfindet und damit in den Vordergrund stellt. Die Up fügte weiterhin keine zusätzlichen Sinnperspektiven zum Basislexikon hinzu.

Die Sinnperspektiven teilte die Up insgesamt in drei Gruppen und eine einzelne Sinnzuweisung auf. Die größte und für die Up wichtigste Gruppe setzt sich aus dem *philosophischen Aspekt* „Selbstfindung“ und den Aspekten 1, 7, 9, 12 und 14, die dem Bereich *Entspannung* zugeordnet werden können, zusammen. Eine weitere Gruppe sieht die Up in den Sinnperspektiven 15 und 16 aus der Hauptgruppe **Körperbewußtsein, Ausdruck bzw. Ästhetik und Bewegungserfahrung**. Die dritte Gruppe umfaßt die Aspekte 2, 3 und 5 aus der Hauptgruppe **Gesundheit**. Einzeln stellt die Up die Sinnzuweisung „...weil ich mich damit sicherer gegen Angriffe fühle (20)“ aus der Hauptgruppe **Selbstverteidigung** dar, die jedoch von ihr als „weniger wichtig“ erachtet wird.

Wichtige Beziehungen außerhalb der Gruppen sieht die Up zwischen den Aspekten 3 und 20. Damit führt die Up die Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit als Grund heran, sich sicherer gegen Angriffe zu fühlen. Weiterhin besteht für die Up eine Beziehung zwischen den Sinnzuweisungen 14 und 16 sowie zwischen den Aspekten 8 und 15. Die Up sieht somit einen Zusammenhang zwischen der Hauptgruppe **Körperbewußtsein, Ausdruck bzw. Ästhetik und**

Bewegungserfahrung und dem *philosophischen Aspekt* „Selbstfindung“ sowie der Sinnperspektive „Körper und Geist entspannen“ aus dem Bereich *Entspannung*.

Zusammenfassend läßt sich sagen, daß dem Bereich *Entspannung* für die Up die wichtigste Rolle zukommt, gefolgt von der Hauptgruppe **Körperbewußtsein, Ausdruck bzw. Ästhetik und Bewegungserfahrung**. Die Aspekte der *körperlichen Leistungssteigerung* und **Selbstverteidigung** treten dagegen in den Hintergrund. Die Sinnperspektiven aus der Hauptgruppe **Soziale Aspekte** sowie die Aspekte *Prävention* und *Rehabilitation* zieht die Up nicht als Grund heran, Tai Ji Quan auszuüben.

Untersuchungsperson 16:

Die sechzehnte Up ist weiblich, 23 Jahre alt und wohnt in Bayreuth. Ihre bevorzugten sportlichen Betätigungen sind Tanz und Gymnastik. Tai Ji Quan erlernte sie vor sieben Monaten und übt seitdem diese Kampfkunst regelmäßig etwa einmal pro Woche aus. Da die Up keine Mängel in der motorischen Ausübung von Tai Ji Quan nennt, kann sie als Fortgeschrittene bezeichnet werden.

Die Untersuchungsperson wählte die in Tabelle 23 dargestellten Sinnperspektiven aus und gewichtete sie folgendermaßen:

Tabelle 23: Auswahl und Gewichtung der Sinnperspektiven der Up 16

Nr.	Sinnperspektiven	Gewichtung
1	...damit ich mich wohl fühle.	Sehr wichtig
5	...weil ich damit meine Vitalität und Energie erhalte und fördere.	Sehr wichtig
6	...damit ich Schmerzen, Krankheiten oder körperliche Einschränkungen lindere oder heile.	Sehr wichtig
7	...damit ich meinen Streß abbaue.	Sehr wichtig
8	...damit ich mich selbst finde.	Sehr wichtig
9	...damit ich konzentrierter werde.	Wichtig
12	...damit ich zur Ruhe komme.	Wichtig
13	...weil ich mir damit einen Zugang zu östlichen Philosophien ermögliche.	Wichtig
14	...damit ich Körper und Geist entspanne.	Sehr wichtig
15	...weil ich damit meinen Körper besser kennenlerne.	Sehr wichtig
16	...weil ich harmonische Bewegungen ausführen möchte.	Weniger wichtig
21	...weil ich dadurch mit netten Menschen zusammen sein kann.	Wichtig
22	...weil ich dadurch Kontakte knüpfen kann.	Wichtig
23	...weil ich dadurch Kontakte pflegen kann.	Sehr wichtig

Die Up wählte insgesamt vierzehn Sinnperspektiven aus, wobei sie die Nummern 1, 5, 6, 7, 8, 14, 15 und 23 als sehr wichtig empfindet und damit in den Vordergrund stellt. Die Up fügte weiterhin keine zusätzlichen Sinnperspektiven zum Basislexikon hinzu.

Die Sinnperspektiven teilte die Up in drei Gruppen und zwei einzelne Sinnzuweisungen auf. Die größte Gruppe besteht aus den Sinnzuweisungen 7, 8, 9, 12, 14 und 16 und verbindet somit die Aspekte „Selbstfindung“ und „harmonische Bewegungen ausführen“ mit den Sinnperspektiven aus dem Bereich der *Entspannung*. Die zweite für die Up sehr wichtige Gruppe setzt sich aus den Sinnperspektiven 5, 6 und 1 zusammen. Die dritte Gruppe besteht aus den Aspekten 21, 22 und 23 aus der Hauptgruppe **Soziale Aspekte**. Weiterhin stellt die Up die Sinnperspektiven 15 und 13 einzeln dar.

Wichtige Beziehungen außerhalb der Gruppen bestehen zwischen dem Aspekt „sich wohl fühlen“ und den Sinnzuweisungen der Hauptgruppe **Soziale Aspekte** sowie den Sinnperspektiven 7, 8 und 14. Damit nimmt der Aspekt „sich wohl fühlen“ für die Up eine zentrale Rolle ein. Ebenfalls eine zentrale Stellung weist die Sinnzuweisung „...weil ich damit meinen Körper besser kennenlerne

(15)“ auf, die für die Up in engem Zusammenhang zu den Sinnperspektiven 8, 9, 12, 13 und 14 steht.

Zusammenfassend läßt sich sagen, daß für die Up eine große Anzahl Sinnperspektiven aus verschiedenen Hauptgruppen von Bedeutung sind. Bis auf die Aspekte der Hauptgruppe **Selbstverteidigung**, der Sinnzuweisung der *körperlichen Leistungsverbesserung* und dem Aspekt der *Prävention* deckt die Up fast alle Bereiche des Basislexikons ab und bildet viele Verknüpfungen unter den verschiedenen Sinnzuweisungen, wobei die Aspekte 1 und 15 eine zentrale Rolle einnehmen. Dies zeigt bei der Up eine komplexe Sichtweise der Gründe zur Ausübung der Kampfkunst Tai Ji Quan. Vermutlich kann dieses Ergebnis auf das regelmäßige Training und den Fortgeschrittenen-Status zurückgeführt werden.

Untersuchungsperson 17:

Die siebzehnte Up ist männlich, 25 Jahre alt und wohnt in Bayreuth. Ihre bevorzugten sportlichen Betätigungen sind Handball und Tennis. Tai Ji Quan erlernte sie vor sieben Monaten und übt seitdem diese Kampfkunst eher unregelmäßig aus. Da die Up noch einige Mängel in der motorischen Ausübung von Tai Ji Quan nennt, kann sie als Anfängerin bezeichnet werden.

Die Untersuchungsperson wählte die in Tabelle 24 dargestellten Sinnperspektiven aus und gewichtete sie folgendermaßen:

Tabelle 24: Auswahl und Gewichtung der Sinnperspektiven der Up 17

Nr.	Sinnperspektiven	Gewichtung
7	...damit ich meinen Streß abbaue.	Wichtig
9	...damit ich konzentrierter werde.	Wichtig
12	...damit ich zur Ruhe komme.	Wichtig
14	...damit ich Körper und Geist entspanne.	Sehr wichtig
15	...weil ich damit meinen Körper besser kennenlerne.	Weniger wichtig
21	...weil ich dadurch mit netten Menschen zusammen sein kann.	Sehr wichtig

Die Up wählte insgesamt sechs Sinnperspektiven aus, wobei sie die Nummern 14 und 21 als sehr wichtig empfindet und damit in den Vordergrund stellt. Die Up fügte weiterhin keine zusätzlichen Sinnperspektiven zum Basislexikon hinzu.

Die Sinnperspektiven teilte die Up in eine Gruppe und drei einzelne Sinnzuweisungen auf. Die Gruppe besteht aus den Sinnperspektiven 7, 12, 14 und kann dem Bereich *Entspannung* zugeordnet werden. Die Sinnperspektiven 9, 15 und 21 stellt die Up einzeln dar.

Wichtige Beziehungen außerhalb der Gruppe sieht die Up zwischen dem Aspekt „Körper und Geist entspannen“ und den Sinnzuweisungen 9 und 15. Damit drückt die Up aus, daß durch die Entspannung von Körper und Geist eine Möglichkeit besteht, konzentrierter zu werden und den Körper besser kennenzulernen, bzw. durch das bessere Kennenlernen des Körpers eine gesteigerte Entspannungsfähigkeit von Körper und Geist möglich ist. Weiterhin besteht ein Zusammenhang zwischen den Sinnperspektiven 7 und 21. Darin scheint der Umgang mit netten Menschen für die Up zum Streßabbau beizutragen.

Zusammenfassend läßt sich sagen, daß der Bereich *Entspannung* für die Up eine wichtige Rolle einnimmt. Ebenfalls bedeutend ist für die Up „mit netten Menschen zusammen zu sein“. Der Aspekt „den Körper besser kennenlernen“ scheint für die Up weniger wichtig zu sein. Insgesamt wählte die Up lediglich sechs Sinnperspektiven aus und bildete nur drei Verknüpfungen zwischen den Sinnzuweisungen außerhalb der Gruppe, was möglicherweise auf den Anfänger-Status zurückzuführen ist.

Untersuchungsperson 18:

Die achtzehnte Up ist weiblich, 23 Jahre alt und wohnt in Kulmbach. Ihre bevorzugte sportliche Betätigung ist Volleyball. Tai Ji Quan erlernte sie vor sieben Monaten und übt seitdem diese Kampfkunst eher unregelmäßig aus. Da die Up noch einige Mängel in der motorischen Ausübung von Tai Ji Quan nennt, kann sie als Anfängerin bezeichnet werden.

Die Untersuchungsperson wählte die in Tabelle 25 dargestellten Sinnperspektiven aus und gewichtete sie folgendermaßen:

Tabelle 25: Auswahl und Gewichtung der Sinnperspektiven der Up 18

Nr.	Sinnperspektiven	Gewichtung
1	...damit ich mich wohl fühle.	Sehr wichtig
4	...damit ich frei von Schmerzen, Krankheiten oder körperlichen Einschränkungen bleibe.	Sehr wichtig
5	...weil ich damit meine Vitalität und Energie erhalte und fördere.	Wichtig
7	...damit ich meinen Streß abbaue.	Wichtig
12	...damit ich zur Ruhe komme.	Wichtig
14	...damit ich Körper und Geist entspanne.	Sehr wichtig
21	...weil ich dadurch mit netten Menschen zusammen sein kann.	Weniger wichtig
22	...weil ich dadurch Kontakte knüpfen kann.	Weniger wichtig
23	...weil ich dadurch Kontakte pflegen kann.	Weniger wichtig

Die Up wählte insgesamt neun Sinnperspektiven aus, wobei sie die Nummern 1, 4 und 14 als sehr wichtig empfindet und damit in den Vordergrund stellt. Die Up fügte weiterhin keine zusätzlichen Sinnperspektiven zum Basislexikon hinzu.

Die Sinnperspektiven teilte die Up in drei Gruppen auf. Die erste Gruppe besteht aus den Sinnzuweisungen 1, 7, 12, 14 und kann dem Bereich *Entspannung* zugeordnet werden. Die zweite Gruppe setzt sich aus den Aspekten 21, 22 und 23 der Hauptgruppe **Soziale Aspekte** zusammen. Die dritte Gruppe wird aus dem *präventiven Aspekt* „...damit ich frei von Schmerzen, Krankheiten oder körperlichen Einschränkungen bleibe (4)“ und der Sinnperspektive „Förderung und Erhaltung von Vitalität und Energie“ gebildet.

Wichtige Beziehungen außerhalb der Gruppen bestehen zwischen den Sinnzuweisungen 1 und 5 sowie zwischen dem Aspekt 4 und den Sinnperspektiven 1 und 14.

Zusammenfassend läßt sich sagen, daß die *Prävention*, der Bereich der *Entspannung* und die **sozialen Aspekte** für die Up von Bedeutung sind, wobei die Hauptgruppe **Soziale Aspekte** für die Up weniger wichtig erscheint. *Philosophische* und *rehabilitative Aspekte* sowie die Hauptgruppen **Selbstverteidigung** und **Körperbewußtsein, Ausdruck bzw. Ästhetik und Bewegungserfahrung** wurden von der Up nicht ausgewählt.

Untersuchungsperson 19:

Die neunzehnte Up ist weiblich, 24 Jahre alt und wohnt in Bayreuth. Ihre bevorzugten sportlichen Betätigungen sind Volleyball und Handball. Tai Ji Quan erlernte sie vor dreißig Monaten und übt seitdem diese Kampfkunst eher unregelmäßig aus. Da die Up noch einige Mängel in der motorischen Ausübung von Tai Ji Quan nennt, kann sie als Anfängerin bezeichnet werden.

Die Untersuchungsperson wählte die in Tabelle 26 dargestellten Sinnperspektiven aus und gewichtete sie folgendermaßen:

Tabelle 26: Auswahl und Gewichtung der Sinnperspektiven der Up 19

Nr.	Sinnperspektiven	Gewichtung
1	...damit ich mich wohl fühle.	Sehr wichtig
2	...damit ich mich fit fühle.	Sehr wichtig
3	...damit ich meine körperliche Leistungsfähigkeit steigern.	Wichtig
4	...damit ich frei von Schmerzen, Krankheiten oder körperlichen Einschränkungen bleibe.	Wichtig
5	...weil ich damit meine Vitalität und Energie erhalte und fördere.	Wichtig
6	...damit ich Schmerzen, Krankheiten oder körperliche Einschränkungen lindere oder heile.	Wichtig
7	...damit ich meinen Streß abbaue.	Wichtig
8	...damit ich mich selbst finde.	Weniger wichtig
9	...damit ich konzentrierter werde.	Wichtig
10	...damit ich achtsamer werde.	Wichtig
12	...damit ich zur Ruhe komme.	Sehr wichtig
14	...damit ich Körper und Geist entspanne.	Sehr wichtig
15	...weil ich damit meinen Körper besser kennenlernen.	Wichtig
16	...weil ich harmonische Bewegungen ausführen möchte.	Sehr wichtig
21	...weil ich dadurch mit netten Menschen zusammen sein kann.	Wichtig
22	...weil ich dadurch Kontakte knüpfen kann.	Weniger wichtig
23	...weil ich dadurch Kontakte pflegen kann.	Weniger wichtig

Die Up wählte insgesamt siebzehn Sinnperspektiven aus, wobei sie die Nummern 1, 2, 12, 14, und 16 als sehr wichtig empfindet und damit in den Vordergrund stellt. Die Up fügte weiterhin keine zusätzlichen Sinnperspektiven zum Basislexikon hinzu.

Die Sinnperspektiven teilte die Up insgesamt in drei Gruppen auf. Eine sehr große Gruppe wird aus den Sinnperspektiven 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 12 und 14 aus den Hauptgruppen **Gesundheit** und **Meditation** gebildet. Eine weiter große Gruppe setzt sich aus den Sinnzuweisungen 8, 9, 10, 15 und 16 zusammen, womit die Up die Hauptgruppen **Meditation** und **Körperbewußtsein, Ausdruck bzw. Ästhetik und Bewegungserfahrung** in Beziehung zueinander setzt. Die für die Up weniger wichtige dritte Gruppe besteht aus den Sinnperspektiven 21, 22 und 23 der Hauptgruppe **Soziale Aspekte**.

Wichtige Beziehungen außerhalb der Gruppen bestehen unter den Sinnzuweisungen 5, 7, 9 und 10 sowie zwischen den Aspekten 1 und 21. Damit drückt die Up aus, daß sie sich während der Ausübung von Tai Ji Quan unter netten Menschen sehr wohl fühlt.

Zusammenfassend läßt sich sagen, daß die Up sehr viele Sinnperspektiven auswählte und bis auf die Hauptgruppe **Selbstverteidigung** in allen Haupt- und Untergruppen einen Grund sieht, Tai Ji Quan auszuüben. Auffällig ist, daß alle Sinnperspektiven aus der Hauptgruppe **Gesundheit** von der Up ausgewählt wurden, was die Bedeutung dieses Aspekts in den Vordergrund hebt.

Untersuchungsperson 20:

Die zwanzigste Up ist weiblich, 24 Jahre alt und wohnt in Bayreuth. Ihre bevorzugten sportlichen Betätigungen sind Volleyball und Schwimmen. Tai Ji Quan erlernte sie vor zwanzig Monaten und übt seitdem diese Kampfkunst eher unregelmäßig aus. Da die Up noch einige Mängel in der motorischen Ausübung von Tai Ji Quan nennt, kann sie als Anfängerin bezeichnet werden.

Die Untersuchungsperson wählte die in Tabelle 27 dargestellten Sinnperspektiven aus und gewichtete sie folgendermaßen:

Tabelle 27: Auswahl und Gewichtung der Sinnperspektiven der Up 20

Nr.	Sinnperspektiven	Gewichtung
1	...damit ich mich wohl fühle.	Sehr wichtig
7	...damit ich meinen Streß abbaue.	Weniger wichtig
9	...damit ich konzentrierter werde.	Wichtig
10	...damit ich achtsamer werde.	Weniger wichtig
12	...damit ich zur Ruhe komme.	Wichtig
14	...damit ich Körper und Geist entspanne.	Wichtig
15	...weil ich damit meinen Körper besser kennenlerne.	Weniger wichtig
16	...weil ich harmonische Bewegungen ausführen möchte.	Weniger wichtig
24	...damit ich andere Bewegungsformen kennenlerne	Weniger wichtig

Die Up wählte insgesamt neun Sinnperspektiven aus, wobei sie die Sinnzuweisung „...damit ich mich wohl fühle (1)“ als sehr wichtig empfindet und damit in den Vordergrund stellt. Auffällig ist, daß die Up zusätzlich zum Basislexikon die Sinnperspektive „...damit ich andere Bewegungsformen kennenlerne (24)“ selbst formulierte.

Die Sinnperspektiven teilte die Up in zwei Gruppen und eine einzelne Sinnzuweisung auf. Die erste Gruppe besteht aus den Sinnperspektiven 7, 9, 12 und 14, die dem Bereich *Entspannung* zugeordnet werden können und dem *philosophischen Aspekt* der „Achtsamkeit“. Die zweite Gruppe setzt sich dagegen aus den Aspekten 15 und 16 der Hauptgruppe **Körperbewußtsein, Ausdruck bzw. Ästhetik und Bewegungserfahrung** und der selbst formulierten Sinnperspektive, „damit ich andere Bewegungsformen kennenlerne (24)“, zusammen. Die einzeln dargestellte Sinnzuweisung „...damit ich mich wohl fühle (1)“ wird von der Up als sehr wichtig eingeordnet

und nimmt darüber hinaus durch die Verknüpfungen zu den Sinnperspektiven 7, 12 und 15 eine zentrale Stellung ein.

Zusammenfassend läßt sich sagen, daß der Bereich der *Entspannung* und die Hauptgruppe **Körperbewußtsein, Ausdruck bzw. Ästhetik und Bewegungserfahrung** die wichtigste Rolle für die Up einnehmen, Tai Ji Quan auszuüben. Der Aspekt „sich wohl fühlen“ nimmt dabei eine zentrale Stellung ein. Die Sinnzuweisungen der Hauptgruppen **Selbstverteidigung** und **Soziale Aspekte** sowie die Gesundheit im Sinne der *Rehabilitation, Prävention* und *körperlichen Leistungsverbesserung* wurden von der Up nicht ausgewählt.

4.2.2 Darstellung und Interpretation der Ergebnisse der Gesamtgruppe

Die im vorangegangenen Abschnitt beschriebenen Einzelergebnisse werden nun zusammengefaßt und quantitativ ausgewertet. Zuerst werden die Häufigkeiten der genannten Sinnperspektiven anhand von absoluten und relativen Häufigkeiten in einer Tabelle quantitativ dargestellt. Gleichzeitig werden in dieser Tabelle die Durchschnittswerte der relativen Häufigkeiten der einzelnen Sinnperspektiven berechnet und schließlich in einem Diagramm abgebildet. Die Zahl am Ende der Säule entspricht den jeweiligen Durchschnittswerten. Die Ergebnisse aus der Tabelle werden anschließend verbal beschrieben und interpretiert.

Mit Hilfe einer Matrix für die Gesamtgruppe werden dann die Verknüpfungen zwischen den Sinnperspektiven quantifiziert, woraus schließlich ein Gruppennetzwerk entsteht. Dieses Gruppennetzwerk wird graphisch aufbereitet und wiederum verbal beschrieben sowie interpretiert.

Es folgt nun die Tabelle 28 mit der Darstellung der absoluten Häufigkeiten, d.h. unabhängig von der Gewichtung der Sinnperspektiven, und den relativen Häufigkeiten, d.h. in Abhängigkeit von der Gewichtung der jeweiligen Sinnperspektiven. Anschließend werden in Abbildung 8 die Durchschnittswerte der relativen Häufigkeiten dargestellt.

Tabelle 28: Häufigkeitsverteilung und Gewichtung des Basislexikons (Gesamtgruppe)

Ich übe Tai Ji Quan aus,...		Häufigkeit / Gewichtung					
Nr.		0	1	2	3	H	Ø
I. Gesundheit							
1	...damit ich mich wohl fühle.	2	1	5	12	18	2,35
2	...damit ich mich fit fühle.	13	1	4	2	7	0,75
3	...damit ich meine körperliche Leistungsfähigkeit steigern.	17	2	1	0	3	0,20
4	...damit ich frei von Schmerzen, Krankheiten oder körperlichen Einschränkungen bleibe.	16	1	2	1	4	0,40
5	...weil ich damit meine Vitalität und Energie erhalte und fördere.	9	4	5	2	11	1,00
6	...damit ich Schmerzen, Krankheiten oder körperliche Einschränkungen lindere oder heile.	17	0	2	1	3	0,35
7	...damit ich meinen Streß abbaue.	4	1	11	4	16	1,75
II. Meditation							
8	...damit ich mich selbst finde.	10	2	5	3	10	1,05
9	...damit ich konzentrierter werde.	5	2	11	2	15	1,45
10	...damit ich achtsamer werde.	13	2	4	1	7	0,65
11	...damit ich „Erleuchtung“ erlange.	19	1	0	0	1	0,05
12	...damit ich zur Ruhe komme.	0	0	8	12	20	2,60
13	...weil ich mir damit einen Zugang zu östlichen Philosophien ermögliche.	14	2	4	0	6	0,50
14	...damit ich Körper und Geist entspanne.	1	1	5	13	19	2,50
III. Körperbewußtsein / Ausdruck / Ästhetik / Bewegungserfahrung							
15	...weil ich damit meinen Körper besser kennenlernen.	4	7	8	1	16	1,30
16	...weil ich harmonische Bewegungen ausführen möchte.	5	5	5	5	15	1,50
IV. Selbstverteidigung							
17	...damit ich mich verteidigen kann.	19	1	0	0	1	0,05
18	...damit ich in anderen Kampfkünsten besser werde.	19	0	0	1	1	0,15
19	...weil ich damit einen Zugang zu östlichen Kampfkünsten erhalte.	16	3	0	1	4	0,30
20	...weil ich mich damit sicherer gegen Angriffe fühle.	18	2	0	0	2	0,10
V. Soziale Aspekte							
21	...weil ich dadurch mit netten Menschen zusammen sein kann.	12	4	3	1	8	0,65
22	...weil ich dadurch Kontakte knüpfen kann.	17	2	1	0	3	0,20
23	...weil ich dadurch Kontakte pflegen kann.	15	3	1	1	5	0,40
VI. Selbst formulierte Sinnperspektiven							
24	...damit ich andere Bewegungsformen kennenlernen	13	2	0	5	7	0,85
25	...damit ich mich mental auf den Tag vorbereite	18	0	0	2	2	0,30
26	...damit ich Zugang zu neuen Empfindungen bekomme	19	0	0	1	1	0,15
27	...weil ich aufgrund der langsamen Bewegungen abschalten kann	19	0	0	1	1	0,15
28	...damit ich mich von meiner Außenwelt lösen kann	19	0	0	1	1	0,15

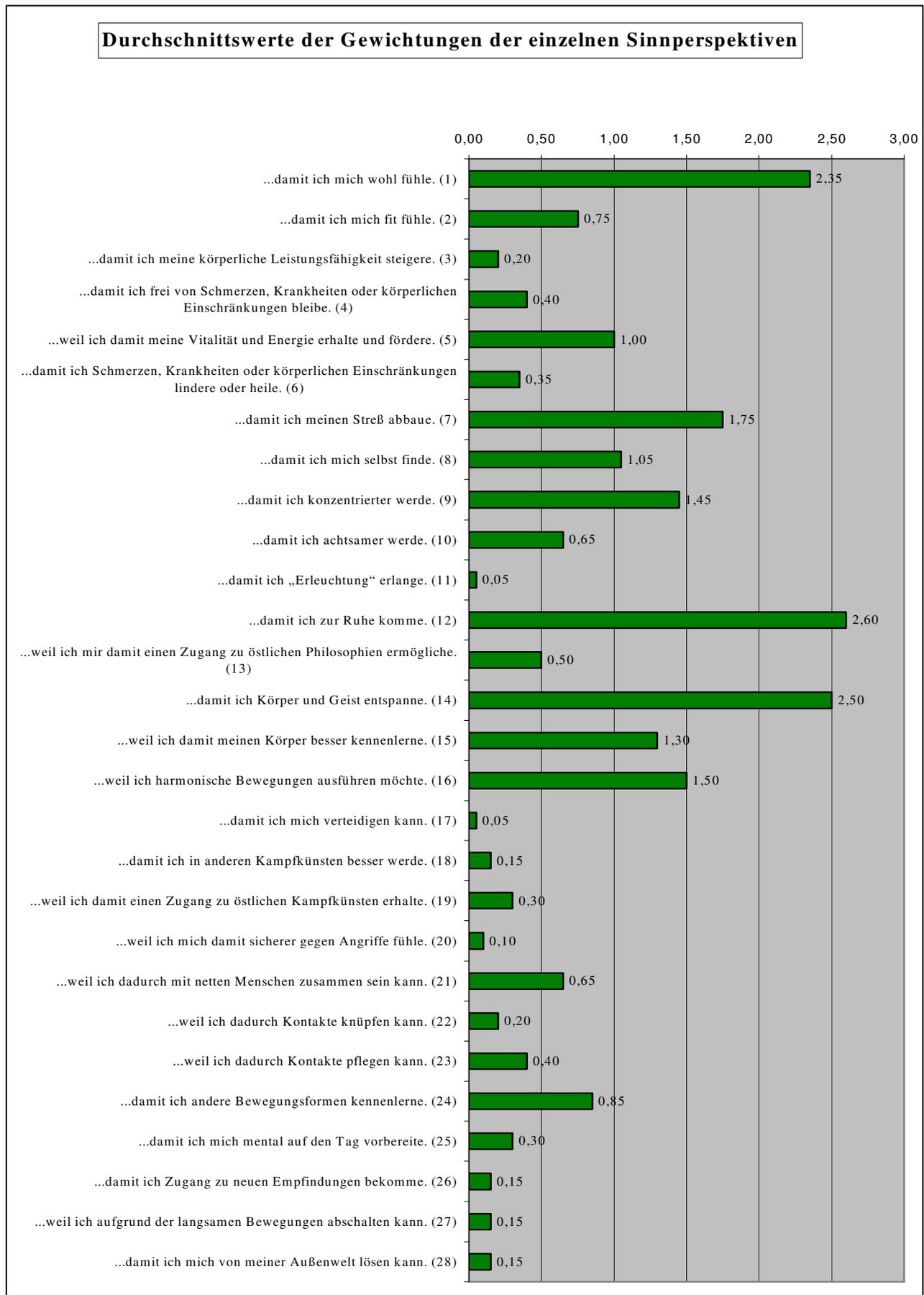


Abbildung 8: Durchschnittswerte der Gewichtungen der einzelnen Sinnperspektiven (Gesamtgruppe)

Aufgrund der Analyse der absoluten Häufigkeiten zeigen sich deutliche Schwerpunkte in den Hauptgruppen **Meditation und Körperbewußtsein, Ausdruck / Ästhetik, Bewegungserfahrung**. Am häufigsten wurde die Sinnperspektive „...damit ich zur Ruhe komme (12)“ mit zwanzig Nennungen ausgewählt, d.h. alle Up sehen in diesem Aspekt einen Grund, Tai Ji Quan auszuüben. Danach folgen die Sinnperspektiven „...damit ich Körper und Geist entspanne (14)“ mit neunzehn Nennungen, „...weil ich damit meinen Körper besser kennenlerne (15)“ mit sechzehn Nennungen, „...weil ich harmonische Bewegungen ausführen möchte (16)“ mit fünfzehn Nennungen und ebenfalls mit fünfzehn Nennungen „...damit ich konzentrierter werde (9)“. Aus der Hauptgruppe **Gesundheit** wurden die Sinnperspektiven „...damit ich mich wohl fühle (1)“ mit achtzehn Nennungen und „...damit ich meinen Streß abbaue (7)“ mit sechzehn Nennungen häufig ausgewählt, die beide in einem engen Zusammenhang mit der Hauptgruppe **Meditation** stehen.

Aus diesen Häufigkeitswerten lassen sich insbesondere zwei Bereiche ableiten, die für die Up im Mittelpunkt stehen. Zum einem der Bereich **Körperbewußtsein, Ausdruck bzw. Ästhetik und Bewegungserfahrung** mit den Aspekten „den Körper besser kennenlernen“, dem „Wunsch nach harmonischen Bewegungen“ und der Sinnperspektive „...damit ich andere Bewegungsformen kennenlerne (24)“, wobei letzteres von immerhin sieben Up selbst formuliert wurde. Zum anderen der Wunsch nach *Entspannung* und Ruhe, zusammengesetzt aus den Sinnperspektiven 1, 7, 9, 12, 14, 25, 27 und 28 der Hauptgruppen **Gesundheit, Meditation und Selbst formulierte Sinnperspektiven**.

Etwa die Hälfte der Up wählte die Sinnperspektiven „Erhaltung und Förderung von Vitalität und Energie“, „Selbstfindung“ und „mit netten Menschen zusammen sein“. Da es sich bei allen Up um Studenten handelt, spielt der Aspekt „Kontakte knüpfen“ die geringste Rolle in der Hauptgruppe **Soziale Aspekte**. Es ist anzunehmen, daß sich für Studenten andere Möglichkeiten ergeben, soziale Kontakte zu knüpfen. Trotzdem scheint es für etwa die Hälfte der Up wichtig zu sein, beim Tai Ji Quan mit netten Menschen zusammen zu sein. Interessant ist, daß der eher *philosophische Aspekt* „Selbstfindung“ ebenfalls sehr häufig ausgewählt wurde. Dagegen spielt die *philosophische Sinnzuweisung* „Erleuchtung“ kaum eine Rolle. Die Sinnperspektiven aus der Gruppe **Selbstverteidigung** traten insgesamt in den Hintergrund und erhielten zweimal lediglich eine Nennung, einmal zwei Nennungen und einmal durch die Sinnperspektive „Zugang zu anderen Kampfkünsten“ vier Nennungen. Da alle Up lediglich seit sieben bis dreißig Monaten Tai Ji Quan ausüben und sich unter den zwanzig Up nur sieben Fortgeschrittene befinden, könnte darin möglicherweise die Ursache für die geringen absoluten Häufigkeiten der Sinnperspektiven aus der Gruppe **Selbstverteidigung** und der Sinnperspektive „Erleuchtung“ liegen. Jedoch sprechen die beachtlichen absoluten Häufigkeiten der Sinnzuweisungen „Selbstfindung“ und „Verbesserung der Achtsamkeit“, sowie „Zugang zu östlichen Philosophien“, für ein grundsätzliches philosophi-

ches Interesse. Die Hauptgruppe **Selbstverteidigung** könnte möglicherweise vor allem deshalb eine geringere Rolle spielen, weil sich Tai Ji Quan durch seinen „weichen“ Charakter und seine spezifische Lehre²² stark von bekannteren Kampfkünsten wie Karate oder Judo unterscheidet und somit für den Übenden zu Beginn eher hintergründig erscheinen läßt.

Die Bereiche *Prävention* und *Rehabilitation*, ausgedrückt durch die Sinnperspektiven „...damit ich frei von Schmerzen, Krankheiten oder körperlichen Einschränkungen bleibe (4)“ und „...damit ich Schmerzen, Krankheiten oder körperliche Einschränkungen lindere oder heile (6), können ebenfalls als hintergründig betrachtet werden. Dieses Ergebnis wird jedoch dadurch beeinflusst, daß das Alter der Up hauptsächlich zwischen zwanzig und dreißig liegt und vermutlich noch keine größeren körperlichen Beeinträchtigungen bei den Befragten vorliegen.

Auffällig ist, daß die Befragten insgesamt zwölf Mal eigene Sinnperspektiven formulierten, woraus zu schließen ist, daß sie sich stark mit der Thematik der Untersuchung auseinandergesetzt haben. Weiterhin ist interessant, daß die selbst formulierten Sinnzuweisungen entweder dem Bereich *Entspannung* aus der Hauptgruppe **Meditation** oder der Hauptgruppe **Körperbewußtsein, Ausdruck bzw. Ästhetik und Bewegungserfahrung** zuzuordnen sind, was die zentrale Bedeutung dieser Aspekte zusätzlich untermauert.

Von allen Up wurden insgesamt 207 Sinnperspektiven ausgewählt (Summe der absoluten Häufigkeiten der einzelnen Sinnperspektiven). Der Relationsquotient (RQ) der durchschnittlich pro Up ausgewählten Anzahl Sinnperspektiven beträgt demnach 10,35 Sinnperspektiven. Dieser RQ berechnet sich aus dem Quotient der Summe der absoluten Häufigkeiten und der Anzahl der Up.

Betrachtet man nun die Durchschnittswerte der relativen Häufigkeiten, so kann folgendes festgestellt werden. Allgemein verhält sich die Rangskala der Ergebnisse dieser Werte ähnlich denen der absoluten Häufigkeiten. Kleine Verschiebungen gibt es jedoch in der Hauptgruppe **Soziale Aspekte**, in der die Durchschnittswerte im Vergleich zu den absoluten Häufigkeiten eher gering ausfallen, da viele Up diese Sinnperspektiven zwar ausgewählt, jedoch oftmals für „weniger wichtig“ erachtet haben. Gleiches gilt für die Sinnzuweisung „den Körper besser kennenlernen“, die zum einen sechzehn Mal ausgewählt, zum anderen jedoch nur einmal als „sehr wichtig“ betrachtet wurde. Im Gegensatz dazu gewinnt die Untergruppe *Entspannung* aus den Hauptgruppen **Meditation** und **Gesundheit**, mit den Sinnperspektiven „sich wohl fühlen“, „zur Ruhe

²² Das Üben von Tai Ji Quan erfolgt zu Beginn meist ohne direkten Gegner. Weiterhin werden die Bewegungen ruhig und gleichmäßig geübt, obwohl sie im Verteidigungsfall auch schnell ausgeführt werden können.

kommen“ und „Körper und Geist entspannen“, deutlich an Bedeutung durch die häufige Gewichtung „sehr wichtig“.

Zusammenfassend läßt sich sagen, daß die Hauptgruppe **Meditation** mit denen ihr angrenzenden Sinnperspektiven „sich wohl fühlen“ und „Streß abbauen“ aus der Hauptgruppe **Gesundheit** eine zentrale Stellung in den Sinnzuweisungen der Befragten einnimmt. Gliedert man diese beiden Hauptgruppen weiter auf, so scheint die Untergruppe *Entspannung* mit den Sinnperspektiven 5, 7, 9, 12, 14 in Verbindung mit dem Aspekt „sich wohl fühlen“ von größter Bedeutung zu sein, gefolgt von der Hauptgruppe **Körperbewußtsein, Ausdruck bzw. Ästhetik und Bewegungserfahrung** mit den Sinnperspektiven 15 und 16. Dafür sprechen auch die vielen selbst formulierten Sinnperspektiven der Up, die alle diesen Bereichen zugeordnet werden können. Der *philosophische Aspekt* mit seinen Sinnzuweisungen 8, 10, 11 und 13 aus der Hauptgruppe **Meditation** spielt bis auf den Aspekt „Selbstfindung“ eine geringere Rolle. Der Hauptgruppe **Soziale Aspekte** kommt eine mittlere Bedeutung zu und der Bereich **Selbstverteidigung** spielt die geringste Rolle. Ebenfalls von geringerer Bedeutung sind die *Bereiche Prävention und Rehabilitation* aus der Hauptgruppe **Gesundheit**. Die Sinnzuweisung „Erhaltung und Förderung von Energie und Vitalität“ wird von vielen Up als wichtig erachtet und kann dem Bereich *Entspannung* zugeordnet werden, da von vielen Befragten dieser Aspekt im Sinne einer „inneren Ruhe und Kraft“ verstanden wurde.

Ergänzend muß jedoch betont werden, daß die Ergebnisse dieser Untersuchung immer unter Berücksichtigung der Stichprobenauswahl betrachtet werden müssen. Da es sich bei allen Befragten um bewegungserfahrene, junge Studenten handelt, scheinen schon aus diesem Grund die sozialen Aspekte, die Prävention und Rehabilitation von geringerer Bedeutung zu sein als es möglicherweise bei älteren Personen der Fall wäre. Diese Untersuchung erhebt jedoch nicht den Anspruch einer repräsentativen Umfrage der gesamten Bevölkerungsstruktur. Weiterhin ist der Anteil der Anfänger (13 Up) in der Gesamtgruppe größer als der Anteil der Fortgeschrittenen (7 Up), was bedeutet, daß die Ergebnisse der Anfänger einen größeren Einfluß auf die Gesamtgruppe haben als die Ergebnisse der Fortgeschrittenen (siehe Abschnitt 4.2.3).

Abschließend werden in der folgenden Tabelle 29 die wichtigsten Sinnperspektiven in ihrer Rangordnung dargestellt.

Tabelle 29: Rangordnung der wichtigsten Sinnperspektiven von Tai Ji Quan

Rang	Gruppen	Sinnperspektiven	H	Ø
1	Entspannung	<i>...damit ich mich wohl fühle. (1)</i>	18	2,35
		<i>...weil ich damit meine Vitalität und Energie erhalte und fördere. (5)</i>	11	1,00
		<i>...damit ich meinen Streß abbaue. (7)</i>	16	1,75
		<i>...damit ich konzentrierter werde. (9)</i>	15	1,45
		<i>...damit ich zur Ruhe komme. (12)</i>	20	2,60
		<i>...damit ich Körper und Geist entspanne. (14)</i>	19	2,50
2	Körperbewußtsein, Ausdruck, Ästhetik, Bewegungserfahrung	<i>...weil ich damit meinen Körper besser kennenlerne. (15)</i>	16	1,30
		<i>...weil ich harmonische Bewegungen ausführen möchte. (16)</i>	15	1,50
		<i>...damit ich andere Bewegungsformen kennenlerne. (24)</i>	7	0,85
3	Philosophie	<i>...damit ich mich selbst finde. (8)</i>	10	1,05
4	Sozialer Aspekt	<i>...weil ich dadurch mit netten Menschen zusammen sein kann. (21)</i>	8	0,65

Mit Hilfe einer Matrix für die Gesamtgruppe werden nun die Verknüpfungen zwischen den Sinnperspektiven innerhalb und außerhalb der Gruppen quantifiziert, woraus schließlich ein Gruppennetzwerk entsteht. Wurde eine Sinnperspektive dabei von einer Up isoliert dargestellt, d.h. als eigene Gruppe ohne Verbindung zu einer anderen Gruppe, so weist sie eine in sich abgeschlossene Verknüpfung auf (z.B. 16:16 → 1). Dieses Gruppennetzwerk wird schließlich graphisch aufbereitet, verbal beschrieben und interpretiert.

Das graphisch aufbereitete Gruppennetzwerk entsteht mit Hilfe eines Drei-Schritt-Verfahrens. Als Grundlage für dieses Verfahren dient die Tabelle 28 und die Matrix der Gesamtgruppe (Tabelle 30).

Im ersten Schritt werden alle Kärtchen für das Gruppennetzwerk ausgewählt, die mindestens sieben Mal (35%) von zwanzig möglichen Nennungen (Anzahl der Up)²³ von den Befragten genannt worden sind.

Um die häufigsten Verbindungen zwischen den Sinnperspektiven aufzuzeigen, werden im **zweiten Schritt** aus der Matrix der Gesamtgruppe zuerst alle Verknüpfungen ausgewählt, die mindestens zehn Mal auftraten, d.h. 50% von maximal zwanzig möglichen Verknüpfungen (Anzahl der Up)²⁴. Diese Verbindungen zwischen den Sinnperspektiven werden dann durch einen doppelten Strich im Gruppennetzwerk dargestellt. Zur Gruppenbildung innerhalb des Netzwerks werden nur diese Verbindungen berücksichtigt.

Im dritten und letzten Schritt werden zusätzlich noch alle Verknüpfungen herangezogen, die mindestens zu 30% auftraten. Diese werden durch einen einfachen Strich zwischen den einzelnen Sinnperspektiven dargestellt.

Die Prozentzahlen 35%, 50% und 30% des Drei-Schritt-Verfahrens wurden so ausgewählt, daß die Übersichtlichkeit und Auswertbarkeit des Gruppennetzwerks gewährleistet werden kann.

Es folgt zunächst in Tabelle 30 die Matrix für die Gesamtgruppe.

²³ Jede Sinnperspektive kann von einer Up nur einmal ausgewählt werden, was bei zwanzig Up zu maximal zwanzig Nennungen jeder einzelnen Sinnperspektive führen kann.

²⁴ Die Verknüpfung zwischen zwei bestimmten Sinnperspektiven kann von jeder Up nur einmal durchgeführt werden, was bei zwanzig Up zu maximal zwanzig Verknüpfungen zwischen den zwei Sinnperspektiven führen kann.

Tabelle 30: Matrix der Gesamtgruppe

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
1		5	1	2	5	2	11	4	3	1		14		16	2	4			1		6	1	3	1			1	1
2			3	1	5	1	3		2			1		1	2	1			1						1	1		
3				1	2	1	1					1		1	1	1			1	1				1				
4					4	2	1			1	2	2	1															
5						3	2	2	3	1		4		3	2					1				1	1			
6							1				1	1		1	1													
7								4	8	5		15		15	1	4					1							1
8									5	5		8	1	7	6	5			1								1	
9										5		8		10	6	3									1	1	1	
10												3		3	3	2		1										
11													1	1					1									
12													2	19	3	6											1	1
13													1	1	2	1		1	2		1			1			1	
14															4	7										1	1	1
15																10								4	1	1		
16																1	1		1	1				6	1		1	
17																									1	1		
18																			1									
19																			1					1		1		
20																												
21																							3	5				
22																								3				
23																												
24																									1			
25																												
26																												
27																												
28																												

 30% Verknüpfungen
 50% Verknüpfungen

Insgesamt weist die Matrix der Gesamtgruppe 416 Verknüpfungen auf. Der Relationsquotient (RQ) beträgt 20,8 Verknüpfungen. Dieser Relationsquotient berechnet sich aus dem Quotient der Gesamtzahl der Verknüpfungen und der Anzahl der Untersuchungspersonen und stellt die durchschnittliche Anzahl der Verknüpfungen pro Up dar.

Es folgt nun das Drei-Schritt-Verfahren, das die Grundlage für das Gruppennetzwerk der Gesamtgruppe bildet:

1. Schritt: Auswahl aller Kärtchen, die mindestens 7x (35%) ausgewählt wurden.

Kärtchen für das Gruppennetzwerk: 1, 2, 5, 7, 8, 9, 12, 14, 15, 16, 21, 24

2. Schritt: Alle Verknüpfungen ab 50% (10 Verknüpfungen), dargestellt im Gruppennetzwerk durch einen doppelten Strich

7:1 →11	14:1 →16	14:7 →15	16:15 →10
12:1 →14	12:7 →15	14:9 →10	14:12 →19

3. Schritt: Alle Verknüpfungen ab 30% (6 Verknüpfungen), dargestellt im Gruppennetzwerk durch einen einfachen Strich

21:1 →6	9:7 →8	15:8 →6	15:9 →6	16:14 →7
12:8 →8	14:8 →7	12:9 →8	24:16 →6	16:12 →6

Abschließend kann nun das Gruppennetzwerk wie folgt in Abbildung 9 dargestellt werden. Die Zahlen neben den Strichen entsprechen der Verknüpfungsanzahl aus der Matrix zwischen den jeweiligen Sinnperspektiven. Zusätzlich wird zu den einzelnen Sinnperspektiven der jeweilige Durchschnittswert der Gewichtungen aus den relativen Häufigkeiten beigelegt, um die Bedeutung der einzelnen Sinnzuweisungen für die Up auch im Gruppennetzwerk zum Ausdruck zu bringen.

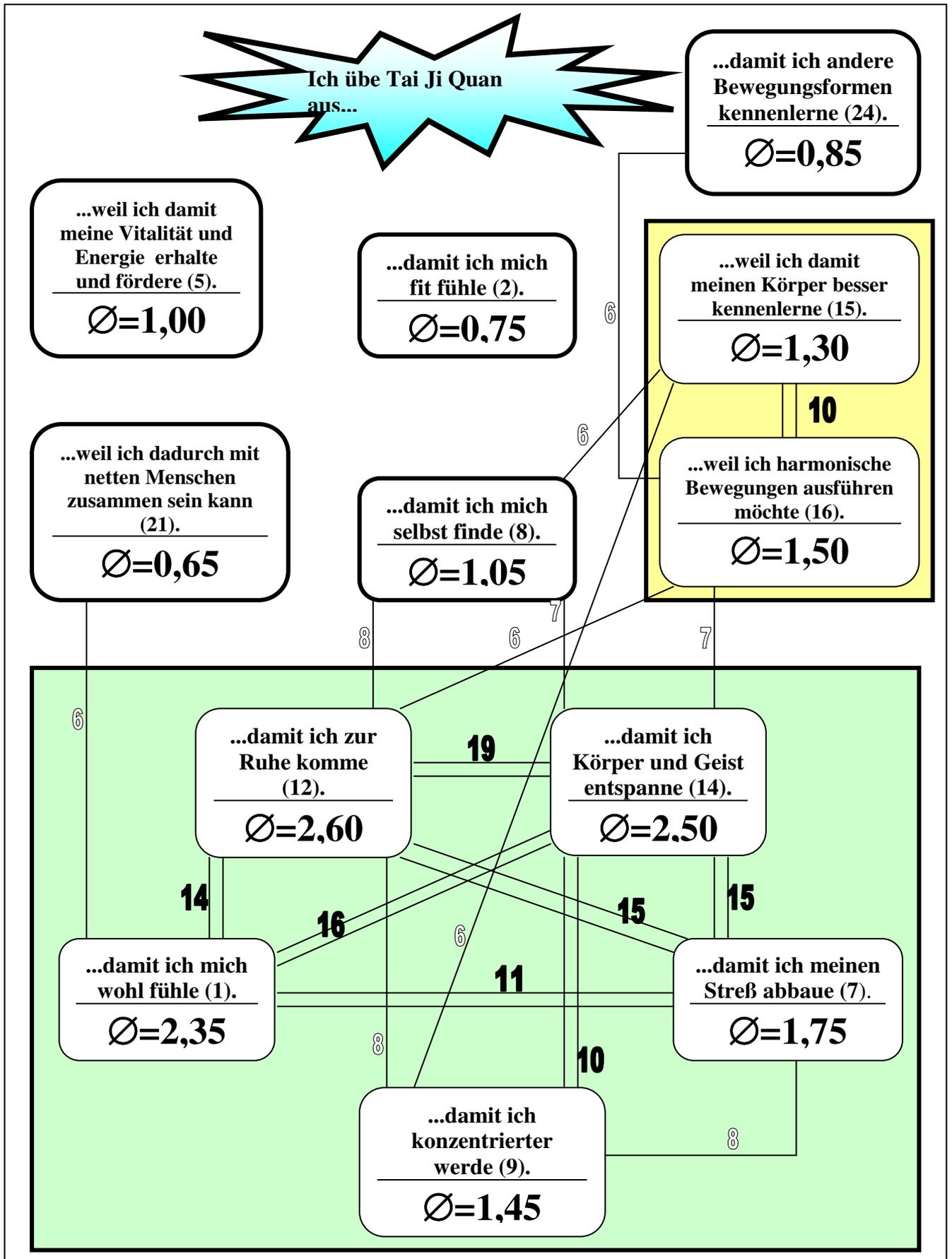


Abbildung 9: Netzwerk der Gesamtgruppe

50 % Verknüpfungen:

30 % Verknüpfungen:

Aus dem Netzwerk für die Gesamtgruppe können zwei Gruppen herausgearbeitet werden.

Die erste Gruppe umfaßt den Bereich **Körperbewußtsein, Ausdruck bzw. Ästhetik und Bewegungserfahrung** mit den Sinnperspektiven „...weil ich damit meinen Körper besser kennenlerne (15)“ und „...weil ich harmonische Bewegungen ausführen möchte (16)“. Die Hälfte der Up bildeten zwischen diesen Sinnzuweisungen eine Verknüpfung, so daß für viele der Befragten zwischen der Ausführung von harmonischen Bewegungen und dem Kennenzulernen des eigenen Körpers ein Zusammenhang besteht. Außerhalb dieser Gruppe scheint die Sinnperspektive 16 noch zusätzlich in engerer Verbindung zum Aspekt „andere Bewegungsformen kennenlernen“ aus der Hauptgruppe **Selbst formulierte Sinnperspektiven**, und dem Bereich *Entspannung*, ausgedrückt durch die Aspekte 12 und 14, zu stehen, mit zweimal sechs und einmal sieben Verknüpfungen. Das bedeutet, daß für die Befragten zum einen vor allem harmonische Bewegungen zur Entspannung beitragen und zum anderen diese harmonischen Bewegungen vermutlich auch Ursache dafür sind, sich an diese neue Bewegungsform heranzuwagen. Die Sinnperspektive 15 zeigt jeweils sechs Verbindungen zu den Aspekten „Selbstfindung“ und „Konzentration“ auf. Der enge Zusammenhang zwischen den Sinnzuweisungen 8 und 15 erklärt sich vor allem durch den Bezug auf das eigene „Ich“. Der *philosophische Aspekt* „Selbstfindung“ unterscheidet sich vom „Körperbewußtsein“ lediglich durch seine übergeordnete Stellung und der Einbeziehung von Körper und Geist. Dagegen scheint aus Sicht der Befragten ein verbessertes Körperbewußtsein auch die Konzentrationsfähigkeit zu steigern.

Die zweite Gruppe mit dem Bereich *Entspannung* aus der Hauptgruppe **Meditation und Gesundheit**, ausgedrückt durch die Aspekte 1, 7, 9, 12 und 14, scheint für die Up durch die vielen Verknüpfungen untereinander und der hohen Durchschnittswerte der Gewichtungen die zentrale Stellung als Sinnperspektive zur Ausübung von Tai Ji Quan einzunehmen. Außerhalb dieser Gruppe trägt der **soziale Aspekt** „mit netten Menschen zusammen sein“ zusätzlich dazu bei, daß sich die Up „wohl fühlen“ und drückt sich durch sechs Verknüpfungen zwischen diesen Sinnperspektiven aus. Außerdem scheinen, ausgedrückt durch acht und sieben Verknüpfungen, die Sinnzuweisungen „zur Ruhe kommen“ und „Körper und Geist entspannen“ zum *philosophischen Aspekt* „Selbstfindung“ beizutragen.

Die Aspekte „...weil ich damit meine Vitalität und Energie erhalte und fördere (5)“ und „...damit ich mich fit fühle (2)“ werden in das Gruppennetzwerk durch ihre hohe Häufigkeit zwar aufgenommen, können jedoch als isoliert betrachtet werden, da sie nur geringfügige Verknüpfungszahlen aufweisen.

Zusammenfassend sei erwähnt, daß sich aus dem Netzwerk der Gesamtgruppe zwei Gruppen herauskristallisiert haben, nämlich die Gruppe **Körperbewußtsein, Ausdruck bzw. Ästhetik und Bewegungserfahrung** und die Gruppe *Entspannung*, was sich weitgehend mit den Ergebnissen der Häufigkeiten und Gewichtungen aus der Tabelle 28 deckt.

4.2.3 Darstellung und Interpretation der Ergebnisse aus der Gruppe der „Fortgeschrittenen“ und der Gruppe der „Anfänger“

Die vierte spezielle Fragestellung wird nun in diesem Abschnitt durch die Darstellung, Beschreibung und Interpretation der Gruppennetzwerke der „Anfänger“ und der „Fortgeschrittenen“ sowie deren vergleichende Darstellung beantwortet.

Die Auswertung der Ergebnisse erfolgt analog zu der Auswertung der Ergebnisse für die Gesamtgruppe. Lediglich im Drei-Schritt-Verfahren werden zur besseren Veranschaulichung und Herausarbeitung wesentlicher Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen den Anfängern und Fortgeschrittenen andere Prozentzahlen verwendet, was nachfolgend noch näher erläutert wird. Ebenfalls bleibt zu erwähnen, daß die Gruppe aus insgesamt dreizehn Anfängern und sieben Fortgeschrittenen besteht.

Es folgt nun zuerst die Darstellung der Ergebnisse der Anfänger, dann die der Fortgeschrittenen und abschließend der Vergleich beider Geübtheitskategorien.

Anfänger:

In Tabelle 31 werden nun die Ergebnisse der Anfänger in Form der absoluten Häufigkeiten, relativen Häufigkeiten und der Durchschnittswerte der relativen Häufigkeiten der jeweiligen Sinnperspektiven dargestellt. Anschließend folgt die Abbildung 10 mit den Durchschnittswerten der relativen Häufigkeiten.

Tabelle 31: Häufigkeitsverteilung und Gewichtung des Basislexikons („Anfänger“)

Ich übe Tai Ji Quan aus,...		Häufigkeit / Gewichtung					
Nr.		0	1	2	3	H	Ø
I. Gesundheit							
1	...damit ich mich wohl fühle.	2	1	3	7	11	2,15
2	...damit ich mich fit fühle.	8	0	3	2	5	0,92
3	...damit ich meine körperliche Leistungsfähigkeit steigern.	10	2	1	0	3	0,31
4	...damit ich frei von Schmerzen, Krankheiten oder körperlichen Einschränkungen bleibe.	10	1	1	1	3	0,46
5	...weil ich damit meine Vitalität und Energie erhalte und fördere.	8	0	4	1	5	0,85
6	...damit ich Schmerzen, Krankheiten oder körperliche Einschränkungen lindere oder heile.	12	0	1	0	1	0,15
7	...damit ich meinen Streß abbaue.	3	1	7	2	10	1,62
II. Meditation							
8	...damit ich mich selbst finde.	7	2	3	1	6	0,85
9	...damit ich konzentrierter werde.	3	2	8	0	10	1,39
10	...damit ich achtsamer werde.	9	1	2	1	4	0,77
11	...damit ich „Erleuchtung“ erlange.	13	0	0	0	0	0,00
12	...damit ich zur Ruhe komme.	0	0	6	7	13	2,54
13	...weil ich mir damit einen Zugang zu östlichen Philosophien ermögliche.	11	0	2	0	2	0,31
14	...damit ich Körper und Geist entspanne.	1	1	2	9	12	2,46
III. Körperbewußtsein / Ausdruck / Ästhetik / Bewegungserfahrung							
15	...weil ich damit meinen Körper besser kennenlernen.	1	5	7	0	12	1,46
16	...weil ich harmonische Bewegungen ausführen möchte.	3	3	4	3	10	1,54
III. Selbstverteidigung							
17	...damit ich mich verteidigen kann.	12	1	0	0	1	0,08
18	...damit ich in anderen Kampfkünsten besser werde.	13	0	0	0	0	0,00
19	...weil ich damit einen Zugang zu östlichen Kampfkünsten erhalte.	12	1	0	0	1	0,08
20	...weil ich mich damit sicherer gegen Angriffe fühle.	12	1	0	0	1	0,08
IV. Soziale Aspekte							
21	...weil ich dadurch mit netten Menschen zusammen sein kann.	8	2	2	1	5	0,69
22	...weil ich dadurch Kontakte knüpfen kann.	11	2	0	0	2	0,15
23	...weil ich dadurch Kontakte pflegen kann.	10	2	1	0	3	0,31
V. Selbst formulierte Sinnperspektiven							
24	...damit ich andere Bewegungsformen kennenlernen	8	1	0	4	5	1,00
25	...damit ich mich mental auf den Tag vorbereite	11	0	0	2	2	0,46
26	...damit ich Zugang zu neuen Empfindungen bekomme	12	0	0	1	1	0,23
27	...weil ich aufgrund der langsamen Bewegungen abschalten kann	12	0	0	1	1	0,23
28	...damit ich mich von meiner Außenwelt lösen kann	13	0	0	0	0	0,00

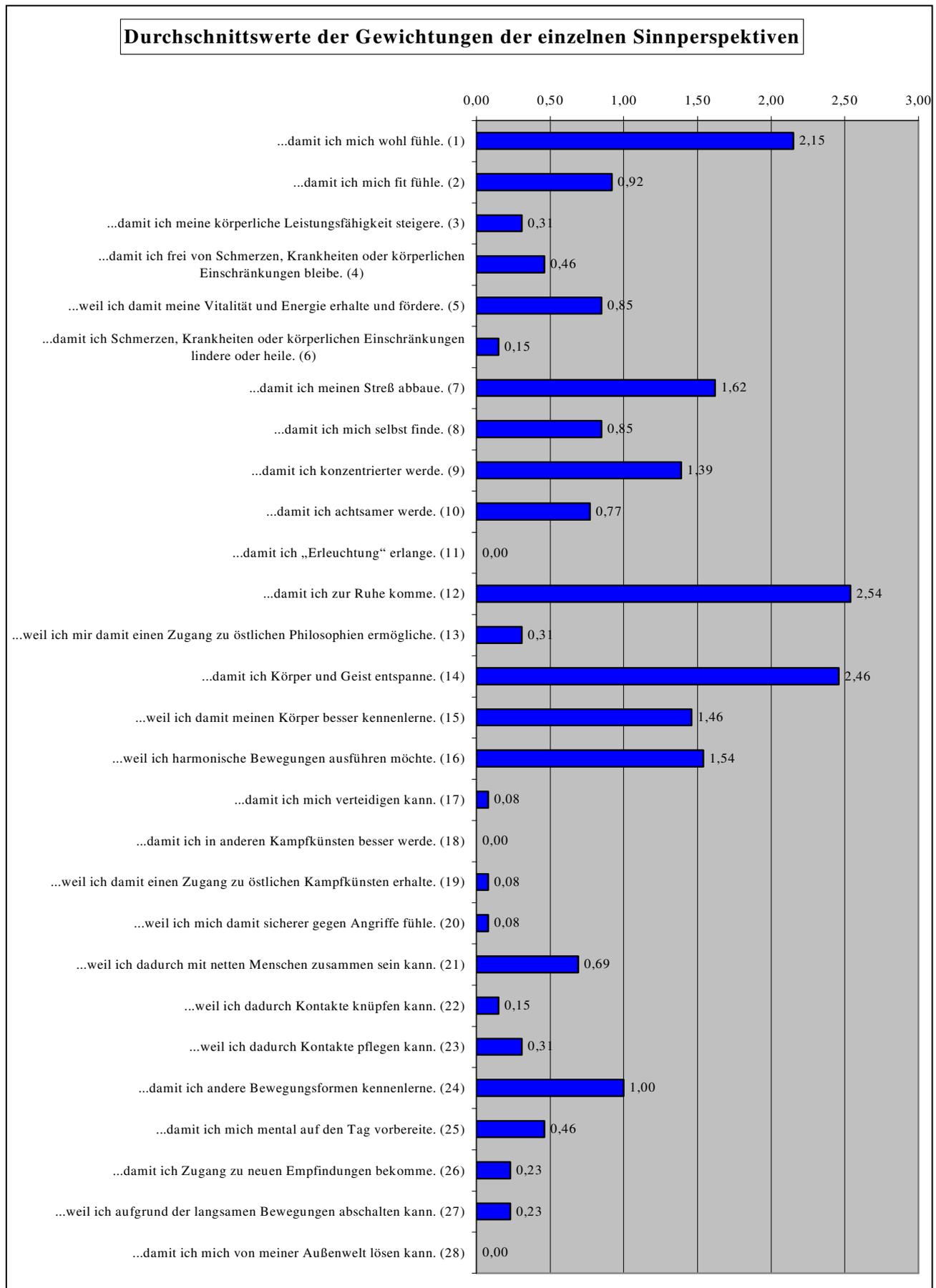


Abbildung 10: Durchschnittswerte der Gewichtungen der einzelnen Sinnperspektiven („Anfänger“)

Die Analyse der absoluten Häufigkeiten zeigt deutliche Schwerpunkte in den Hauptgruppen **Meditation und Körperbewußtsein, Ausdruck / Ästhetik, Bewegungserfahrung**. Am häufigsten wurde die Sinnperspektive „...damit ich zur Ruhe komme (12)“ mit dreizehn Nennungen ausgewählt, d.h. alle Anfänger sehen in diesem Aspekt einen Grund, Tai Ji Quan auszuüben. Danach folgen die Sinnperspektiven „...damit ich Körper und Geist entspanne (14)“ mit zwölf Nennungen, „...weil ich damit meinen Körper besser kennenlerne (15)“ mit zwölf Nennungen, „...weil ich harmonische Bewegungen ausführen möchte (16)“ mit zehn Nennungen und ebenfalls mit zehn Nennungen „...damit ich konzentrierter werde (9)“. Aus der Hauptgruppe **Gesundheit** wurden die Sinnperspektiven „...damit ich mich wohl fühle (1)“ mit elf Nennungen und „...damit ich meinen Streß abbaue (7)“ mit zehn Nennungen häufig ausgewählt, die beide in einem engen Zusammenhang mit der Hauptgruppe **Meditation** stehen. Aus diesen Häufigkeitswerten lassen sich insbesondere zwei Bereiche ableiten, die für die Up im Mittelpunkt stehen. Zum einem der Bereich **Körperbewußtsein, Ausdruck bzw. Ästhetik und Bewegungserfahrung** mit den Aspekten „den Körper besser kennenlernen“, dem „Wunsch nach harmonischen Bewegungen“ und der Sinnperspektive „...damit ich andere Bewegungsformen kennenlerne (24)“, wobei letzteres von immerhin vier Up als „sehr wichtig“ betrachtet wurde. Zum anderen der Wunsch nach *Entspannung* und Ruhe, zusammengesetzt aus den Sinnperspektiven 1, 7, 9, 12, 14, 25 und 27 der Hauptgruppen **Gesundheit, Meditation und Selbst formulierte Sinnperspektiven**. Die Hauptgruppe **Selbstverteidigung** trat vollständig in den Hintergrund und der Hauptgruppe **Soziale Aspekte** kommt eine mittlere Bedeutung zu, besonders der darin enthaltenen Sinnperspektive „mit netten Menschen zusammen sein“. Die *philosophischen Aspekte* „Selbstfindung“ und „Achtsamkeit“ wurden immerhin sechs, bzw. vier Mal ausgewählt, den Aspekt „Erleuchtung“ wählte keiner der Anfänger. Gesundheit im Sinne der *Prävention* und *Rehabilitation* spielt ebenfalls keine große Rolle als Sinnperspektive zu Ausübung von Tai Ji Quan.

Von allen Anfängern wurden insgesamt 129 Sinnperspektiven ausgewählt (Summe der absoluten Häufigkeiten der einzelnen Sinnperspektiven). Der Relationsquotient (RQ) der durchschnittlich pro Anfänger ausgewählten Anzahl Sinnperspektiven beträgt demnach 9,92 Sinnperspektiven. Dieser RQ berechnet sich aus dem Quotient der Summe der absoluten Häufigkeiten und der Anzahl der Anfänger.

Betrachtet man nun die Durchschnittswerte der relativen Häufigkeiten, so treten die Sinnperspektiven der Hauptgruppe **Selbstverteidigung** noch stärker in den Hintergrund. Ebenfalls tritt der Aspekt „Selbstfindung“ zurück, der nur von einer Person als „sehr wichtig“ betrachtet wurde. Interessant ist, daß die Sinnzuweisung „den Körper besser kennenlernen“, im Gegensatz zu den Sinnperspektiven 16 und 24, auch an Gewichtung verliert. Im Gegenteil, der Aspekt „...damit ich

andere Bewegungsformen kennenlerne (24)“ wurde sogar vier Mal als „sehr wichtig“ erachtet, was einen Drang nach neuen Bewegungserfahrungen auf Seiten der Anfänger vermuten läßt. Stark in den Vordergrund rücken ebenfalls durch die hohen Gewichtungen die Sinnzuweisungen 1, 12 und 14, die der Untergruppe *Entspannung* zuzuordnen sind.

Als Basis für das Netzwerk folgt nun in Tabelle 32 die Matrix für die Gruppe der Anfänger.

Tabelle 32: Matrix der Gruppe der „Anfänger“

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
1		3	1	2	2	1	9	4	4	1		11		10	2	1					3		1				1	
2			3	1	3	1	2		2			1		2	2	1									1	1		
3				1	2	1	1					1		1	1	1			1	1				1				
4					3	1	1					2		2														
5						1	1		2	1		2		1	1											1		
6							1					1		1														
7								4	5	3		10		10	1	1					1							
8									3	3		4	1	4	4	2												1
9										4		5		6	4	2										1	1	1
10												2		2	2	1												
11																												
12													1	12	1	3												1
13													1	1	1	1												1
14															2	5											1	1
15																8									3	1	1	
16																	1		1						4	1		1
17																									1	1		
18																												
19																									1		1	
20																												
21																												
22																												
23																												
24																										1		
25																												
26																												
27																												
28																												



Ca. 45% Verknüpfungen



Ca. 55% Verknüpfungen

Insgesamt weist die Matrix der Gruppe der „Anfänger“ 263 Verknüpfungen auf. Der Relationsquotient (RQ) beträgt 20,2 Verknüpfungen und liegt damit knapp unter dem RQ der Gesamtgruppe.

Die Auswertung der Ergebnisse in Form einer graphischen Aufbereitung des Gruppennetzwerks der „Anfänger“ erfolgt, analog zu der Auswertung der Ergebnisse des Gruppennetzwerks der Gesamtgruppe, mit Hilfe des in Abschnitt 4.2.2 erläuterten Drei-Schritt-Verfahrens. Es werden lediglich als Basis der Auswertung andere Prozentzahlen zugrunde gelegt. Folgende Gründe sprechen für die Änderung der Prozentangaben:

- Zur graphischen Herausarbeitung wesentlicher Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen den Anfängern und Fortgeschrittenen können die Prozentangaben des Drei-Schritt-Verfahrens der Gesamtgruppe nicht beibehalten werden, da sie nicht dem Zweck einer übersichtlichen graphischen Darstellung und somit einer Vergleichbarkeit beider Gruppen dienen.
- Es müssen im Drei-Schritt-Verfahren Prozentwerte gefunden werden, die beim Vergleich beider Gruppen, d.h. der Gruppe der „Anfänger“ und der Gruppe der „Fortgeschrittenen“, so nah wie möglich beieinander liegen, um eine Vergleichbarkeit dieser Gruppen herzustellen. Rechnerisch betrachtet sind identische Prozentwerte beim Vergleich der beiden Gruppen leider nicht möglich, da beide Gruppen eine unterschiedliche Anzahl an Up aufweisen (Anfänger = 13 Up / Fortgeschrittene = 7 Up) und somit die Ergebnisse einer unterschiedlichen Basis zugrunde gelegt werden.

In der nun folgenden Tabelle 33 werden die Prozentwerte, die dem Drei-Schritt-Verfahren beider Gruppen zugrunde gelegt werden, dargestellt.

Tabelle 33: Prozentwerte des Drei-Schritt-Verfahrens der Gruppe der „Anfänger“ und der Gruppe der „Fortgeschrittenen“

Schritt x	Anfänger	Fortgeschrittene	Annäherungswert
1. Schritt	46,15% (6x)	42,86% (3x)	Ca 45%
2. Schritt	53,85% (7 Verknüpfungen)	57,14% (4 Verknüpfungen)	Ca 55%
3. Schritt	46,15% (6 Verknüpfungen)	42,86% (3 Verknüpfungen)	Ca 45%

Da sich im Vergleich der Prozentwerte der beiden Gruppen leichte Differenzen zeigen und dies in der Diskussion zu einer verfälschten Analyse führen könnte, werden im Gruppennetzwerk der Anfänger im ersten und dritten Schritt die nächst abgestufteren Prozentwerte in „gestrichelter“ Form und damit nur eingeschränkt berücksichtigt, d.h. im erster Schritt 38,46% (5x) und im dritten Schritt 38,46% (5 Verknüpfungen). Damit wird versucht, ein Gleichgewicht zu den Differenzen in den Prozentwerten der Anfänger und Fortgeschrittenen herzustellen.

Es folgt nun das Drei-Schritt-Verfahren, das die Grundlage für das Gruppennetzwerk der Gruppe der „Anfänger“ bildet:

1. Schritt: Auswahl aller Kärtchen, die mindestens 6x (ca. 45%) ausgewählt wurden.

Kärtchen für das Gruppennetzwerk: 1, 7, 8, 9, 12, 14, 15, 16

2. Schritt: Alle Verknüpfungen ab ca. 55% (7 Verknüpfungen), dargestellt im Gruppennetzwerk durch einen doppelten Strich

7:1 →9 14:1 →10 14:7 →10 16:15 →8
 12:1 →11 12:7 →10 14:12 →12

3. Schritt: Alle Verknüpfungen ab ca. 45% (6 Verknüpfungen), dargestellt im Gruppennetzwerk durch einen einfachen Strich

14:9 →6

Abschließend kann nun das Gruppennetzwerk wie folgt in Abbildung 11 dargestellt werden. Die Zahlen neben den Strichen entsprechen der Verknüpfungsanzahl aus der Matrix zwischen den jeweiligen Sinnperspektiven. Zusätzlich wird zu den einzelnen Sinnperspektiven der jeweilige Durchschnittswert der Gewichtungen aus den relativen Häufigkeiten beigegefügt, um die Bedeutung der einzelnen Sinnzuweisungen für die Up auch im Gruppennetzwerk zum Ausdruck zu bringen.

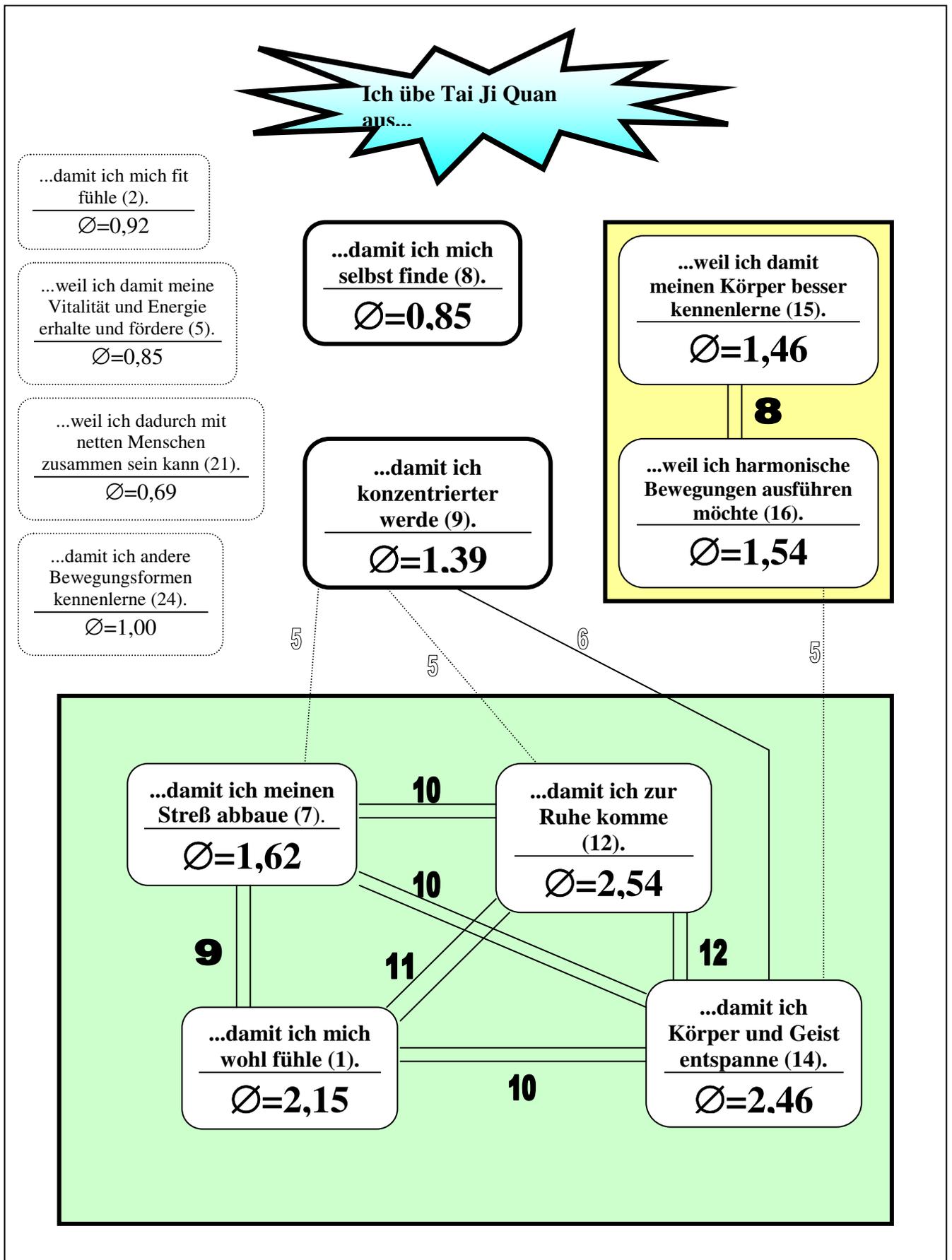


Abbildung 11: Netzwerk der Gruppe der „Anfänger“

Ca. 55 % Verknüpfungen:

Ca. 45 % Verknüpfungen:

Aus dem Netzwerk für die „Anfänger“ können zwei Gruppen herausgearbeitet werden.

Die erste Gruppe besteht aus den Sinnperspektiven „...weil ich damit meinen Körper besser kennenlerne (15)“ und „...weil ich harmonische Bewegungen ausführen möchte (16)“ aus der Hauptgruppe **Körperbewußtsein, Ausdruck bzw. Ästhetik und Bewegungserfahrung**. Acht von dreizehn Anfängern sehen zwischen diesen Sinnzuweisungen eine Verbindung, so daß für viele der Befragten durch die Ausführung von harmonischen Bewegungen eine Möglichkeit besteht, den eigenen Körper besser kennenzulernen.

Die zweite Gruppe mit dem Bereich *Entspannung* aus der Hauptgruppe **Meditation und Gesundheit**, ausgedrückt durch die Aspekte 1, 7, 12 und 14, scheint für die Up durch die vielen Verknüpfungen untereinander und die hohen Durchschnittswerte der Gewichtungen die zentrale Stellung als Sinnperspektive zur Ausübung von Tai Ji Quan einzunehmen. Auffällig ist, daß die Sinnperspektive „...damit ich konzentrierter werde (9)“ aufgrund der geringeren Verknüpfungszahl nur indirekt dieser Gruppe zuzuordnen ist.

Der Aspekt „...damit ich mich selbst finde (8)“ wird in das Netzwerk durch seine hohe Häufigkeit zwar aufgenommen, kann jedoch als isoliert betrachtet werden, da diese Sinnzuweisung nur geringfügige Verknüpfungszahlen aufweist.

Die drei Hauptgruppen **Selbstverteidigung, Soziale Aspekte** und **Selbst formulierte Sinnperspektiven** finden keine Beachtung in diesem Gruppennetzwerk der Anfänger. Betrachtet man jedoch die in „gestrichelter“ Form dargestellten Sinnperspektiven, die den nächst abgestufteren Prozentwerten zugrunde liegen, so treten, bis auf die Hauptgruppe **Selbstverteidigung**, die Hauptgruppen **Soziale Aspekte** und **Selbst formulierte Sinnperspektiven** mit den Aspekten 21 und 24 doch in Erscheinung. Ebenfalls treten die Sinnzuweisungen 2 und 5 auf. Dies soll lediglich verdeutlichen, daß diese Aspekte nur knapp, durch die Definition der Prozentwerte, nicht in das Gruppennetzwerk aufgenommen werden konnten, sie jedoch trotzdem bedeutend für die Up sind.

Zusammenfassend sei erwähnt, daß sich aus dem Netzwerk der Gesamtgruppe zwei Gruppen herauskristallisiert haben, nämlich die Gruppe **Körperbewußtsein, Ausdruck bzw. Ästhetik und Bewegungserfahrung** und die Gruppe *Entspannung*, was sich weitgehend mit den Ergebnissen der Häufigkeiten und Gewichtungen aus der Tabelle 31 deckt. Damit zeigen sich deutliche Schwerpunkte in den Hauptgruppen **Meditation** und **Körperbewußtsein, Ausdruck bzw. Ästhetik und Bewegungserfahrung** und den Sinnperspektiven „sich wohl fühlen“ und „Streß abbauen“ aus der Hauptgruppe **Gesundheit** innerhalb des Basislexikons.

Fortgeschrittene:

In Tabelle 34 werden nun die Ergebnisse der Fortgeschrittenen in Form der absoluten Häufigkeiten, relativen Häufigkeiten und der Durchschnittswerte der relativen Häufigkeiten der jeweiligen Sinnperspektiven dargestellt. Anschließend folgt die Abbildung 12 mit den Durchschnittswerten der relativen Häufigkeiten.

Tabelle 34: Häufigkeitsverteilung und Gewichtung des Basislexikons („Fortgeschrittene“)

Ich übe Tai Ji Quan aus,...		Häufigkeit / Gewichtung					
Nr.		0	1	2	3	H	Ø
I. Gesundheit							
1	...damit ich mich wohl fühle.	0	0	2	5	7	2,71
2	...damit ich mich fit fühle.	5	1	1	0	2	0,43
3	...damit ich meine körperliche Leistungsfähigkeit steigern.	7	0	0	0	0	0,00
4	...damit ich frei von Schmerzen, Krankheiten oder körperlichen Einschränkungen bleibe.	6	0	1	0	1	0,29
5	...weil ich damit meine Vitalität und Energie erhalte und fördere.	1	4	1	1	6	1,29
6	...damit ich Schmerzen, Krankheiten oder körperliche Einschränkungen lindere oder heile.	5	0	1	1	2	0,71
7	...damit ich meinen Streß abbaue.	1	0	4	2	6	2,00
II. Meditation							
8	...damit ich mich selbst finde.	3	0	2	2	4	1,43
9	...damit ich konzentrierter werde.	2	0	3	2	5	1,71
10	...damit ich achtsamer werde.	4	1	2	0	3	0,71
11	...damit ich „Erleuchtung“ erlange.	6	1	0	0	1	0,14
12	...damit ich zur Ruhe komme.	0	0	2	5	7	2,71
13	...weil ich mir damit einen Zugang zu östlichen Philosophien ermögliche.	3	2	2	0	4	1,14
14	...damit ich Körper und Geist entspanne.	0	0	3	4	7	2,57
III. Körperbewußtsein / Ausdruck / Ästhetik / Bewegungserfahrung							
15	...weil ich damit meinen Körper besser kennenlernen.	3	3	0	1	4	0,86
16	...weil ich harmonische Bewegungen ausführen möchte.	2	2	1	2	5	1,43
III. Selbstverteidigung							
17	...damit ich mich verteidigen kann.	7	0	0	0	0	0,00
18	...damit ich in anderen Kampfkünsten besser werde.	7	0	0	1	1	0,43
19	...weil ich damit einen Zugang zu östlichen Kampfkünsten erhalte.	4	2	0	1	3	0,71
20	...weil ich mich damit sicherer gegen Angriffe fühle.	6	1	0	0	1	0,14
IV. Soziale Aspekte							
21	...weil ich dadurch mit netten Menschen zusammen sein kann.	4	2	1	0	3	0,57
22	...weil ich dadurch Kontakte knüpfen kann.	6	0	1	0	1	0,29
23	...weil ich dadurch Kontakte pflegen kann.	5	1	0	1	2	0,57
V. Selbst formulierte Sinnperspektiven							
24	...damit ich andere Bewegungsformen kennenlernen	5	1	0	1	2	0,57
25	...damit ich mich mental auf den Tag vorbereite	7	0	0	0	0	0,00
26	...damit ich Zugang zu neuen Empfindungen bekomme	7	0	0	0	0	0,00
27	...weil ich aufgrund der langsamen Bewegungen abschalten kann	7	0	0	0	0	0,00
28	...damit ich mich von meiner Außenwelt lösen kann	6	0	0	1	1	0,43

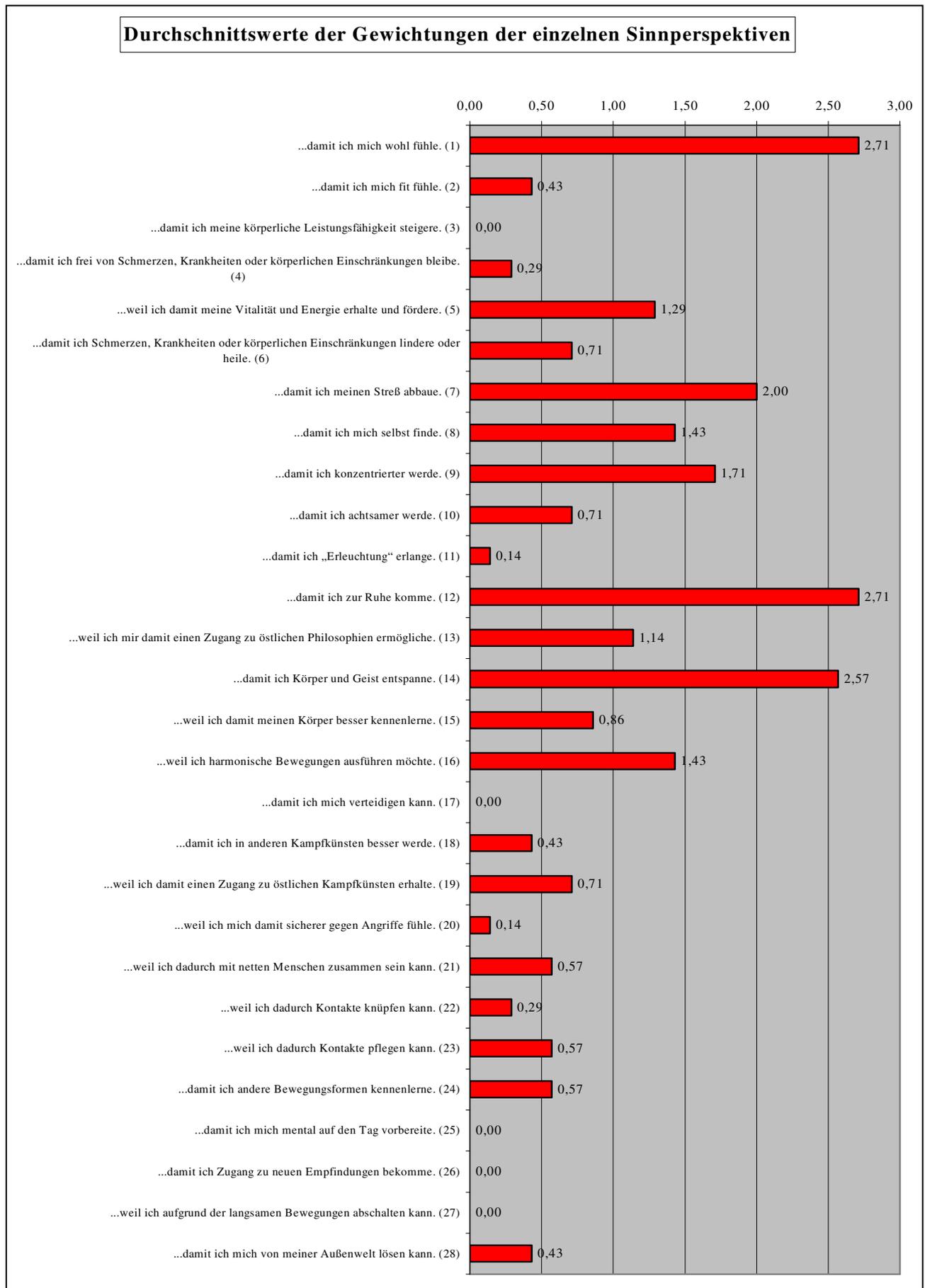


Abbildung 12: Durchschnittswerte der Gewichtungen der einzelnen Sinnperspektiven („Fortgeschrittene“)

Aufgrund der Analyse der absoluten Häufigkeiten zeigen sich deutliche Schwerpunkte in den Hauptgruppen **Meditation und Körperbewußtsein, Ausdruck/Ästhetik, Bewegungserfahrung**. Am häufigsten wurde die Sinnperspektive „...damit ich zur Ruhe komme (12)“ mit sieben Nennungen ausgewählt. Danach folgen die Sinnperspektiven „...damit ich Körper und Geist entspanne (14)“ mit ebenfalls sieben Nennungen, „...weil ich damit meinen Körper besser kennenlerne (15)“ mit vier Nennungen, „...weil ich harmonische Bewegungen ausführen möchte (16)“ mit fünf Nennungen und ebenfalls mit fünf Nennungen „...damit ich konzentrierter werde (9)“. Aus der Hauptgruppe **Gesundheit** wurden die Sinnperspektiven „...damit ich mich wohl fühle (1)“ mit sieben Nennungen und „...damit ich meinen Streß abbaue (7)“ mit sechs Nennungen ausgewählt, die beide in einem engen Zusammenhang mit der Hauptgruppe **Meditation** stehen. Darüber hinaus wurde aus dieser Hauptgruppe die Sinnzuweisung „...damit ich meine Vitalität und Energie erhalte und fördere (5)“ sechs Mal ausgewählt.

Aus diesen Häufigkeitswerten lassen sich insbesondere zwei Bereiche ableiten, die für die Up im Mittelpunkt stehen. Zum einem der Bereich **Körperbewußtsein, Ausdruck bzw. Ästhetik und Bewegungserfahrung** mit den Aspekten „den Körper besser kennenlernen“, dem „Wunsch nach harmonischen Bewegungen“ und der Sinnperspektive „...damit ich andere Bewegungsformen kennenlerne (24)“, wobei letzteres von zwei Up selbst formuliert wurde. Zum anderen der Wunsch nach *Entspannung* und Ruhe, zusammengesetzt aus den Sinnperspektiven 1, 7, 9, 12, 14 und 28 der Hauptgruppen **Gesundheit, Meditation und Selbst formulierte Sinnperspektiven**. Der Hauptgruppe **Selbstverteidigung** kommt eine mittlere Bedeutung zu, insbesondere durch die Sinnzuweisung „...weil ich dadurch einen Zugang zu östlichen Kampfkünsten erhalte (19)“. Ebenfalls ist die Hauptgruppe **Soziale Aspekte**, vor allem durch die Sinnzuweisung „mit netten Menschen zusammen sein“ von mittlerer Bedeutung. Die *philosophischen Aspekte* „Selbstfindung“, „Achtsamkeit“ und „Zugang zu östlichen Philosophien“ scheinen eine wichtige Rolle für das Ausüben von Tai Ji Quan für die Fortgeschrittenen zu sein. Dagegen wurde der Aspekt „Erleuchtung“ nur einmal ausgewählt und fällt deshalb auch bei den Fortgeschrittenen nicht ins Gewicht. Gesundheit im Sinne der *Prävention* und *Rehabilitation* spielt ebenfalls keine große Rolle als Sinnperspektive zur Ausübung von Tai Ji Quan.

Von allen Fortgeschrittenen wurden insgesamt 78 Sinnperspektiven ausgewählt (Summe der absoluten Häufigkeiten der einzelnen Sinnperspektiven). Der Relationsquotient (RQ) der durchschnittlich pro Fortgeschrittener ausgewählten Anzahl Sinnperspektiven beträgt demnach 11,14 Sinnperspektiven. Dieser RQ berechnet sich aus dem Quotient der Summe der absoluten Häufigkeiten und der Anzahl der Fortgeschrittenen.

Betrachtet man nun die Durchschnittswerte der relativen Häufigkeiten, so treten die Sinnperspektiven der Hauptgruppe **Soziale Aspekte** stärker in den Hintergrund. Ebenfalls treten die Aspekte

„Zugang zu östlichen Philosophien“ und „Erhaltung und Förderung von Vitalität und Energie“ etwas zurück. Stark in den Vordergrund rücken dagegen durch die hohen Gewichtungen die Sinnzuweisungen 1, 7, 8, 12 und 14.

Als Basis für das Netzwerk folgt nun in Tabelle 35 die Matrix für die Gruppe der Fortgeschrittenen.

Tabelle 35: Matrix der Gruppe der „Fortgeschrittenen“

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
1		2			3	1	3	1				4		6	1	3			1		3	1	2	1				1
2					2		1												1									
3																												
4					1	1				2					1													
5						2	1	2	1			2		2	1	1				1				1				
6											1				1													
7								1	3	2		5		5		3												1
8									3	2		4		3	2	2			1									
9										1		3		4	2	1												
10												1		1	1	1		1										
11													1	1					1									
12													1	7	2	3												1
13															1			1	2		1			1				
14															2	3												1
15																2								1				
16																1				1				2				
17																												
18																			1									
19																			1									
20																												
21																							1	2				
22																								1				
23																												
24																												
25																												
26																												
27																												
28																												

 Ca. 45% Verknüpfungen
 Ca. 55% Verknüpfungen

Abschließend kann nun das Gruppennetzwerk wie folgt in Abbildung 13 dargestellt werden. Die Zahlen neben den Strichen entsprechen der Verknüpfungsanzahl aus der Matrix zwischen den jeweiligen Sinnperspektiven. Zusätzlich wird zu den einzelnen Sinnperspektiven der jeweilige Durchschnittswert der Gewichtungen aus den relativen Häufigkeiten beigefügt, um die Bedeutung der einzelnen Sinnzuweisungen für die Up auch im Gruppennetzwerk zum Ausdruck zu bringen.

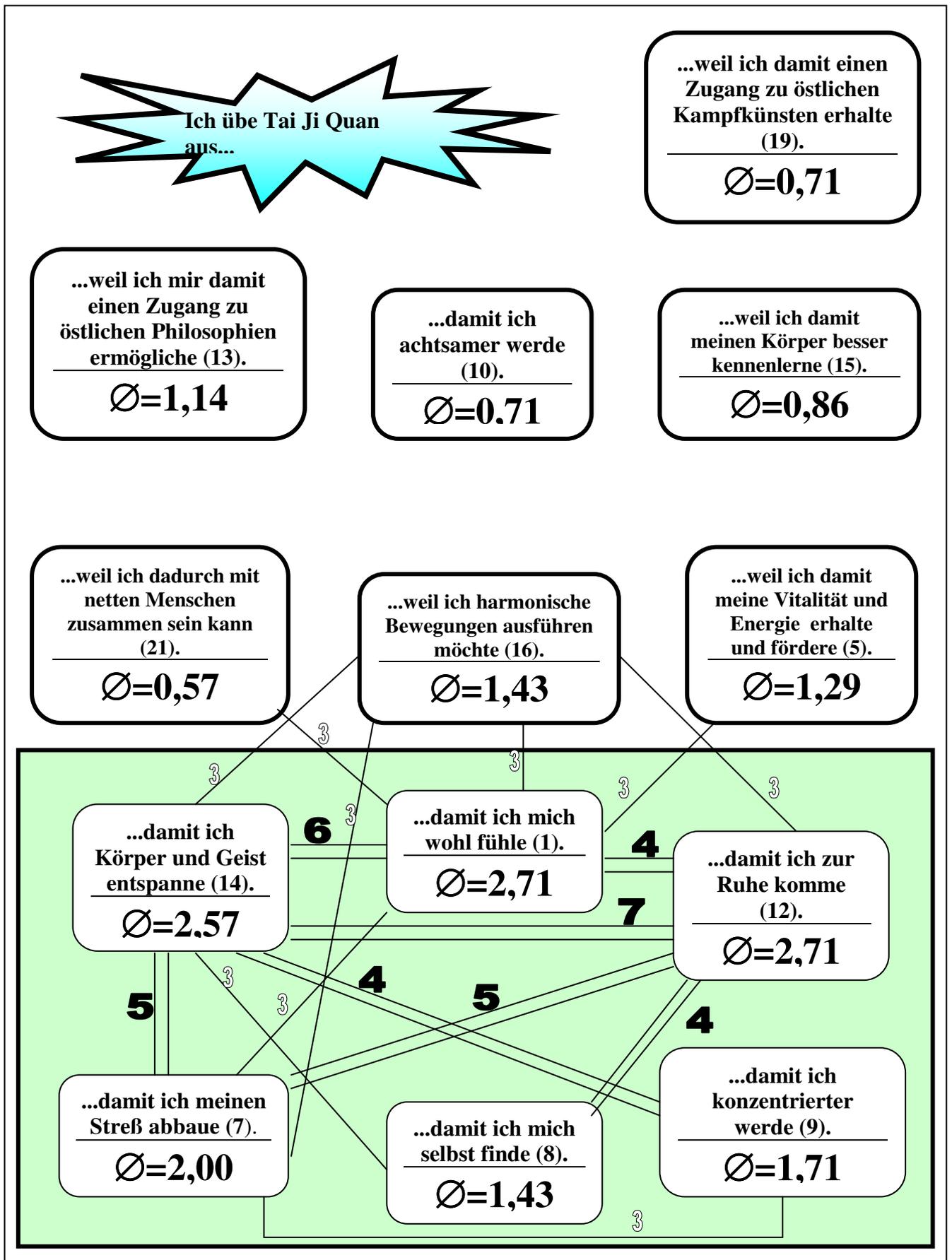


Abbildung 13: Netzwerk der Gruppe der „Fortgeschrittenen“ Ca. 55 % Verknüpfungen: ———

Ca. 45 % Verknüpfungen: ———

Aus dem Netzwerk für die Gruppe der „Fortgeschrittenen“ kann nur eine Gruppe herausgearbeitet werden. **Diese eine Gruppe** mit dem Bereich *Entspannung* aus der Hauptgruppe **Meditation** und **Gesundheit**, ausgedrückt durch die Aspekte 1, 7, 9, 12 und 14, scheint für die Up durch die vielen Verknüpfungen untereinander und die hohen Durchschnittswerte der Gewichtungen die zentrale Stellung als Sinnperspektive zur Ausübung von Tai Ji Quan einzunehmen. Auffällig ist, daß die Fortgeschrittenen den Aspekt der „Selbstfindung“ ebenfalls dieser Gruppe zuordnen. Das bedeutet, daß die Fortgeschrittenen vermutlich die „Ruhe“ und die „Entspannung“ als wichtigen Faktor zur „Selbstfindung“ sehen. Außerhalb dieser Gruppe trägt der **soziale Aspekt** „mit netten Menschen zusammen sein“ zusätzlich dazu bei, daß sich die Up „wohl fühlen“ und drückt sich durch drei Verknüpfungen zwischen diesen beiden Sinnperspektiven aus. Außerdem scheint der Aspekt „harmonische Bewegungen ausführen“, dargestellt durch jeweils drei Verknüpfungen, in starker Beziehung zu den Sinnperspektiven des Bereichs *Entspannung* zu stehen. Die Sinnzuweisung „...weil ich damit meine Vitalität und Energie erhalte und fördere (5)“ trägt für die Fortgeschrittenen darüber hinaus dazu bei, sich wohl zu fühlen.

Die Sinnperspektiven „...weil ich damit einen Zugang zu östlichen Kampfkünsten erhalte (19)“, „...damit ich achtsamer werde (10)“, „...weil ich mir damit einen Zugang zu östlichen Philosophien ermögliche (13)“ und „...weil ich damit meinen Körper besser kennenlerne (15)“ werden in das Gruppennetzwerk durch ihre hohe Häufigkeit zwar aufgenommen, können jedoch als isoliert betrachtet werden, da sie nur geringfügige Verknüpfungszahlen aufweisen.

Zusammenfassend läßt sich sagen, daß sich das Netzwerk der Fortgeschrittenen aus nur einer Gruppe zusammensetzt, die dem Bereich *Entspannung* zugeordnet werden kann. Daneben stehen viele andere Sinnperspektiven aus allen Hauptgruppen des Basislexikons mit zum Teil relativ hohen Häufigkeiten, aber geringer Verknüpfungsanzahl. Insbesondere der *philosophische* Bereich ist im Netzwerk der Fortgeschrittenen stark vertreten.

Vergleich der Ergebnisse aus der Gruppe der „Anfänger“ zu denen aus der Gruppe der Fortgeschrittenen:

Der Vergleich der Ergebnisse aus der Gruppe der „Anfänger“ mit denen der Gruppe der „Fortgeschrittenen“ erfolgt in drei Schritten. Im **ersten Schritt** werden die Durchschnittswerte der relativen Häufigkeiten sowie die Anzahl der durchschnittlich pro Up ausgewählten Sinnperspektiven und im **zweiten Schritt** die Verknüpfungshäufigkeiten zwischen den Anfängern und Fortgeschrittenen verglichen. Abschließend werden im **dritten Schritt** die Netzwerke beider Gruppen auf Unterschiede und Gemeinsamkeiten analysiert. Es folgt nun die Abbildung 14 mit den Durchschnittswerten der relativen Häufigkeiten beider Gruppen.

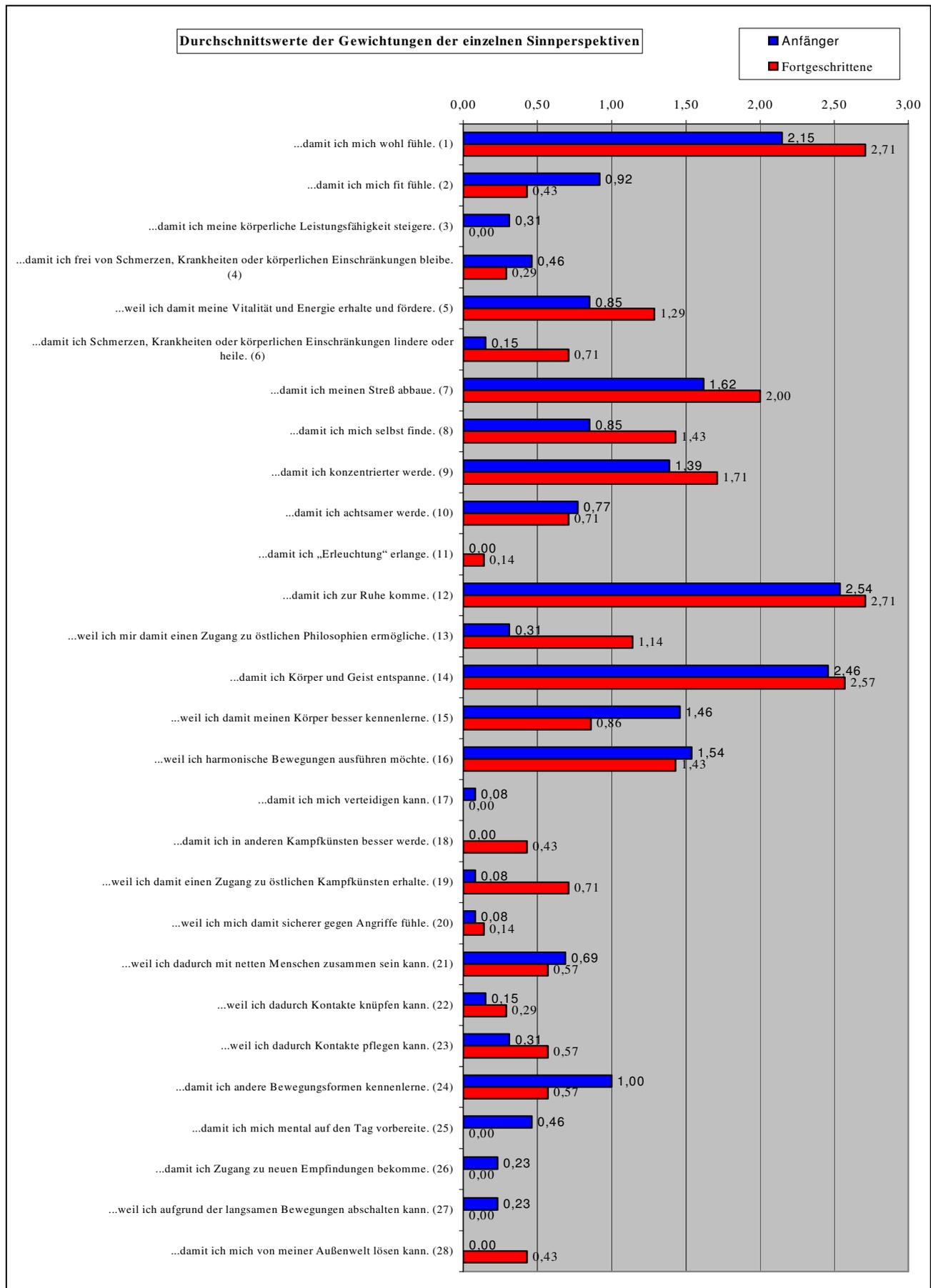


Abbildung 14: Vergleichende Darstellung der Durchschnittswerte der relativen Häufigkeiten der jeweiligen Sinnperspektiven aus der Gruppe der „Anfänger“ und der Gruppe der „Fortgeschrittenen“

Zur übersichtlicheren Darstellung und Beschreibung der Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen der Gruppe der „Anfänger“ und der Gruppe der „Fortgeschrittenen“ werden im **ersten Schritt** dieser vergleichenden Analyse die Hauptgruppen des Basislexikons in mehrere kleinere Untergruppen oder Bereiche aufgeteilt, die sich aus den Ergebnissen der Gesamtgruppe ergeben haben. Sieben Untergruppen konnten herausgearbeitet werden, die in Tabelle 36 wie folgt dargestellt werden:

Tabelle 36: Untergruppen des Basislexikons

Hauptgruppen	Untergruppen	Sinnperspektiven
Gesundheit; Meditation; Selbst formulierte Sinnperspektiven	Entspannung	1, 7, 9, 12, 14, 25, 27, 28
Körperbewußtsein, Ausdruck bzw. Ästhetik und Bewegungserfahrung; Selbst formulierte Sinnperspektiven	Körperbewußtsein, Ausdruck bzw. Ästhetik und Bewegungserfahrung	15, 16, 24, 26
Meditation	Philosophie	8, 10, 11, 13
Soziale Aspekte	Soziale Aspekte	21, 22, 23
Gesundheit	Leistung	3
Gesundheit	Prävention, Rehabilitation	4, 6
Selbstverteidigung	Selbstverteidigung	17, 18, 19, 20

Innerhalb jeder Untergruppe werden nun die Ergebnisse der „Anfänger“ mit denen der „Fortgeschrittenen“ verglichen.

Der Bereich **Entspannung** scheint für beide Gruppen die größte Bedeutung einzunehmen, insbesondere die Sinnperspektiven „Körper und Geist entspannen“, „zur Ruhe kommen“, „sich wohl fühlen“ und „Streß abbauen“. Darüber hinaus wurden viele Sinnperspektiven in dieser Untergruppe von den Up selbst formuliert, was das starke Interesse für diesen Bereich noch zusätzlich unterstreicht. Jedoch zeigen die Fortgeschrittenen in fast allen Sinnperspektiven dieser Untergruppe höhere Durchschnittswerte, was daran liegen könnte, daß in einem fortgeschrittenem Stadium der Ausübung von Tai Ji Quan die entspannenden Aspekte stärker wahrgenommen werden. Besonders der Aspekt „Erhaltung und Förderung von Vitalität und Energie“ gewinnt erst durch eine problemlose motorische Ausführung an Bedeutung.

Der zweitwichtigste Bereich **Körperbewußtsein, Ausdruck bzw. Ästhetik und Bewegungserfahrung** dominiert dagegen mehr bei den Anfängern im Vergleich zu den Fortgeschrittenen. Vermutlich stellt diese Bewegungskunst durch seine starke Unterscheidung von westlichen

Bewegungskünsten oder Sportarten eine ganz neue Erfahrung für viele Anfänger dar und wird daher von ihnen stärker in den Mittelpunkt gerückt. Vor allem der Aspekt „den Körper besser kennenlernen“ scheint für den Anfänger eine zentrale Stellung einzunehmen.

Der Untergruppe **Philosophie** messen beide Gruppen eine mittlere Bedeutung zu, wobei die Sinnperspektiven „Selbstfindung“ und „Ermöglichung eines Zugangs zu östlichen Philosophien“ bei den Fortgeschrittenen häufiger auftreten. Dies mag nicht überraschen, da zum einen durch eine längere und intensivere Beschäftigung mit der Kampfkunst Tai Ji Quan auch das philosophische Interesse verstärkt geweckt wird und zum anderen der Aspekt „Selbstfindung“ erst in Erscheinung treten kann, wenn die motorische Ausübung der Bewegungsformen keine Probleme mehr bereitet.

Der größte Unterschied zwischen den Anfängern und Fortgeschrittenen scheint jedoch im Bereich **Selbstverteidigung** zu liegen. Die Anfänger messen diesem Aspekt nahezu keine Rolle zu, während für viele Fortgeschrittenen zumindest ein Interesse für einen möglichen Zugang zu östlichen Kampfkünsten durch Tai Ji Quan besteht. Ebenfalls scheint für manche Fortgeschrittene Tai Ji Quan eine wichtige Ergänzung zu anderen Kampfkünsten darzustellen. Jedoch zeigen die Durchschnittswerte deutlich, daß für beide Gruppen die direkte Anwendung, ausgedrückt durch die Sinnperspektive „sich verteidigen“, keine Bedeutung zukommt. Dieses Ergebnis erklärt sich möglicherweise durch die sehr „großzügige“ Definition des Begriffs „Fortgeschrittener“. Es wurde zugunsten einer klaren Abgrenzung der beiden Geübtheitskategorien jeder der Up als „Fortgeschrittener“ definiert, dem die Ausführung von Tai Ji Quan ohne motorische Probleme möglich war. Für die Anwendung im Sinne von „sich verteidigen“ bedarf es jedoch eines größeren Könnens mit intensiverer Praxiserfahrung als „nur“ der korrekten motorischen Ausführung.

Dem Bereich **Soziale Aspekte** kommt in beiden Gruppen eine mittlere Bedeutung zu, wobei die Sinnperspektive „Kontakte knüpfen“ den geringsten Stellenwert besitzt. Dieses Ergebnis wurde schon bei der Analyse der Ergebnisse der Gesamtgruppe erläutert.

Die Untergruppe **Leistung** mit der Sinnperspektive „Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit“ tritt bei beiden Gruppen in den Hintergrund und wird nach Aussage vieler Up durch westliche Sportarten stärker abgedeckt.

Ebenso scheinen die Bereiche **Prävention** und **Rehabilitation** von geringerer Bedeutung für beide Gruppen zu sein, wobei die Sinnperspektive „Heilung und Linderung von Schmerzen, Krankheiten oder körperlichen Einschränkungen“ für die Fortgeschrittenen etwas wichtiger ist und in die Position von mittlerer Bedeutsamkeit rückt. Dieser Unterschied könnte durch eigene Erfahrungswerte mancher Fortgeschrittener bezüglich dieser Sinnzuweisung begründet sein.

Es folgt in Tabelle 37 eine zusammenfassende Darstellung der Unterschiede und Gemeinsamkeiten beider Geübtheitskategorien. Dabei werden mit den Zeichen „+“, „--“ und „0“ die Unterschiede und Gemeinsamkeiten dieser beiden Gruppen dargestellt. Steht unter beiden Gruppen eine „0“, so drückt dies eine Gemeinsamkeit in der jeweiligen Untergruppe aus, steht unter einer Geübtheitskategorie ein „+“ und unter der anderen ein „--“, dann drückt dies eine größere Bedeutung der Untergruppe bei der Geübtheitskategorie mit dem „+“ aus.

Tabelle 37: Vergleich der Geübtheitskategorien „Anfänger“ und „Fortgeschrittene“

Untergruppe	Anfänger	Fortgeschrittene
Entspannung	--	+
Körperbewußtsein, Ausdruck bzw. Ästhetik und Bewegungserfahrung	+	--
Philosophie	--	+
Soziale Aspekte	0	0
Leistung	0	0
Prävention, Rehabilitation	--	+
Selbstverteidigung	--	+

Der Relationsquotient (RQ) der durchschnittlich pro Up ausgewählten Anzahl von Sinnperspektiven beträgt bei den Anfängern 9,92 Sinnperspektiven und bei den Fortgeschrittenen 11,14 Sinnperspektiven. Dieser RQ berechnet sich aus dem Quotient der Summe der absoluten Häufigkeiten (Anfänger = 129 ; Fortgeschrittene = 78) und der Anzahl der Up (Anfänger = 13 ; Fortgeschrittene = 7). Demnach liegt dieser RQ bei den Fortgeschrittenen um 1,22 Sinnperspektiven höher als bei den Anfängern, was bedeutet, daß die Fortgeschrittenen im Durchschnitt mehr als eine Sinnzuweisung pro Up zusätzlich auswählten.

Es folgt nun im **zweiten Schritt** der Vergleich der Verknüpfungshäufigkeiten zwischen der Gruppe der „Anfänger“ und der Gruppe der „Fortgeschrittenen“. Die absolute Verknüpfungszahl beträgt bei den Anfängern 263 und bei den Fortgeschrittenen 153. Da sich die Anzahl der Up bei beiden Geübtheitskategorien voneinander unterscheidet, kann dieses Ergebnis zu keiner Vergleichsanalyse beitragen. Daher wurde der Relationsquotient bei beiden Gruppen berechnet, der bei den Anfängern 20,2 und bei den Fortgeschrittenen 21,9 Verknüpfungen aufweist. Das zeigt, daß die Fortgeschrittenen im Durchschnitt fast zwei Verbindungen mehr zwischen ihren ausgewählten Sinnperspektiven sehen als die Anfänger. Demnach stehen insgesamt die Sinnper-

spektiven des Tai Ji Quan für die Fortgeschrittenen in etwas engerer Verbindung zueinander als für die Anfänger.

Im **dritten Schritt** dieser Vergleichsanalyse werden nachfolgend die Unterschiede und Gemeinsamkeiten der Gruppennetzwerke beider Geübtheitskategorien herausgearbeitet.

Eine Gemeinsamkeit ist, daß in beiden Netzwerken der Bereich *Entspannung* als eigene Gruppe mit hohen Verbindungshäufigkeiten eine zentrale Stellung einnimmt. Interessant ist, daß die Fortgeschrittenen im Gegensatz zu den Anfängern den *philosophischen Aspekt* der „Selbstfindung“ in diese Gruppe integriert haben, wohingegen im Netzwerk der Anfänger diese Sinnzuweisung isoliert auftritt. Dies läßt vermuten, daß der enge Zusammenhang zwischen den Bereichen *Entspannung* und dem *philosophischen Aspekt* „Selbstfindung“ erst im Laufe der Zeit und des Übens bei den Fortgeschrittenen entdeckt wurde.

Ein deutlicher Unterschied zeigt sich jedoch in der Auswertung der Sinnperspektiven 15 und 16 aus der Hauptgruppe **Körperbewußtsein, Ausdruck bzw. Ästhetik und Bewegungserfahrung**. Diese Sinnperspektiven sehen die Anfänger als eine eigene Gruppe, wohingegen diese im Gruppennetzwerk der Fortgeschrittenen keine Berücksichtigung in Form einer Verbindung finden. Die enge Beziehung der Sinnperspektive „harmonische Bewegungen ausführen“ zum Bereich „Entspannung“ zeigt dagegen eine Gemeinsamkeit bei den Anfängern und Fortgeschrittenen.

Ein Unterschied ist weiterhin in der Häufigkeit der ausgewählten Sinnperspektiven zu sehen. Die Fortgeschrittenen wählten pro Up durchschnittlich 1,22 Sinnzuweisungen mehr aus als die Anfänger, was bedeutet, daß die Fortgeschrittenen vermutlich durch ihre intensivere Beschäftigung mit dem Tai Ji Quan etwas mehr Sinnorientierungen für wichtig halten.

Abschließend läßt sich sagen, daß die Fortgeschrittenen in fast allen Bereichen eine größere Bedeutung sehen. Interessant ist, daß die Hauptgruppe **Körperbewußtsein, Ausdruck bzw. Ästhetik und Bewegungserfahrung** darin eine Ausnahme bildet und für die Anfänger von größerer Bedeutung ist. Weiterhin sehen die Fortgeschrittenen unter den einzelnen Sinnperspektiven im Durchschnitt mehr Verknüpfungen, was in Verbindung mit der höheren durchschnittlichen Anzahl von ausgewählten Sinnperspektiven pro Up auf eine Tendenz zu einer komplexeren Sichtweise im Hinblick auf die Sinnorientierungen in dieser Kampfkunst vermuten läßt. Für die Anfänger kristallisierten sich insbesondere zwei Gruppen heraus, die für sie im Mittelpunkt des Interesses stehen. Zum einen die Gruppe *Entspannung* und zum anderen die Gruppe **Körperbewußtsein, Ausdruck bzw. Ästhetik und Bewegungserfahrung**. Bei den Fortgeschrittenen dagegen konnte nur die Gruppe *Entspannung* mit der darin enthaltenen Sinnperspektive „Selbstfindung“ isoliert werden.

4.3 Vergleich der Ergebnisse der Untersuchung mit den Sinnperspektiven des Tai Ji Quan in der östlichen Welt und den Sinnperspektiven, die westliche Autoren dieser Kampfkunst zuschreiben

Aus der Sicht östlicher und westlicher Autoren spielt der Bereich **Gesundheit**, insbesondere die Aspekte *Prävention* und *Rehabilitation* eine wesentliche Rolle als Sinnperspektive zur Ausübung von Tai Ji Quan, ebenso wie der Aspekt der *körperlichen Leistungssteigerung*. Die Ausübung des Tai Ji Quan zum Streßabbau gewann erst in neuerer Zeit im Osten an Bedeutung, wohingegen im Westen dieser Aspekt schon immer eine zentrale Stellung einnahm. Vergleicht man nun diese Sichtweisen östlicher und westlicher Autoren mit dieser Untersuchung, so kann folgendes festgestellt werden. Für die untersuchten Übenden von Tai Ji Quan spielt lediglich der Streßabbau eine große Rolle. Hingegen kann keine zentrale Stellung der Aspekte der *körperlichen Leistungssteigerung*, **Prävention** und *Rehabilitation* festgestellt werden. Leistungsverbesserung im Sinne der Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit spielt kaum eine Rolle und wird nach Aussage vieler Befragten durch westliche Sportarten genügend erfüllt. *Prävention* tritt ebenfalls als Sinnperspektive zur Ausübung von Tai Ji Quan zurück, wohingegen die Fortgeschrittenen dem Aspekt *Rehabilitation* zumindest eine mittlere Bedeutung zusprechen. Der Bereich *Entspannung*, insbesondere mit den Sinnperspektiven „Streßabbau“ und „sich wohl fühlen“ trat hingegen bei den Befragten an die erste Stelle als Sinnperspektive zu Ausübung von Tai Ji Quan und deckt sich im wesentlichen mit den Aussagen westlicher und östlicher Autoren, wobei im Osten erst in neuerer Zeit dieser Aspekt an Bedeutung gewann (siehe Abschnitt 1.3).

Aus der Hauptgruppe **Meditation** standen im Osten über eine lange Zeit lediglich die Aspekte „Selbstfindung“, „Erleuchtung“ und „Übung in Achtsamkeit“ als Beweggründe für das Ausüben von Tai Ji Quan im Mittelpunkt. In neuerer Zeit traten hingegen auch nachrangig die Sinnperspektiven „Körperbewußtsein“ und „Entspannung von Körper und Geist“ hinzu. Aus der Sicht westlicher Autoren verhalten sich die Gewichtungen genau anders. *Philosophische* Beweggründe treten in den Hintergrund und „Körperbewußtsein“ und „Entspannung von Körper und Geist“ in den Vordergrund, so daß diese noch zusätzlich weiter differenziert werden in die Sinnperspektiven „den Körper besser kennenlernen“, „harmonische Bewegungen ausführen“, „zur Ruhe kommen“, „Körper und Geist entspannen“ und „Steigerung der Konzentration“, wobei die ersten beiden Sinnperspektiven in der Untersuchung in einer eigenen Hauptgruppe zusammengefaßt wurden.

Der Bereich *Entspannung* erstreckt sich somit über beide Hauptgruppen und besteht aus den Sinnperspektiven „sich wohl fühlen“ und „Stressabbau“ aus der Hauptgruppe **Gesundheit** und den Sinnperspektiven „zur Ruhe kommen“, „Körper und Geist entspannen“ und „Steigerung der Konzentration“ aus der Hauptgruppe **Meditation**. Der Bereich *Entspannung* bestätigte die Aussagen westlicher Autoren durch seine allgemein hohe Gewichtung in der Untersuchung, wohingegen sich im *philosophischen* Bereich lediglich der Aspekt „Erleuchtung“ als nachrangig bestätigte. Die Sinnzuweisungen „Selbstfindung“ und „Achtsamkeit“ fanden selbst bei den Anfängern schon eine mittlere Beachtung. Die Fortgeschrittenen sahen den Aspekt „Selbstfindung“ sogar als bedeutsam an, was jedoch bei den westlichen Autoren in einem fortgeschrittenem Stadium nicht ausgeschlossen wird.

Bemerkenswert erscheinen die relativ großen Häufigkeiten der Sinnzuweisungen der Hauptgruppe **Körperbewußtsein, Ausdruck bzw. Ästhetik und Bewegungserfahrung**, die nach den Aspekten der *Entspannung* an zweite Stelle der Bedeutsamkeit rücken. Viele westliche Autoren halten diesen Bereich zwar auch für bedeutsam, gliedern ihn aber meist in die Gruppe Meditation ein und belassen es bei der klassischen Aufteilung „Gesundheit“, „Meditation“ und „Selbstverteidigung“ als Beweggründe für das Ausüben von Tai Ji Quan. Da sich dieser Aspekt bei den Untersuchungen über Sinnorientierungen im Sport jedoch als bedeutsam herausgestellt hat, wurden die Sinnzuweisungen dieses Bereichs einer eigenen Hauptgruppe untergeordnet, was sich aufgrund der Ergebnisse in seiner Richtigkeit bestätigen läßt.

Neu hinzu kamen bei dieser Untersuchung, ebenfalls als eigene Hauptgruppe, die **sozialen Aspekte**, da diese in vielen westlichen Sportarten eine große Rolle spielen. Bei östlichen und westlichen Autoren hingegen finden diese im Hinblick auf das Tai Ji Quan keine ausdrückliche Beachtung. Die Befragten sprechen diesem Aspekt immerhin eine mittlere Bedeutung zu. Es kann jedoch vermutet werden, daß der Bereich **Soziale Aspekte** bei einer älteren Untersuchungsgruppe höhere Beachtung finden würde als bei den befragten Studenten.

In dieser Untersuchung zeigte sich weiterhin eine geringe Beachtung der Hauptgruppe **Selbstverteidigung**, wobei ein Anstieg an Bedeutsamkeit bei den Fortgeschrittenen zu erkennen und daher nicht zu vernachlässigen ist, was viele westliche Lehrer und Autoren häufig tun. Trotzdem stellt die Selbstverteidigung in dieser Untersuchung die am wenigsten wichtige Hauptgruppe dar und unterscheidet sich daher von den Sichtweisen der östlichen Autoren. Es muß jedoch berücksichtigt werden, daß im Vergleich zum Westen der Kampfkunstaspekt im Osten eine lange Tradition hat.

Abschließend läßt sich sagen, daß sich manche Ergebnisse mit den Aussagen westlicher und östlicher Autoren decken. Allerdings gibt es aus der Sicht der Autoren Beweggründe für das Ausüben von Tai Ji Quan, die sich mit dieser Untersuchung nicht bestätigen lassen. Ebenfalls erscheint es notwendig, die traditionelle Aufteilung Gesundheit, Meditation und Selbstverteidigung weiter auszudifferenzieren und zu erweitern, um den westlichen Schülern des Tai Ji Quan in ihren Sinnzuweisungen für diese Kampfkunst gerecht zu werden.

4.4 Konsequenzen aus den Ergebnissen der Untersuchung

Abschließend für das vierte Kapitel soll nun versucht werden, Konsequenzen aus den Ergebnissen der Untersuchung abzuleiten, um somit den Zielen dieser Arbeit gerecht zu werden.

Die vorliegende Arbeit verfolgte die nachstehenden Ziele:

Eine Systematisierung im Sinne einer quantitativen und qualitativen Beschreibung der Sinnperspektiven des Tai Ji Quan...

- könnte zu einer Erweiterung der Möglichkeiten anderer bewegungsaktiver Personengruppen hinsichtlich der Erfüllung ihrer Sinnperspektiven führen.
- könnte für die Vermarktung verschiedenster Tai Ji Quan - Lehrgänge, -Kongresse, - Seminare wichtige Aspekte in Form von besseren Werbe- und Verkaufsstrategien sowie Rahmenbedingungen aufzeigen.

4.4.1 Tai Ji Quan als Alternative oder Ergänzung für andere bewegungsaktive Personengruppen

Als wichtigster Bereich der Beweggründe zur Ausübung von Tai Ji Quan konnte in dieser Untersuchung der Aspekt *Entspannung* herausgearbeitet werden. In vielen westlichen Sportarten, insbesondere im Hochleistungsbereich, zeigt sich dieser Bereich als oftmals ausschlaggebender Faktor zum erfolgreichen Bestehen eines Wettkampfes. Häufig hört man im Leistungssport vom „Versagen“ aufgrund „innerer Unruhe“ oder Nervosität. Besonders in Sportarten, in denen zu jeder Sekunde die volle Aufmerksamkeit nötig ist wie beim Sprint oder Hochsprung in der Leichtathletik, ebenso wie beim Turnen oder Tennis, spielen die Konzentrationsfähigkeit und das „Freimachen von innerer Unruhe“ eine große Bedeutung. Als Hilfsmittel werden den Sportlern von Sportpsychologen meist westliche Entspannungstechniken wie Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation u.ä. beigebracht, um die Konzentrationsfähigkeit zu steigern oder Nervosität zu verhindern. Hier könnte Tai Ji Quan als Alternative oder Ergänzung für diese Personengruppe eine bedeutende Rolle spielen, wenn westliche Entspannungstechniken nicht zu den erwünschten Wirkungen führen. Für manche Leistungssportler könnte Tai Ji Quan überhaupt einen Zugang zu Entspannungsübungen bieten, da es sozusagen eine „Entspannung durch Bewegung“ darstellt und nicht zu Ruhestellungen zwingt, die dem Athleten möglicherweise unangemessen erscheinen.

Ein weiterer Bereich, in dem Tai Ji Quan eine wichtige Rolle einnehmen könnte und es teilweise schon tut, wäre der Gesundheitssport. Schon heute reihen sich östliche und westliche Entspannungsmethoden in die Prävention und Rehabilitation ein, um streßbedingte Beschwerden abzubauen. So könnte ebenfalls Tai Ji Quan einen wichtigen Beitrag leisten, dieser Personengruppe zu mehr Ruhe und Gelassenheit zu verhelfen.

Da sich in dieser empirischen Studie weiterhin der Bereich *Körperbewußtsein, Ausdruck bzw. Ästhetik und Bewegungserfahrung* für die Untersuchungspersonen als wichtiger Grund zur Ausübung von Tai Ji Quan herausgestellt hat, könnte diese Kampfkunst ebenso eine sinnvolle und erwünschte Erweiterung und Ergänzung der Bewegungserfahrung für die Personengruppen des Bereichs Gymnastik und Tanz bieten. Dieser Zusammenhang erscheint naheliegend, da in Gymnastik und Tanz dieser Bereich ebenso einen zentralen Stellenwert einnimmt.

Obwohl die Sinnperspektiven aus der Hauptgruppe *Selbstverteidigung* von geringerer Bedeutung bei den Up waren, könnte Tai Ji Quan eine mögliche Ergänzung für Sportler aus dem Kampfsportbereich darstellen. Im Untersuchungsergebnis zeigt sich dies bei den Fortgeschrittenen, die den Sinnperspektiven „Möglichkeit eines Zugangs zu anderen Kampfkünsten“ und „Verbesserung in anderen Kampfkünsten durch Tai Ji Quan“ eine mittlere Bedeutung zusprachen.

Abschließend läßt sich sagen, daß Tai Ji Quan für viele bewegungsaktive Personengruppen eine wichtige Rolle spielen könnte, sofern die Geduld für das beständige Üben dieser Kampfkunst aufgebracht wird. Hier wurden einige Beispiele beschrieben, was nicht bedeutet, daß damit alle bewegungsaktive Personengruppen erschöpfend behandelt wurden, für die Tai Ji Quan eine Erweiterung oder Alternative darstellen könnte. Es sollte lediglich die Bedeutsamkeit dieser Kampfkunst für manche Personengruppen unterstrichen werden.

4.4.2 Aufbau und Struktur von Tai Ji Quan – Lehrgängen, -Kongressen oder -Seminaren

Die erfolgreiche Durchführung, Vermarktung und Organisation von Tai Ji Quan – Lehrgängen bestimmt sich im wesentlichen daraus, ob die jeweilige Zielgruppe richtig definiert, geworben und während der Durchführung auch „angesprochen“ wurde. Diese Untersuchung kann zur Definition der Zielgruppe „Übende des Tai Ji Quan“ beitragen und somit als Voraussetzung für die praktische Umsetzung der richtigen Werbemaßnahmen, Organisation, Durchführung, etc. dienen. Dieser Abschnitt soll in keiner Weise ein Marketing-Konzept ersetzen, sondern lediglich über wichtige Aspekte zur Zielgruppendefinition, Organisation und Durchführung von Tai Ji Quan – Lehrgängen und –seminaren informieren, die aus den Ergebnissen der Untersuchung dieser Arbeit hervorgegangen sind.

Folgende Aspekte stehen für Übende des Tai Ji Quan nach dieser Untersuchung im Vordergrund:

- Entspannung
- Körperbewußtsein, Ausdruck bzw. Ästhetik und Bewegungserfahrung
- Soziale Aspekte
- Selbstfindung

Versucht man, diese Aspekte zur Definition der Zielgruppe „Übende des Tai Ji Quan“ heranzuziehen, dann kann diese Zielgruppe folgendermaßen dargestellt werden.

„Personen, die sich bei der Ausübung von Tai Ji Quan entspannen wollen, eine Neigung zu Körperbewußtsein haben und neue Bewegungserfahrungen sammeln möchten. Personen, die sich eine Unterstützung zur „Selbstfindung“ durch Tai Ji Quan erhoffen und gerne mit netten Menschen zusammen sein bzw. über diese Kampfkunst soziale Kontakte pflegen möchten.“

Versucht man nun, diese Zielgruppe bei der Organisation und Durchführung von Tai Ji Quan - Lehrgängen oder –seminaren so anzusprechen, daß ihre Wünsche und Erwartungen erfüllt werden, so sollten die genannten Aspekte in ihrer praktischen Umsetzung Beachtung finden. Es folgen nun einige Beispiele:

- Keine Kompaktveranstaltungen in wenigen Tagen, da hierbei physischer und psychischer Streß durch Überforderung bei den Teilnehmern aufgrund der Komplexität des Erlernens dieser Kampfkunst entstehen könnte.
- Die Durchführung des Lehrgangs sollte in einer ruhig gelegenen Räumlichkeit oder in der Natur stattfinden.

- Die Inneneinrichtung der Räumlichkeit sollte „harmonisch“ und „schlicht“ wirken.
- Zur Unterstützung des Übens sollte ruhige, harmonische Musik eingesetzt werden.
- Keinen Zeitdruck bei den Teilnehmern durch eng gesteckte Termine entstehen lassen.
- Besondere Betonung während des Übens auf die Harmonie oder den „Fluß“ der Bewegungen legen. Wenn möglich, kleinere Vorübungen durchführen, um damit die Harmonie der Bewegungen leichter spürbar zu machen.
- Aufbau eines Gruppengefühls durch Förderung persönlicher Gespräche unter den Teilnehmern und der Anrede „Du“.
- Keine tiefen Theorieeinheiten über den Bereich „Selbstverteidigung“ oder „Philosophie“ in den Anfängerseminaren.
- Keine konkreten Zielvorgaben stellen in Form von „heute lernen wir die Formen 1-8“. Den Teilnehmern eine andere oder neue Vorstellung vermitteln nach dem Prinzip „der Weg ist das Ziel“.

Da sich in der Untersuchung dieser Arbeit bei den Fortgeschrittenen Unterschiede in den Sinnperspektiven zu denen der Anfänger gezeigt haben, so sollten diese bei Lehrgängen mit Fortgeschrittenen Berücksichtigung finden. Fortgeschrittene decken in ihren Sinnperspektiven ein viel breiteres Spektrum an wichtigen Aspekten ab, so daß keine Bereiche zu vernachlässigen sind. Daher sollte die Bereiche „Philosophie“ und „Selbstverteidigung“ je nach Niveau der Teilnehmer von Fortgeschrittenen – Lehrgängen langsam aus dem Hintergrund hervortreten.

Zusammenfassung

Diese Arbeit behandelt zum einen die Kampfkunst Tai Ji Quan, zum anderen die Beweggründe für die Ausübung von Tai Ji Quan. Seit Mitte des 20. Jahrhunderts begeistert diese Kampfkunst viele Menschen der westlichen Welt. Insbesondere durch das geistige Klima der 70er Jahre und die Öffnung Chinas in dieser Zeit entwickelte sich das Tai Ji Quan im Westen über einen sehr kurzen Zeitraum.

Zur Erarbeitung dieses Themas dient folgende Fragestellung:

Warum üben Menschen der westlichen Welt die Kampfkunst Tai Ji Quan aus bzw. welchen Sinn verknüpfen sie mit dieser Kampfkunst?

Eine Systematisierung im Sinne einer quantitativen und qualitativen Beschreibung der Sinnperspektiven des Tai Ji Quan könnte zum einen zu Alternativen oder Ergänzungen für andere bewegungsaktive Personengruppen führen und zum anderen wichtige Erkenntnisse zur Durchführung von Tai Ji Quan – Lehrgängen sowie Werbe- und Verkaufsstrategien vermitteln.

Das **erste Kapitel** befaßt sich mit den Fragen „Was ist Tai Ji Quan?“ und „Welcher Sinn wird in der östlichen Welt dieser Kampfkunst zugeschrieben?“. Hinsichtlich der Frage nach dem Sinn zeigt sich, daß östliche Autoren die Bereiche „Gesundheit“, „Meditation“ und „Selbstverteidigung“ als gleichrangige Sinnorientierungen des Tai Ji Quan sehen. Erst in neuerer Zeit tritt verstärkt der Aspekt „Gesundheit“ in den Vordergrund.

Das **zweite Kapitel** informiert über die Sinnperspektiven dieser Kampfkunst aus der Sicht westlicher Autoren. Die Bereiche „Gesundheit“ und „Meditation“ treten darin als sehr stark hervor, wohingegen der Aspekt „Selbstverteidigung“ eine eher nachrangige Rolle spielt.

Im **dritten Kapitel** wird ein Überblick zu den quantitativen und qualitativen wissenschaftlichen Untersuchungen im Westen über Sinnorientierungen im Sport gegeben.

Im **vierten Kapitel** werden zunächst die methodischen Grundlagen für die empirische Untersuchung zu den Sinnperspektiven des Tai Ji Quan dargestellt. Nach der Herausarbeitung der speziellen Fragestellungen werden das Untersuchungsdesign, die Untersuchungsbedingungen und die Stichprobe beschrieben, gefolgt von der Darstellung und Interpretation der Ergebnisse der Untersuchung. Abschließend wird versucht, Konsequenzen aus den Ergebnissen abzuleiten, um somit den Zielen dieser Arbeit gerecht zu werden.

Bei der Durchführung der Untersuchung werden die Techniken der qualitativen Forschungsmethodik angewandt. Mit Hilfe der Struktur-lege-Technik werden die Subjektiven Theorien der Untersuchungspersonen zu den Sinnperspektiven des Tai Ji Quan erfaßt. Im Zeitraum vom 01.07.1999 bis 31.07.1999 wurden 20 Untersuchungspersonen nach dieser Methode befragt.

Im folgenden werden die wichtigsten Ergebnisse dargestellt:

Anhand der Analyse der quantitativen Ergebnisse der Gesamtgruppe kann festgestellt werden, daß der Bereich „Entspannung“ von größter Bedeutung für die Untersuchungspersonen als Sinnperspektive zur Ausübung von Tai Ji Quan ist, gefolgt von der Gruppe „Körperbewußtsein“, „Ausdruck“ bzw. „Ästhetik“ und „Bewegungserfahrung“. Der philosophische Bereich spielt mit Ausnahme der Sinnperspektive „Selbstfindung“ eine geringere Rolle. Der Gruppe „Soziale Aspekte“ kommt eine mittlere Bedeutung zu, wohingegen der Bereich „Selbstverteidigung“ die geringste Rolle einnimmt. Die Aspekte „Prävention“ und „Rehabilitation“ treten ebenfalls in den Hintergrund.

Betrachtet man die Verknüpfungshäufigkeiten zwischen den Sinnperspektiven, so bilden sich insbesondere zwei Bereiche heraus: Der Bereich „Entspannung“ und der Bereich „Körperbewußtsein“, „Ausdruck“ bzw. „Ästhetik“ und „Bewegungserfahrung“.

Vergleicht man die Ergebnisse der Gruppe der Anfänger mit denen der Gruppe der Fortgeschrittenen, so können folgende Unterschiede und Gemeinsamkeiten festgestellt werden. Die Bereiche „Entspannung“, „Philosophie“, „Selbstverteidigung“, „Prävention“ und „Rehabilitation“ zeigen höhere Werte bei den Fortgeschrittenen als bei den Anfängern. Dagegen überwiegt die Gruppe „Körperbewußtsein“, „Ausdruck“ bzw. „Ästhetik“ und „Bewegungserfahrung“ mit höheren Werten bei den Anfängern. Die Sinnperspektiven „Leistung“ und „Soziale Aspekte“ treten bei beiden Geübtheitskategorien ungefähr gleich häufig auf. Insgesamt bilden jedoch bei beiden Gruppen die Bereiche „Entspannung“ und „Körperbewußtsein“, „Ausdruck“ bzw. „Ästhetik“ und „Bewegungserfahrung“ die zentralen Elemente als Sinnperspektiven zur Ausübung von Tai Ji Quan.

Die Fortgeschrittenen bildeten durchschnittlich pro Untersuchungsperson etwas mehr Verknüpfungen zwischen den einzelnen Sinnperspektiven und wählten darüber hinaus auch durchschnittlich eine etwas höhere Anzahl Sinnperspektiven pro Untersuchungsperson aus dem Basislexikon aus als die Anfänger, was auf eine Tendenz zu einer komplexeren Sichtweise der Fortgeschrittenen gegenüber den Anfängern im Hinblick auf die Sinnorientierungen im Tai Ji Quan vermuten läßt. Bei den Fortgeschrittenen und bei den Anfängern zeigen sich weiterhin hohe Verknüpfungs-

häufigkeiten im Bereich „Entspannung“, wohingegen bei den Anfängern zusätzlich die Hauptgruppe „Körperbewußtsein“, „Ausdruck“ bzw. „Ästhetik“ und „Bewegungserfahrung“ mit hohen Verknüpfungszahlen eine zentrale Stellung einnimmt.

Vergleicht man die Ergebnisse der Untersuchung mit den Aussagen westlicher und östlicher Autoren, so bilden sich Gemeinsamkeiten in den zwei Bereichen „Entspannung“ und „Körperbewußtsein“, „Ausdruck“ bzw. „Ästhetik“, „Bewegungserfahrung“. Jedoch traten diese Aspekte in der östlichen Welt erst in jüngster Zeit etwas verstärkter in den Vordergrund. Die Bereiche „Prävention“ und „Rehabilitation“, die aus der Sicht westlicher und östlicher Autoren von großer Wichtigkeit sind, konnten in der Untersuchung mit dieser Bedeutung allerdings nicht bestätigt werden. Vor diesem Hintergrund erscheint es sinnvoll, die traditionelle Aufteilung „Gesundheit“, „Meditation“ und „Selbstverteidigung“ weiter auszudifferenzieren und zu erweitern, um den Sinnzuweisungen auf Seiten der Übenden des Tai Ji Quan gerecht zu werden.

Den Ergebnissen der Untersuchung zufolge könnte Tai Ji Quan für viele bewegungsaktive Menschen des Gesundheitssports, Leistungssports u.a. eine wichtige Alternative oder Ergänzung darstellen, besonders in Bereichen, in denen die Aspekte „Entspannung“ und „Körperbewußtsein“, „Ausdruck“ bzw. „Ästhetik“ und „Bewegungserfahrung“ eine wichtige oder entscheidende Rolle spielen.

Bei der Organisation, Vermarktung und Durchführung von Tai Ji Quan-Lehrgängen sollten die aus den Ergebnissen herausgearbeiteten Erkenntnisse Beachtung finden, damit sich noch mehr Menschen dieser Kampfkunst erfreuen können.

Literaturverzeichnis

- ABELE, A. / BREHM W.:** Einstellungen zum Sport, Präferenzen für das eigene Sporttreiben und Befindlichkeitsänderungen nach sportlicher Aktivität. In: Psychologie in Erziehung und Unterricht 32 (1985), 263-270.
- ANDERS, F.:** Chinesisches Schattenboxen. Tai Chi Chuan. München ⁵ 1982.
- ANDERS, F. (Hrsg.):** Tai Chi. Chinas lebendige Weisheit. München ³ 1989.
- BÄSSLER, R.:** Quantitative oder qualitative Sozialforschung in den Sportwissenschaften. Wien 1987.
- BEIER, K.:** Was reizt Menschen an sportlicher Aktivität in der Natur? (Dissertation, Kulturwissenschaftliche Fakultät der Universität Bayreuth). Bayreuth 1998.
- BIRKHAN, G.:** Die (Un)brauchbarkeit der klassischen Testgütekriterien für Dialog-Konsens Verfahren. In: SCHEELE, B. (Hrsg.): Struktur-Lege-Verfahren als Dialog-Konsens Methodik. (Arbeiten zur sozialwissenschaftlichen Psychologie, 25). Münster 1992, 231-288.
- BREHM, W.:** Der Sinn und der Anreiz sportlicher Aktivitäten im Erwachsenenalter. (Unveröffentlichtes Manuskript, Institut für Sportwissenschaft der Universität Bayreuth). Bayreuth 1994.
- BREHM, W.:** „Fitneß“ als Baustein einer Gesundheitserziehung im Schulsport. In: Körpererziehung 7/8 (1996), 243-249.
- BRETTSCHEIDER, W. D. / BRÄUTIGAM, M.:** Sport in der Alltagswelt von Jugendlichen. Forschungsbericht. Düsseldorf 1990.
- DANN, H.-D.:** Subjektive Theorien: Irrweg oder Forschungsprogramm? Zwischenbilanz eines kognitiven Konstrukts. In: MONTADA, L./REUSSER, K./STEINER, G. (Hrsg.): Kognition und Handeln. Stuttgart 1983, 77-92.
- DANN, H.-D.:** Variation von Lege-Strukturen zur Wissensrepräsentation. In: SCHEELE, B. (Hrsg.): Struktur-Lege-Verfahren als Dialog-Konsens-Methodik. (Arbeiten zur sozialwissenschaftlichen Psychologie, 25). Münster 1992, 2-41.
- GRANZ, R.:** Tai Chi Chuan und Körperarbeit in der Rehabilitation von Drogenabhängigen. In: MOEGLING, K. (Hrsg.): Tai Chi Chuan und Gesundheit / Krankheit. Köln 1997, 163-170.
- GROEBEN, N./WAHL, D./SCHLEE, J./SCHEELE, B.:** Forschungsprogramm Subjektive Theorien. Tübingen 1988.
- GÜNTHER, M. (Hrsg.):** I Ging (übersetzt von Richard Wilhelm). München ¹⁹ 1994.
- HEIM, W. / GRESCH, F.J.:** Ju-Jutsu 1. Niedernhausen 1995.
- HOLZHAUSEN, I (Hrsg.):** Weisheit der Völker. München 1991.

- JAROSCH, I.:** Tai Chi. Reinbek 1994.
- KENYON, G.S.:** Six scales for assessing attitude towards physical activity. In *Research Quarterly* 39 (1968), 566-574.
- KOBAYASHI, P.:** Der Weg des T`ai Chi Ch`uan. München³ 1989.
- KÖPPE, G.:** Die Bedeutung des „Forschungsprogramms Subjektive Theorie“ für die Sportdidaktik. In: SCHALLER, H.-J./PACHE, D. (Hrsg.): *Sport als Bildungschance und Lebensform*. Schorndorf 1995, 89-97.
- KUBIENA, G. / ZHANG, X.P.:** Taiji Quan – Die vollendete Bewegung. Wien, München, Bern² 1995.
- KURZ, D.:** Vom Sinn des Sports. In: *Deutscher Sportbund (Hrsg.): Die Zukunft des Sports*. Schorndorf 1986, 44-68.
- LASH, J.:** Reise zum Tao. T`ai Chi und die Weisheit des Tao Te King. Basel 1990.
- LIE, F.T.:** Tai-Ji-Quan. Niedernhausen 1995/1996.
- MAISEL, E.:** Gesund durch Tai Chi. Zürich, Stuttgart, Wien 1965.
- MAN-CH`ING, C.:** Ausgewählte Schriften zu T`ai Chi Ch`uan. Basel 1988.
- MELLER, N.:** T`ai Chi Ch`uan. In: *Rhythmik in der Erziehung* 13 (1986), 4, 121-127.
- MELLER, N.:** Grundlagen chinesischer Bewegungslehre. In: *Schweizerische heilpädagogische Rundschau* 1987, 4, 73-76.
- METHFESSEL, T.:** Tai Chi für Anfänger. Wiesbaden 1990.
- METZGER, W. / ZHOU, P.:** Richtig Taijiquan. München, Wien, Zürich 1990.
- MOEGLING, K. / MOEGLING, B.:** Handbuch für Tai Chi Chuan und Körperarbeit. Aachen 1991.
- MOEGLING, K. (Hrsg.):** Tai Chi Chuan und Gesundheit / Krankheit. Köln 1997.
- NIEWERTH, D.:** Tai Chi Chuan im Sport. In: MOEGLING, K. (Hrsg.): *Tai Chi Chuan und Gesundheit / Krankheit*. Köln 1997, 69-77.
- NITSCHKE, A. / WIELAND, H.:** Die Faszination und Wirkung außereuropäischer Tanz- und Sportformen. In: CZWALINA, C. (Hrsg): *Sportwissenschaft und Sportpraxis (Bd. 39)*. Hamburg 1981, 114-123.
- OHMS, C. (Hrsg):** Frauenkampfkunst. Berlin 1997.
- SCHEELE, B./GROEBEN, N.:** Dialog-Konsens-Methoden. Tübingen 1988.

- SCHMALZL, M.:** Tai Chi Chuan – Das chinesische Schattenboxen – Ein Weg zu natürlicher Gesundheit. In: Krankengymnastik 36 (1984), 8, 491-501.
- SCHRÖDER, G.:** Tai Ji Quan – Gesundheits- und Kampfkunstraspekte. In: MOEGLING, K. (Hrsg.): Tai Chi Chuan und Gesundheit / Krankheit. Köln 1997, 207-213.
- SHONAIKE, R. / MOEGLING, K.:** Tai Chi mit Oberstufenschülern. In: Lehrhilfen für den Sportunterricht 1983, 9, 129-136.
- SINGER, R. / EBERSPÄCHER, H. / BÖS, K. / REHS, H.-J.:** Die ATPA-D-Skalen. Bad Homburg 1980.
- SONG, Z.J.:** T`ai-Chi ch`üan. München, Zürich 1994.
- SOO, C.:** Die Kunst des T`ai Chi Ch`uan. München 1986.
- TAO CHI, C. / KOBAYASHI, P.:** Die Schwertkunst des T`ai Chi Ch`uan. München 1995.
- TONN, W. (Hrsg):** Lao-tse. Tao Te King (übersetzt von Victor von Strauss). Zürich 1959.
- TUNG, T.:** Wushu. München, Wien, Zürich 1987.
- WARSITZ, K. / KÖPPE, G.:** Die Netzwerkbildung als Methode zur Erhebung Subjektiver Theorien jugendlicher Nichtsportler über Sport. In: LIPPENS, V. (Hrsg.): Forschungsproblem Subjektive Theorien. (Berichte und Materialien des Bundesinstituts für Sportwissenschaft, 10). Köln 1993, 122-130.
- WOLTERS, J-M.:** Kampfkunst als Therapie. (Niedersächsische Beiträge zur Sozialpädagogik und Sozialarbeit, 9). Frankfurt am Main, Berlin, Bern, New York, Paris, Wien 1992.
- ZOGLOWEK, H.:** Kommunikative Validierung oder die Frage nach der Geltungsbegründung qualitativ gewonnener Daten. In: Sportwissenschaft 26 (1996), 383-405.

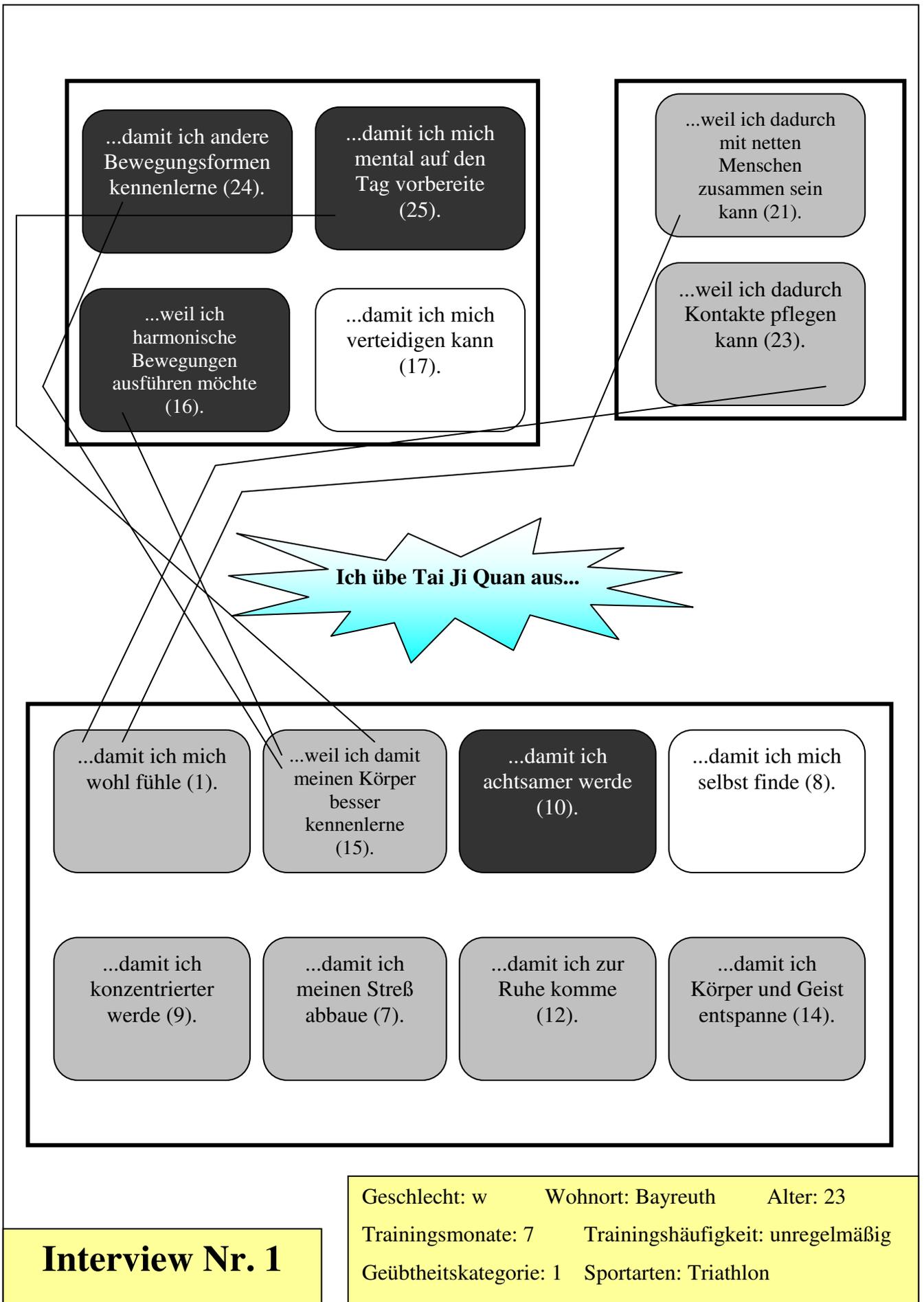
Anhang

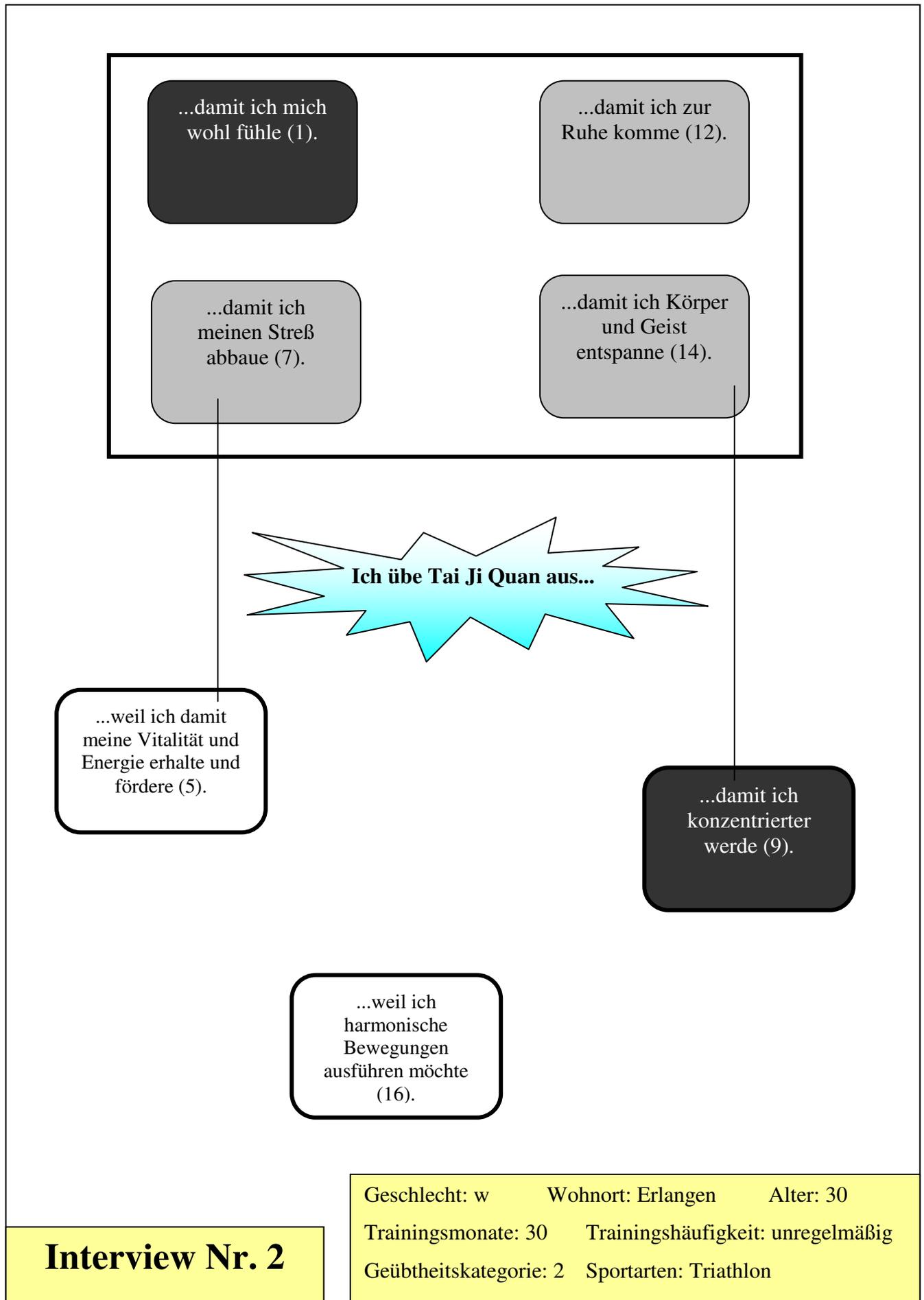
Zeichenerklärung:

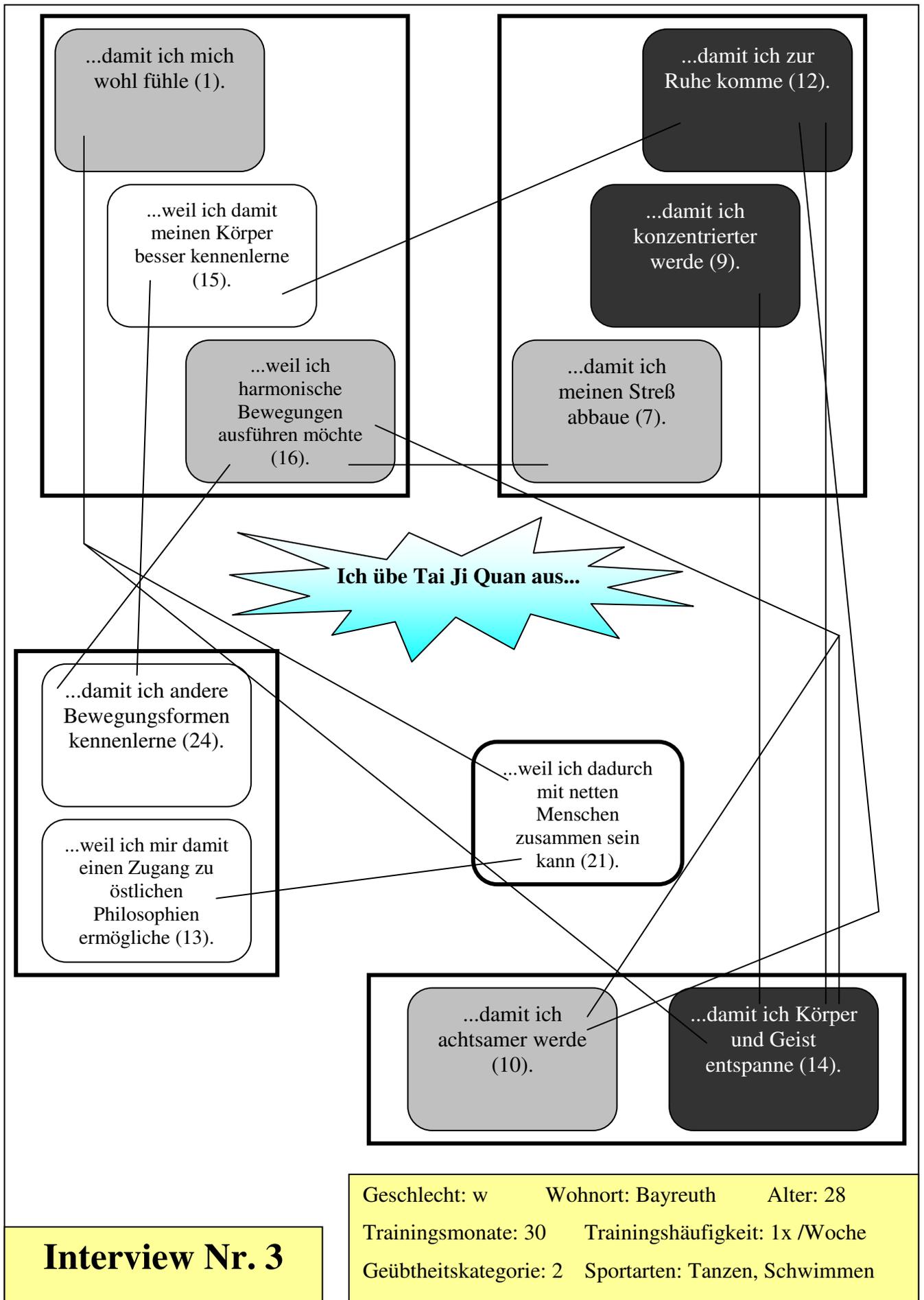


Anmerkungen:

- Die oben abgebildete Zeichenerklärung steht für die Gewichtung der einzelnen Sinnzuweisungen.
- Alle Karten, die allein stehen oder umrahmt sind, stellen eine eigenständige Gruppe dar. Dabei bestehen zwischen allen Karten innerhalb der einzelnen Gruppen Beziehungen.
- Die Zahlen auf den Karten weisen auf die Numerierung der Sinnperspektiven innerhalb des Basislexikons oder der von der Up selbst formulierten Sinnperspektiven hin.
- Die Linien zwischen den einzelnen Karten weisen auf Beziehungen außerhalb der Gruppen zwischen den Sinnperspektiven hin.

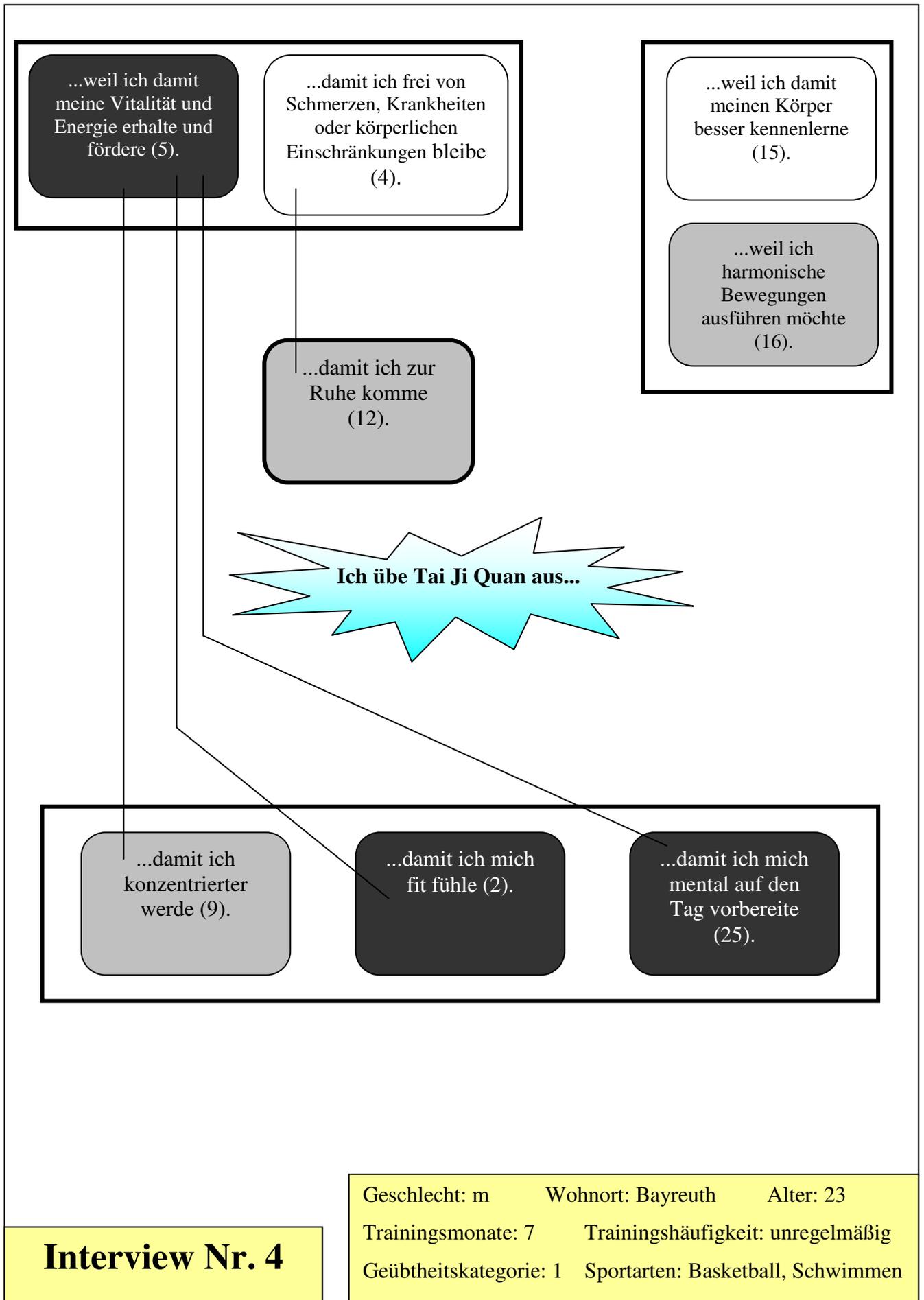






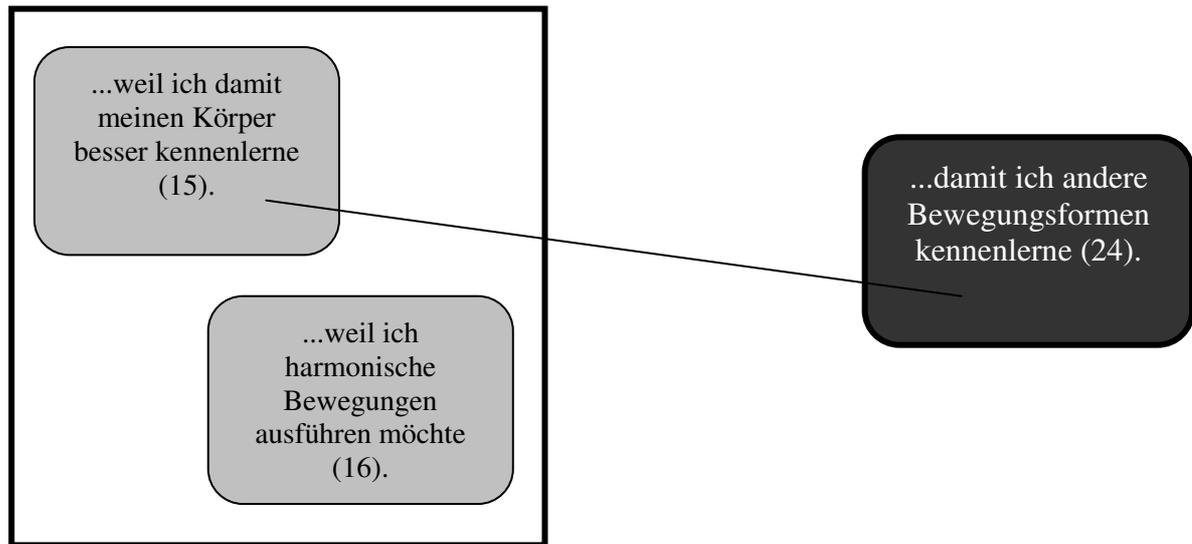
Interview Nr. 3

Geschlecht: w Wohnort: Bayreuth Alter: 28
 Trainingsmonate: 30 Trainingshäufigkeit: 1x /Woche
 Geübtheitskategorie: 2 Sportarten: Tanzen, Schwimmen

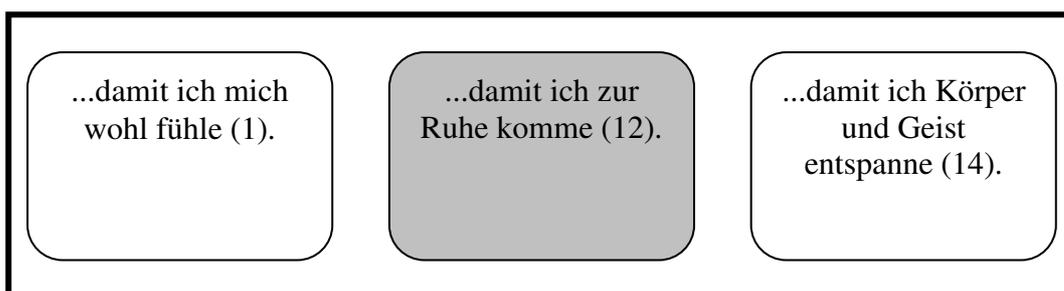


Interview Nr. 4

Geschlecht: m Wohnort: Bayreuth Alter: 23
 Trainingsmonate: 7 Trainingshäufigkeit: unregelmäßig
 Geübtheitskategorie: 1 Sportarten: Basketball, Schwimmen

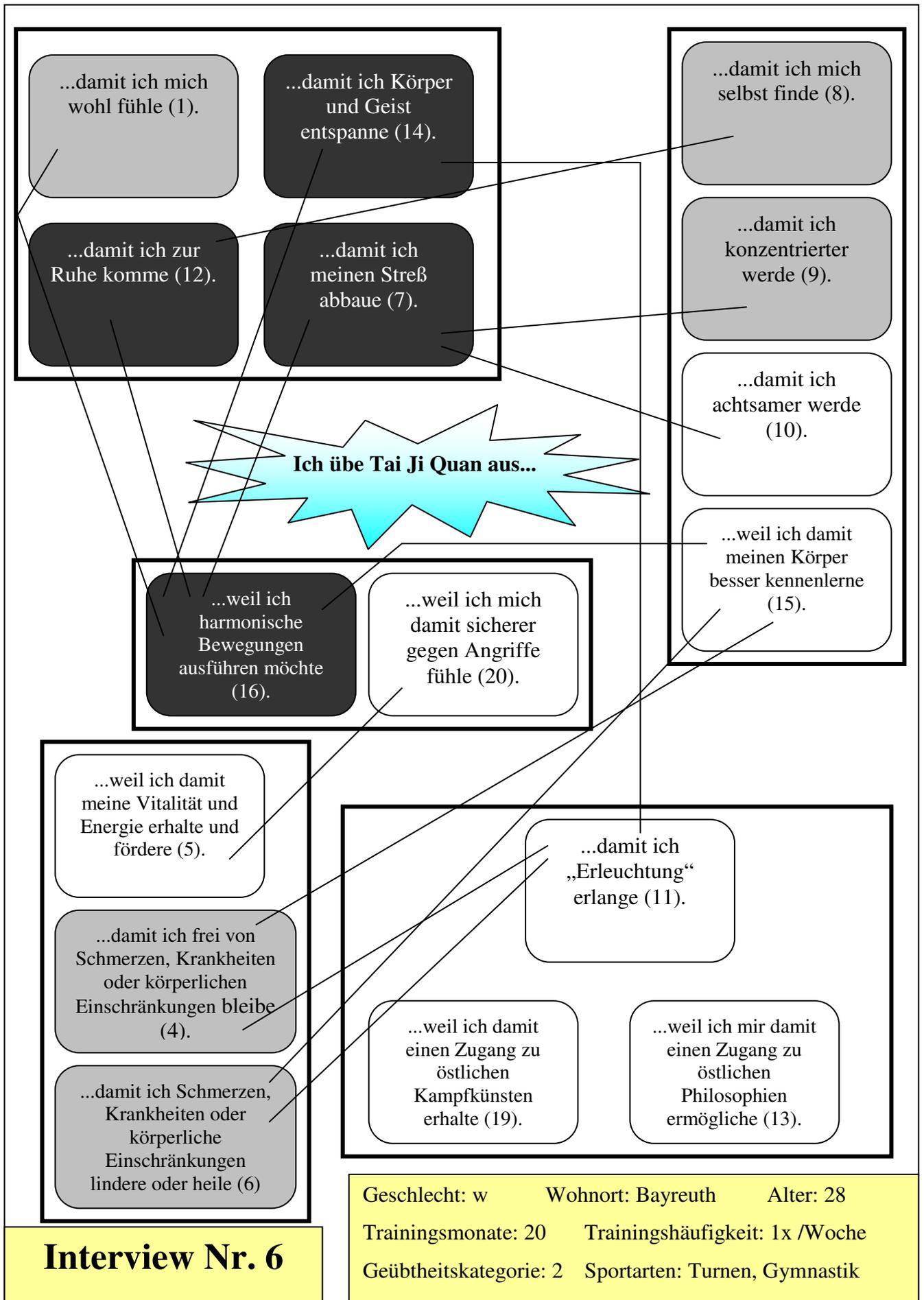


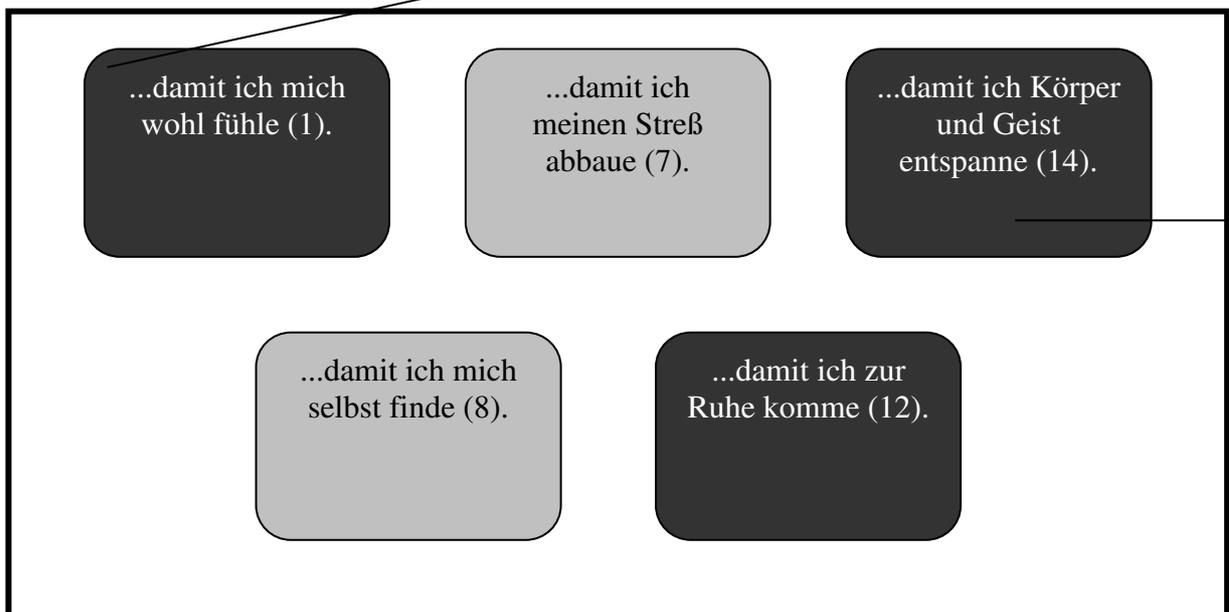
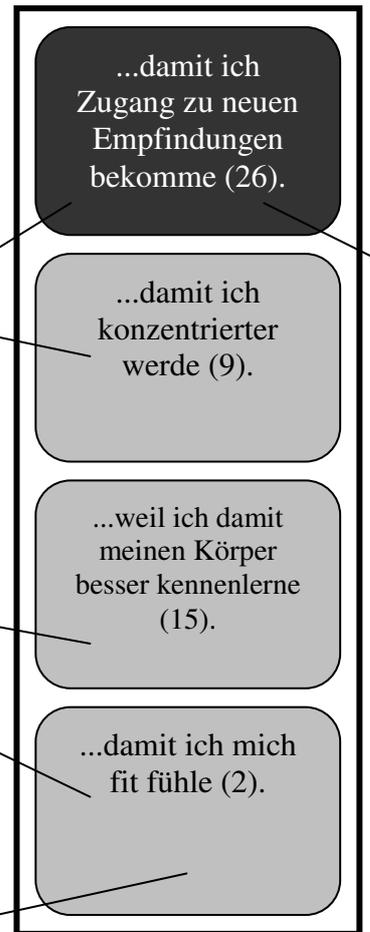
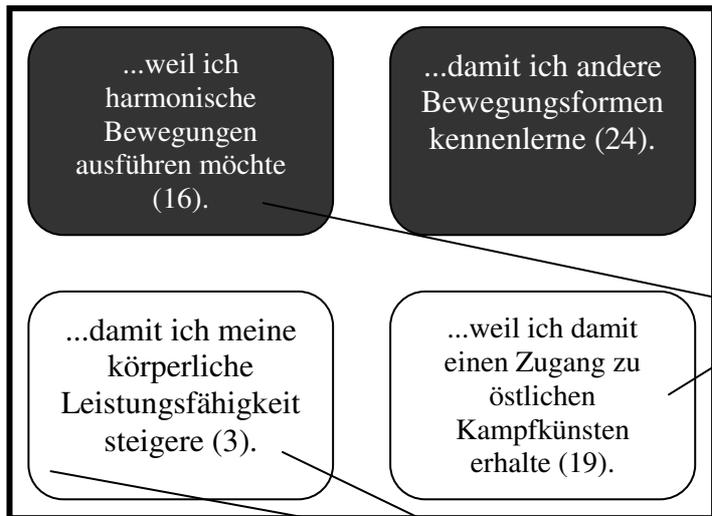
Ich übe Tai Ji Quan aus...



Interview Nr. 5

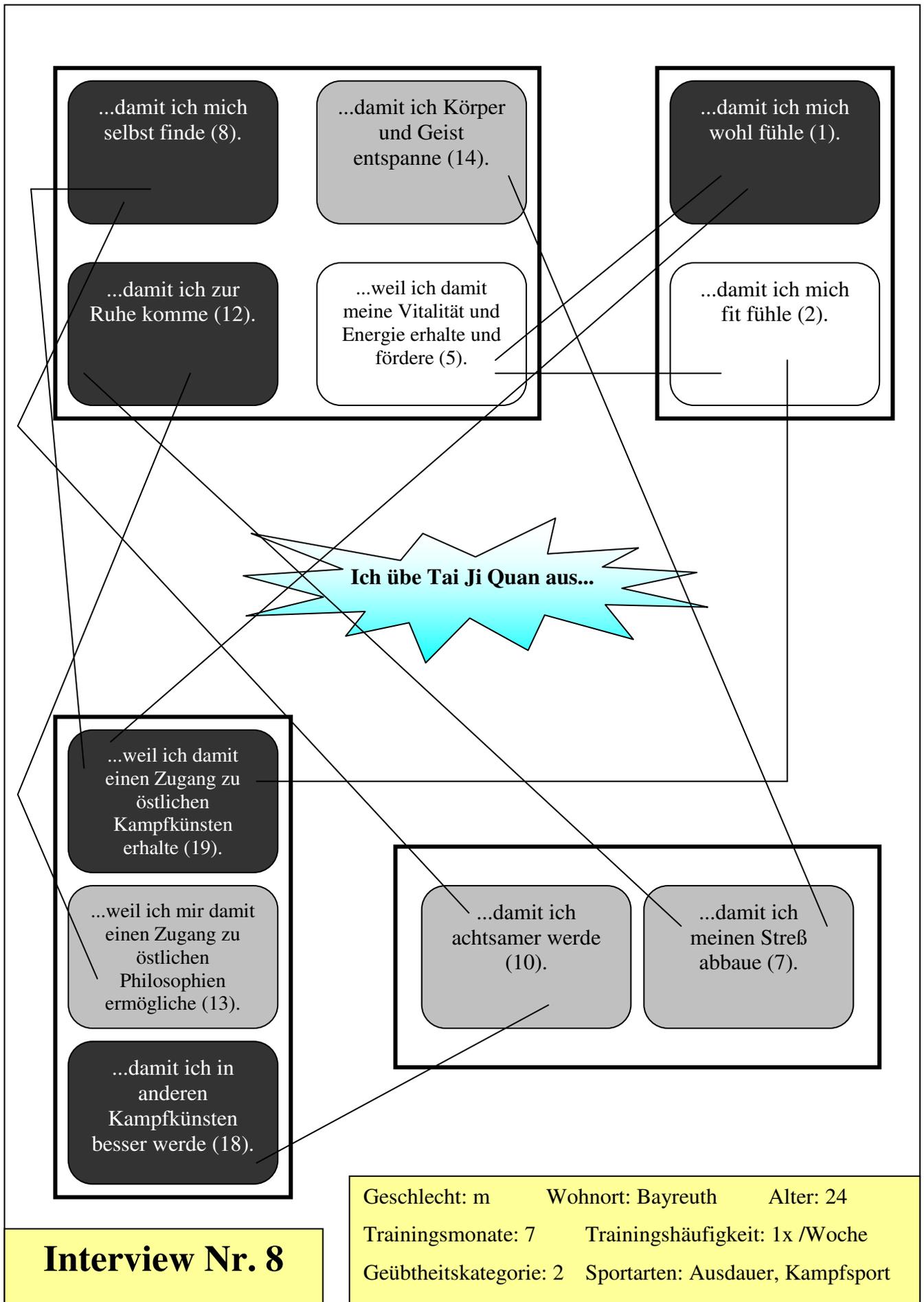
Geschlecht: m Wohnort: Bayreuth Alter: 25
 Trainingsmonate: 7 Trainingshäufigkeit: unregelmäßig
 Geübtheitskategorie: 1 Sportarten: Tennis, Volleyball

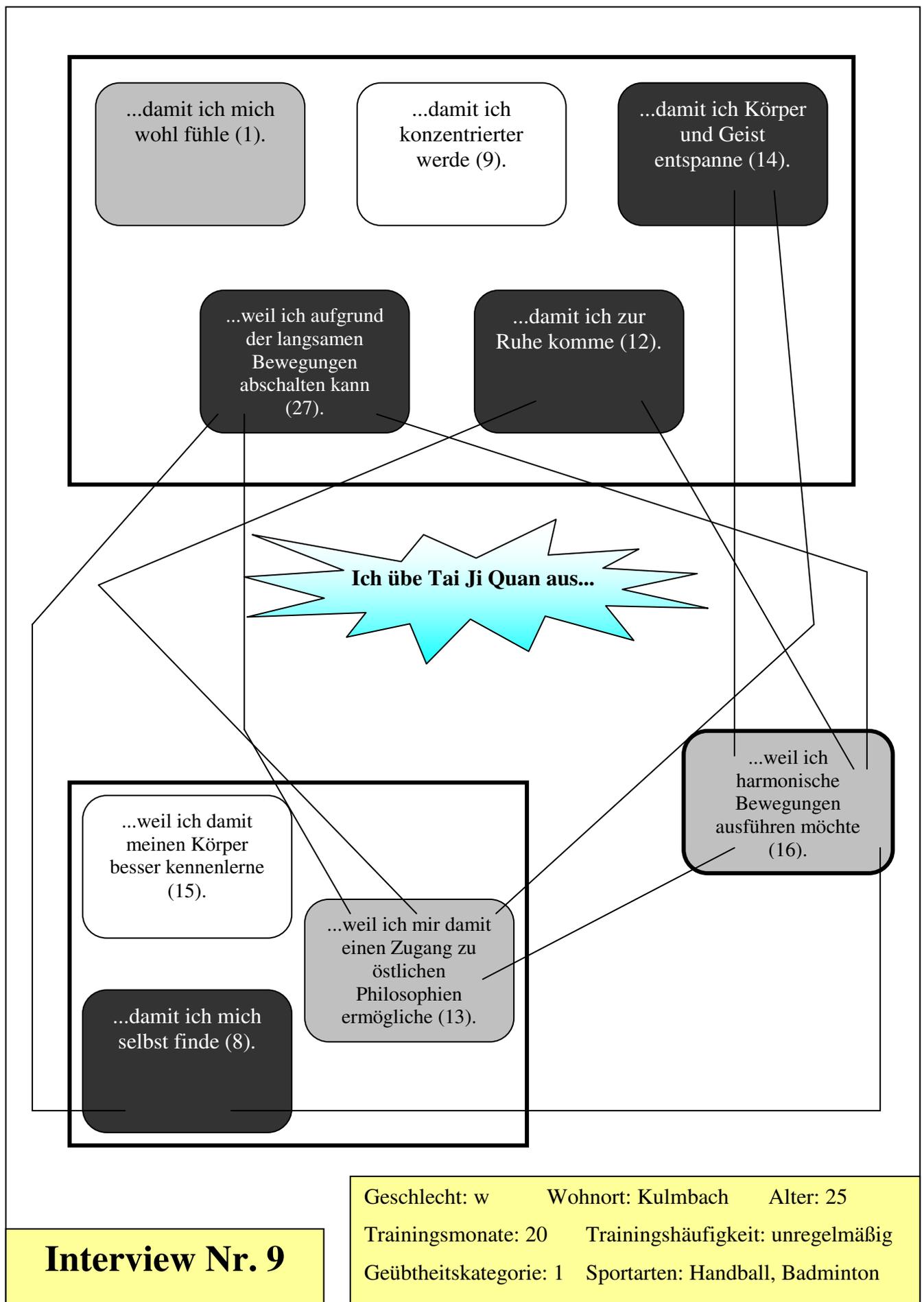


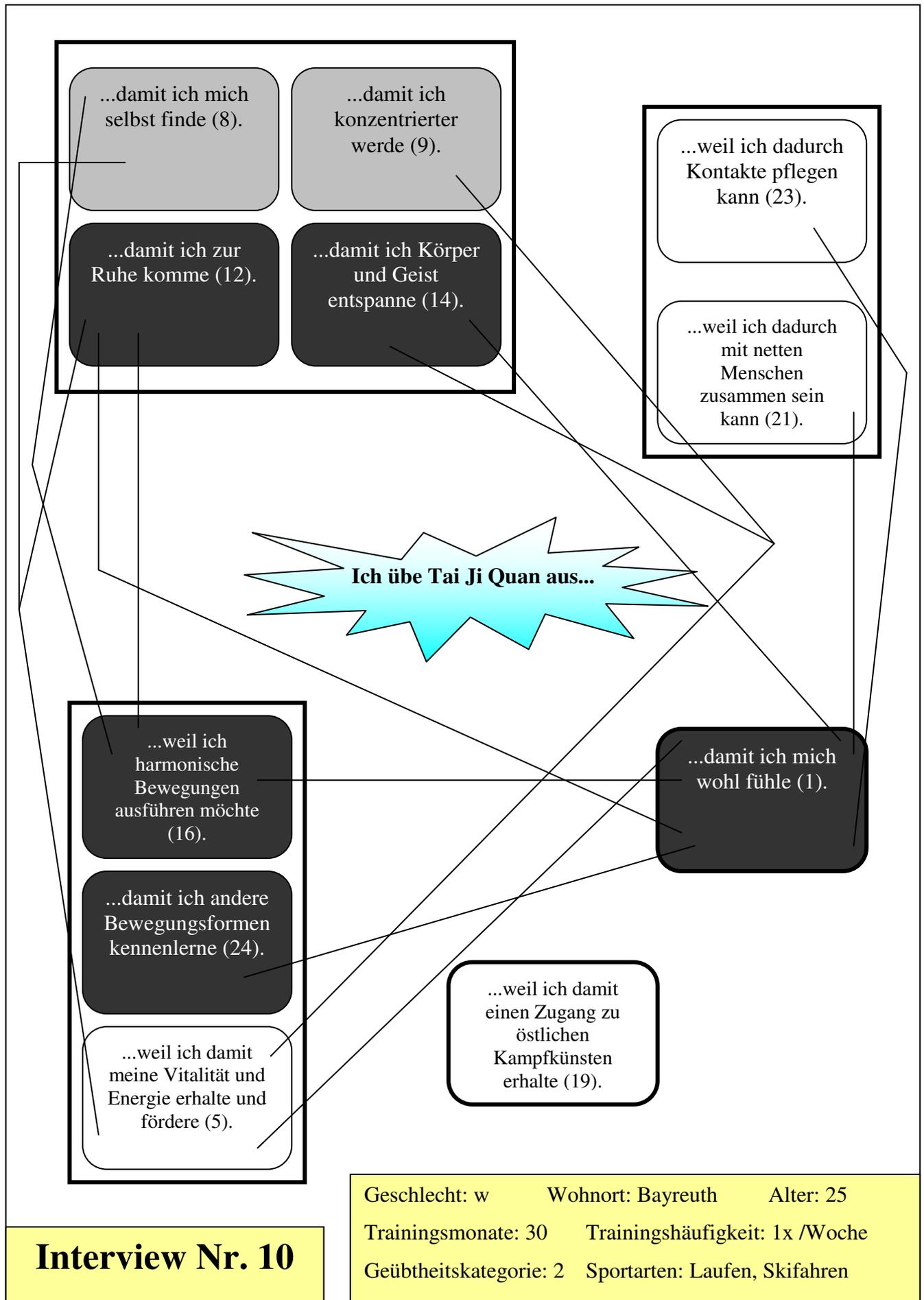


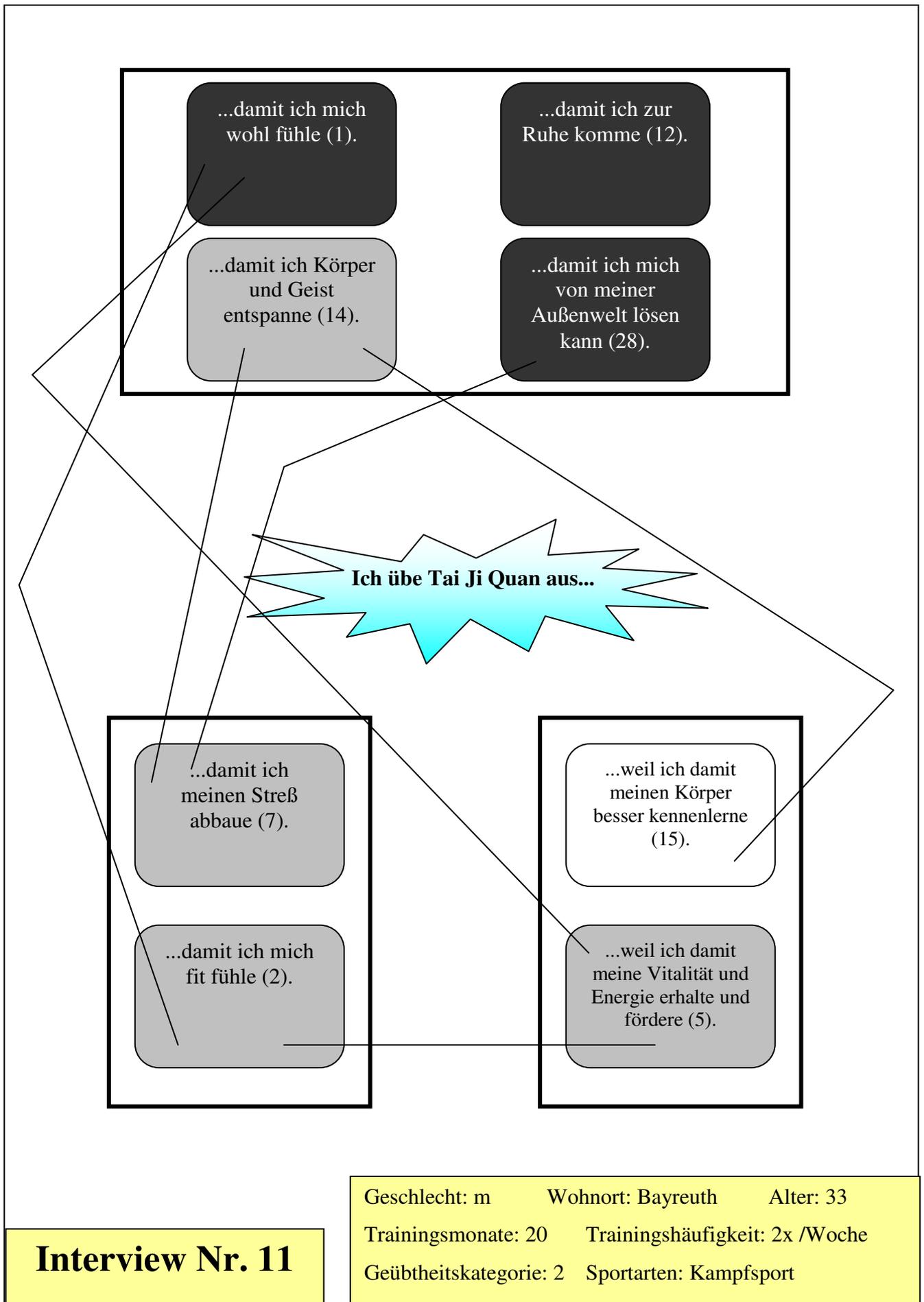
Interview Nr. 7

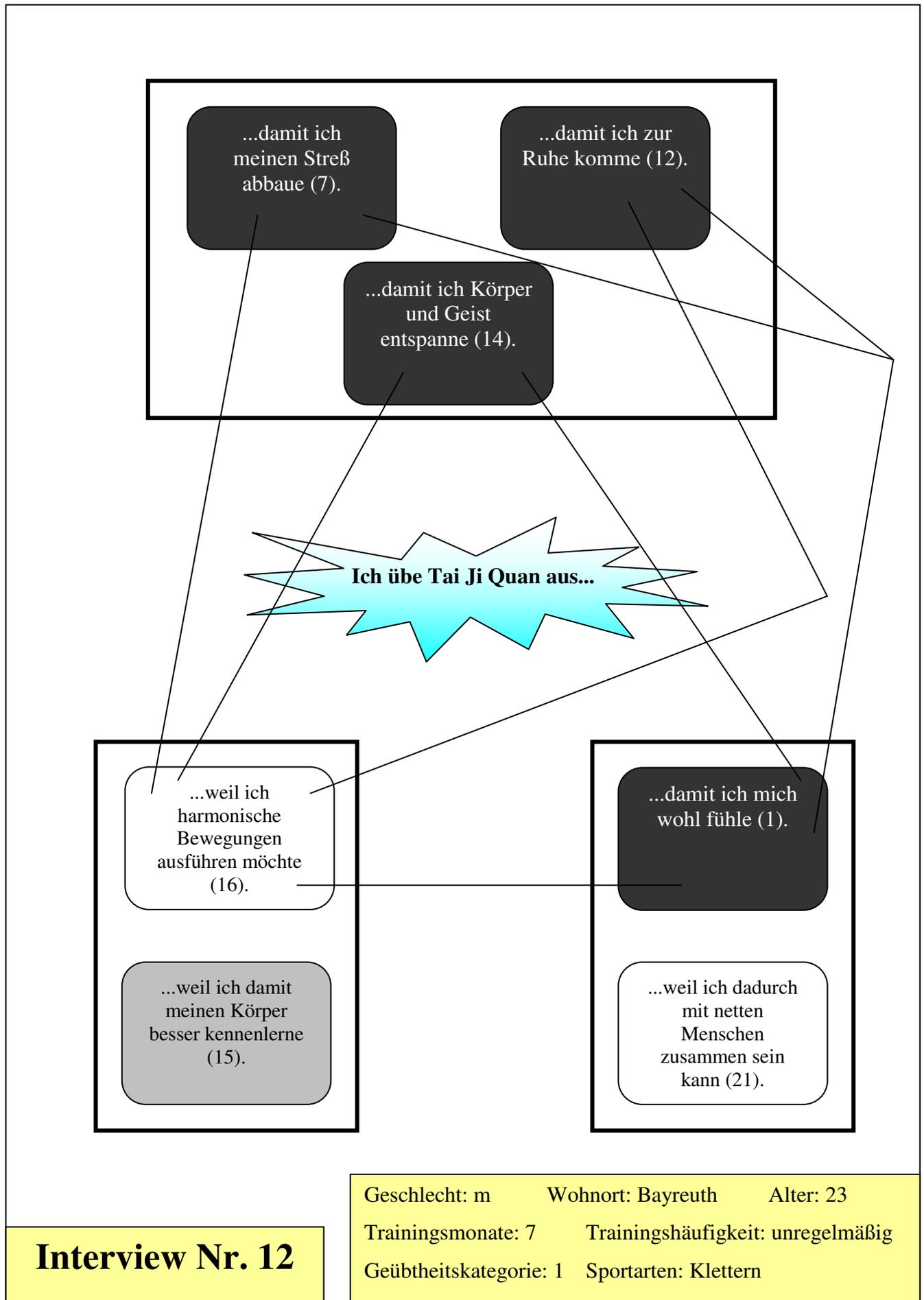
Geschlecht: m Wohnort: Bayreuth Alter: 23
 Trainingsmonate: 7 Trainingshäufigkeit: unregelmäßig
 Geübtheitskategorie: 1 Sportarten: Leichtathletik

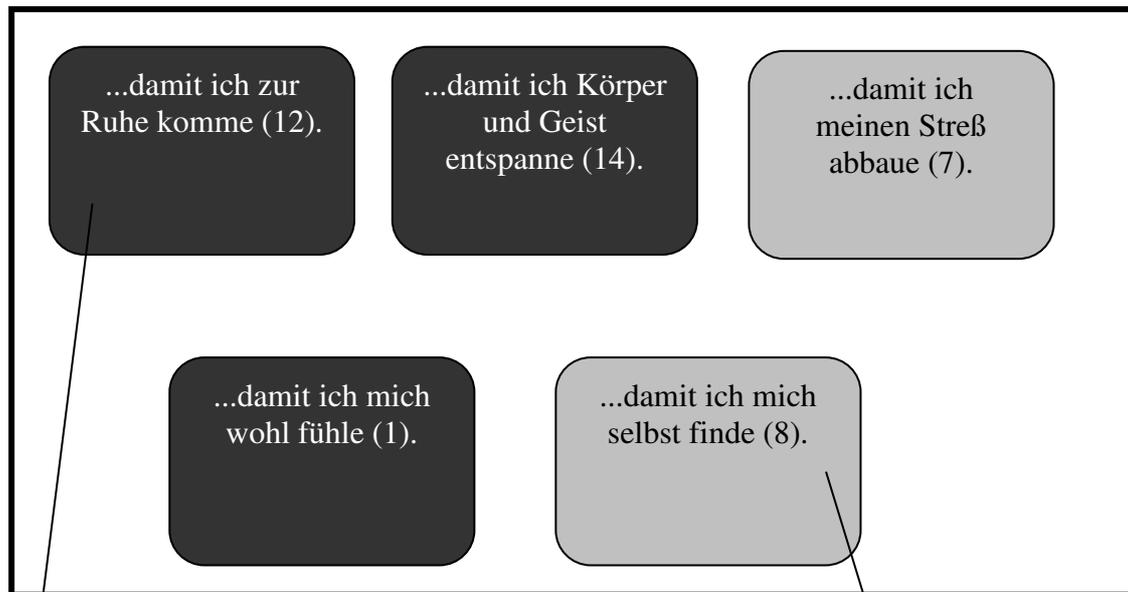




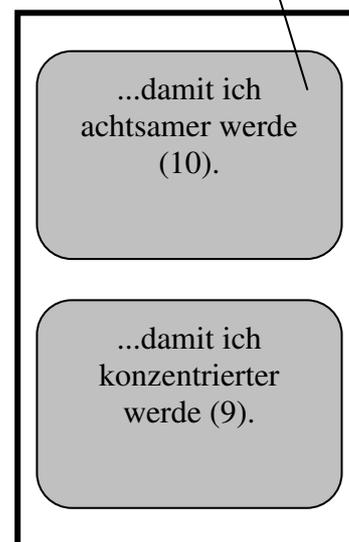
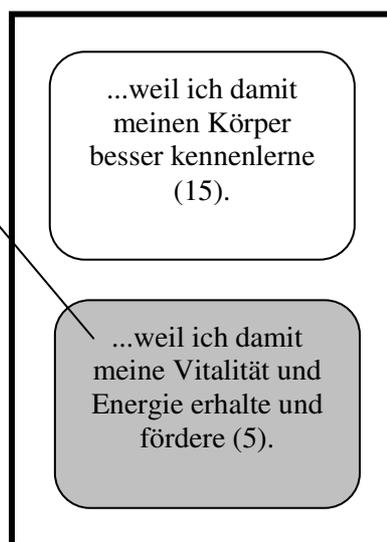








Ich übe Tai Ji Quan aus...



Interview Nr. 13

Geschlecht: w

Wohnort: Bayreuth

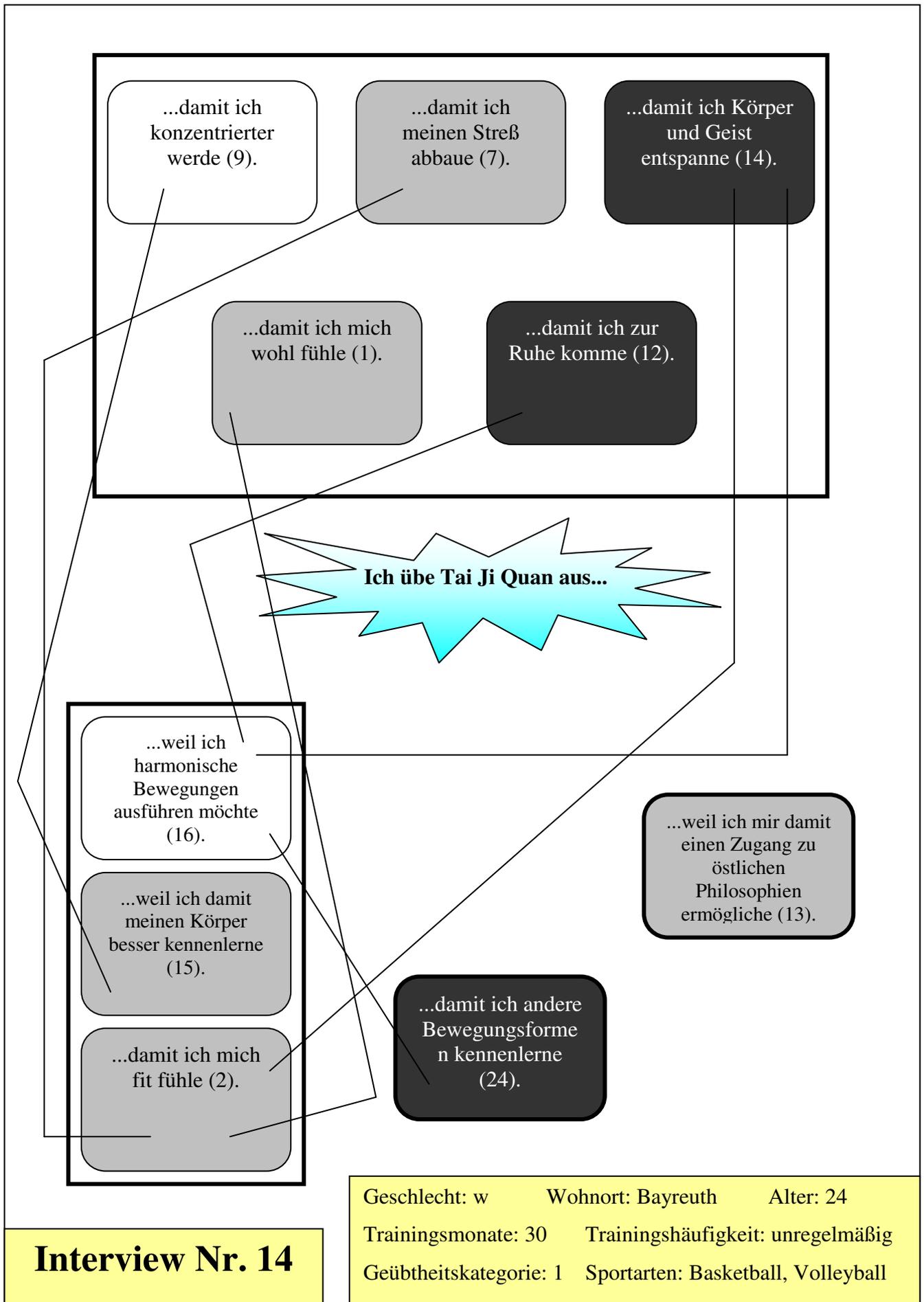
Alter: 23

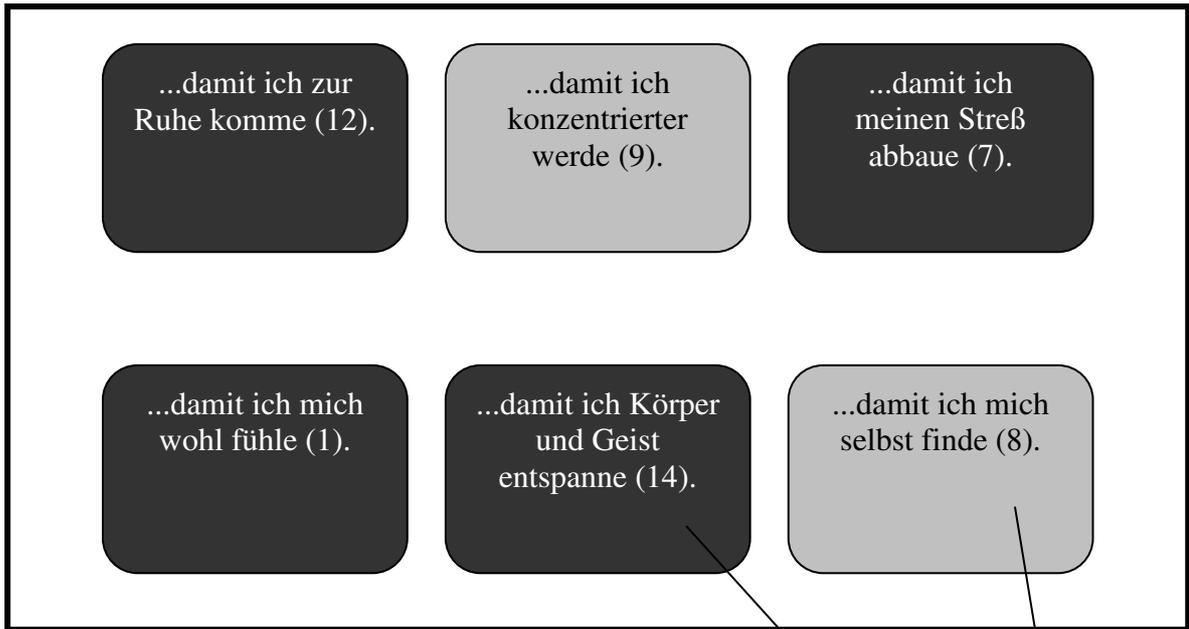
Trainingsmonate: 7

Trainingshäufigkeit: unregelmäßig

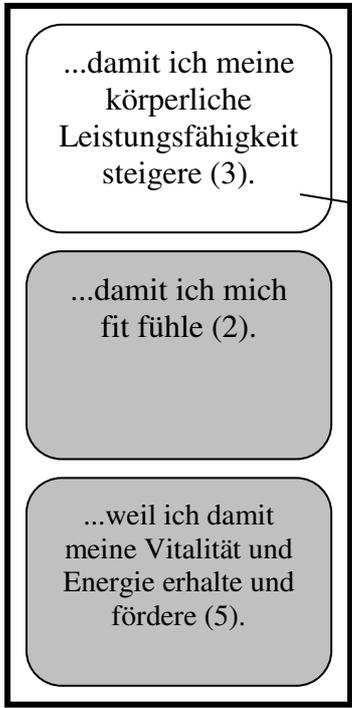
Geübtheitskategorie: 1

Sportarten: Laufen

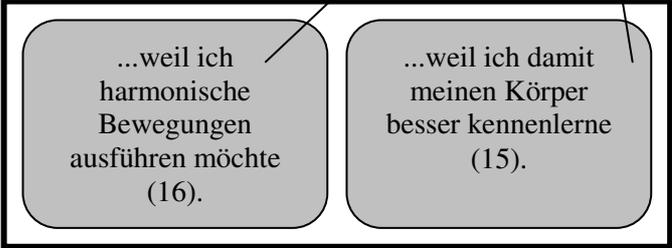




Ich übe Tai Ji Quan aus...

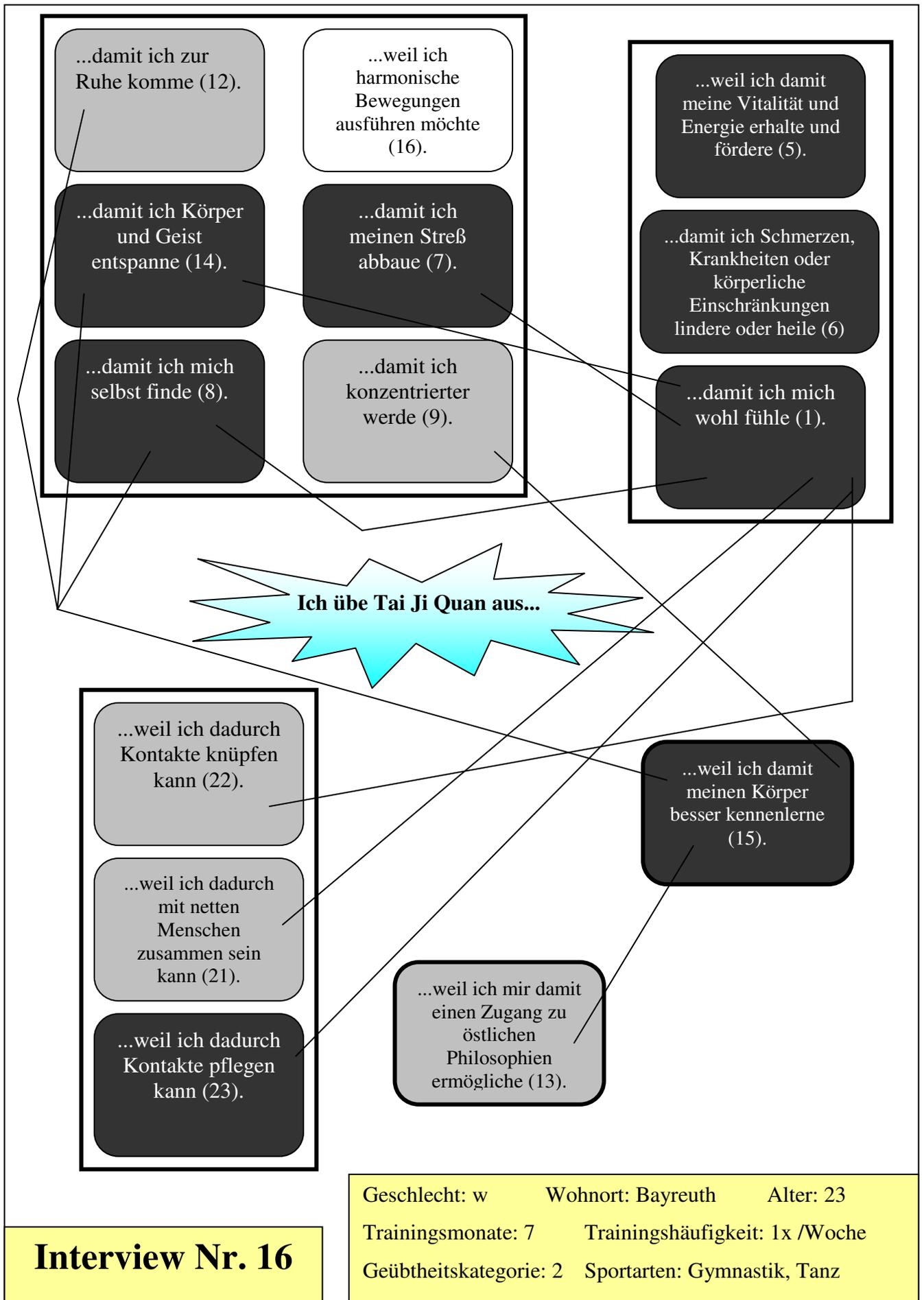


...weil ich mich damit sicherer gegen Angriffe fühle (20).



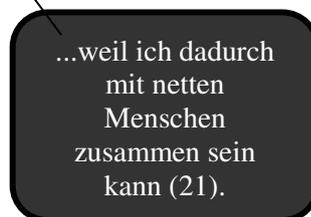
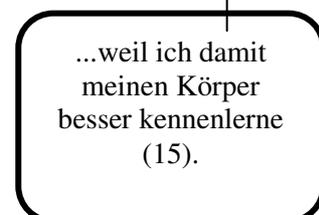
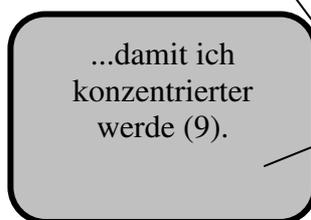
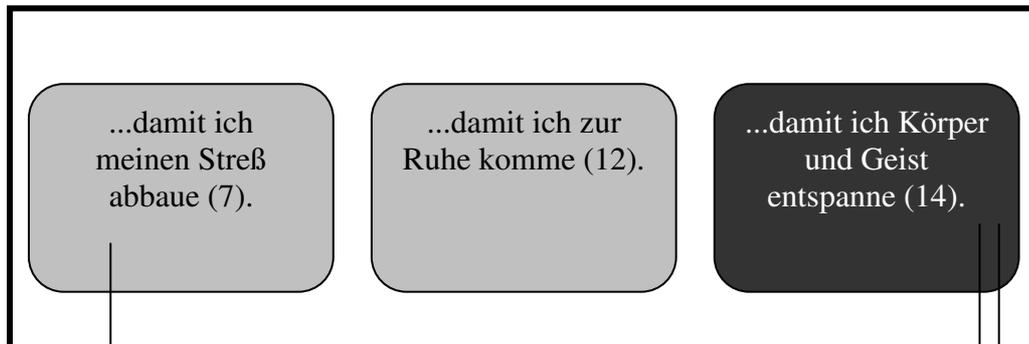
Geschlecht: w Wohnort: Bayreuth Alter: 24
 Trainingsmonate: 7 Trainingshäufigkeit: unregelmäßig
 Geübtheitskategorie: 1 Sportarten: Radfahren, Schwimmen

Interview Nr. 15



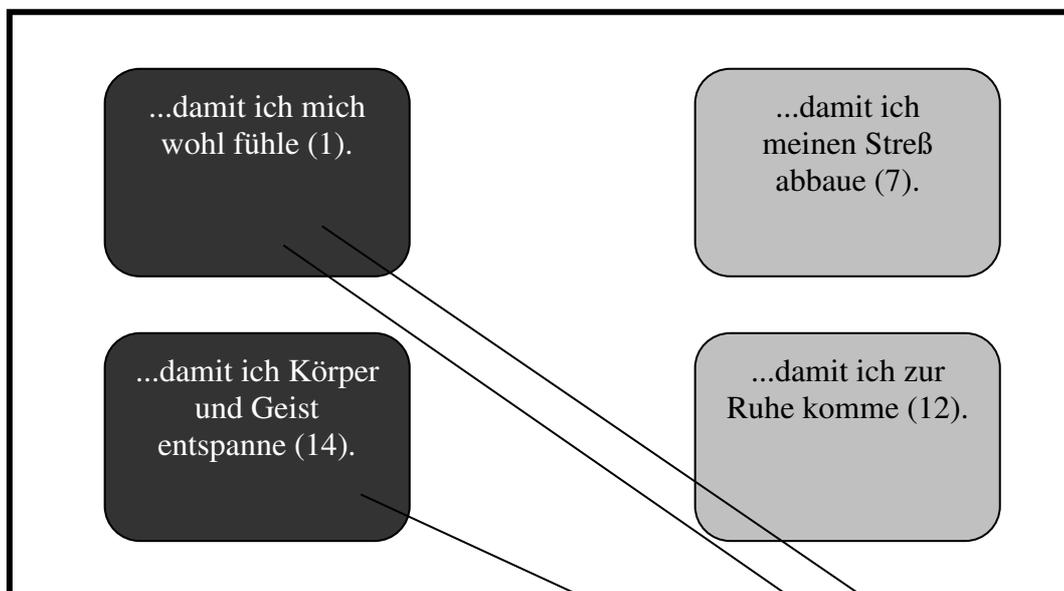
Interview Nr. 16

Geschlecht: w Wohnort: Bayreuth Alter: 23
 Trainingsmonate: 7 Trainingshäufigkeit: 1x /Woche
 Geübtheitskategorie: 2 Sportarten: Gymnastik, Tanz

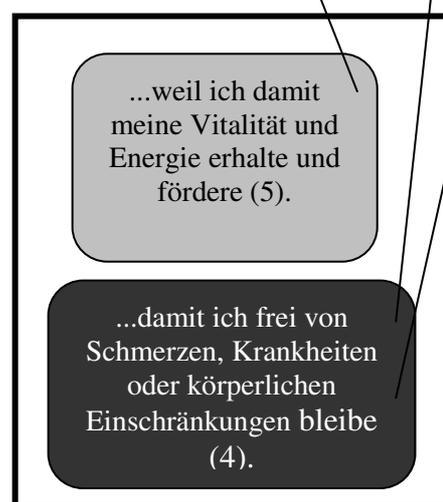
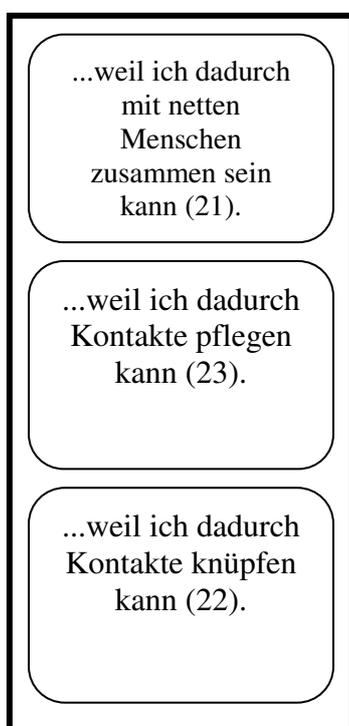


Interview Nr. 17

Geschlecht: m Wohnort: Bayreuth Alter: 25
Trainingsmonate: 7 Trainingshäufigkeit: unregelmäßig
Geübtheitskategorie: 1 Sportarten: Handball, Tennis

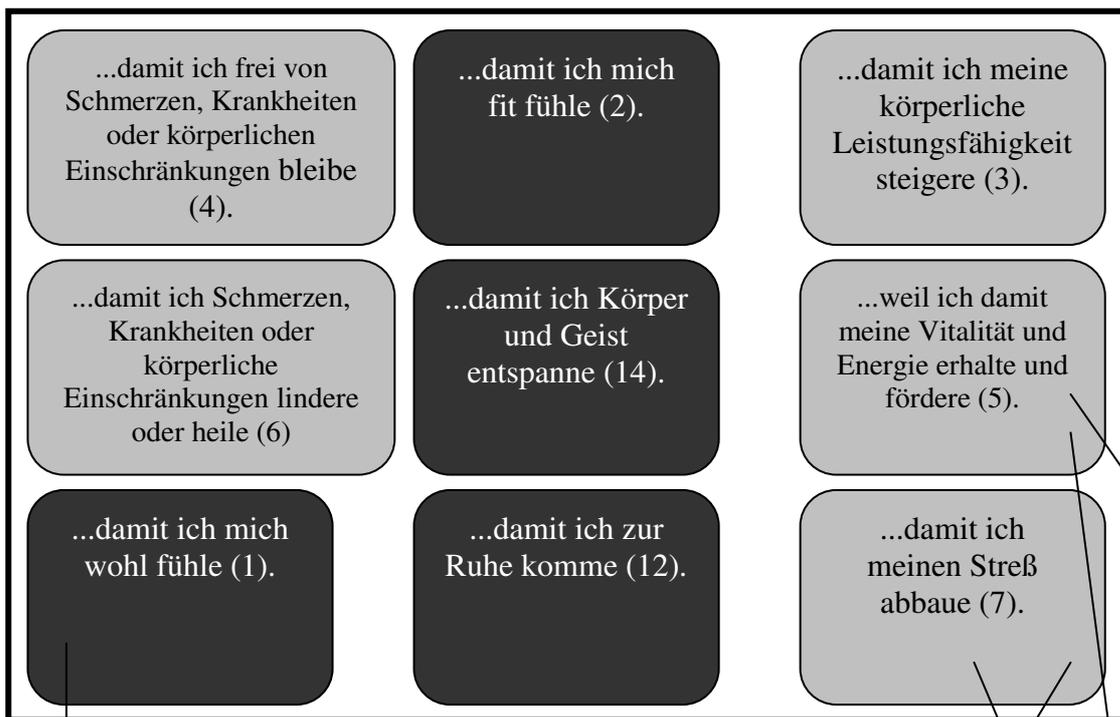


Ich übe Tai Ji Quan aus...

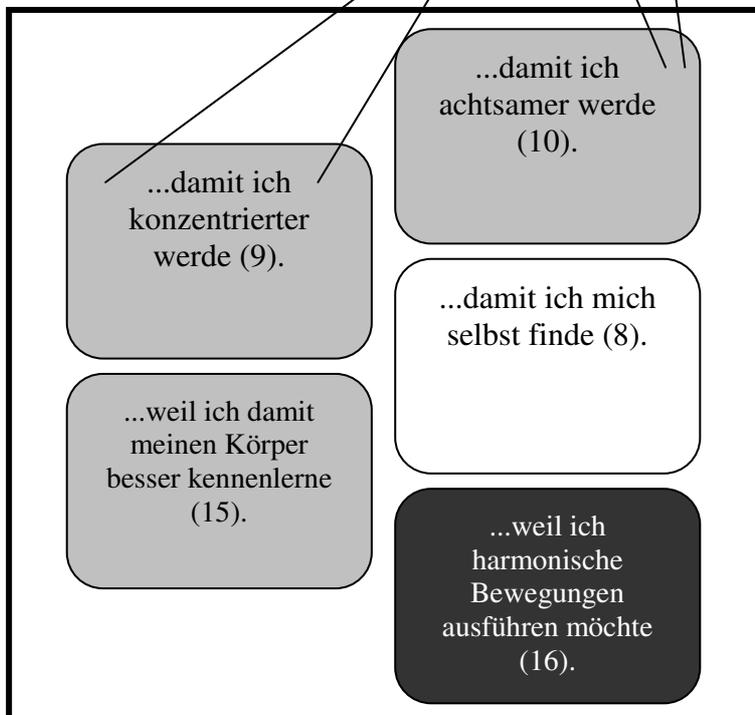


Interview Nr. 18

Geschlecht: w Wohnort: Kulmbach Alter: 23
 Trainingsmonate: 7 Trainingshäufigkeit: unregelmäßig
 Geübtheitskategorie: 1 Sportarten: Volleyball



Ich übe Tai Ji Quan aus...



Interview Nr. 19

Geschlecht: w Wohnort: Bayreuth Alter: 24
 Trainingsmonate: 30 Trainingshäufigkeit: unregelmäßig
 Geübtheitskategorie: 1 Sportarten: Volleyball, Handball

