

## *Eine Annäherung an Chi*

**Chi existiert immer und überall.** Das ist die Grundannahme, wovon weiter gedacht werden kann. **Chi ist sozusagen die Grundenergie, durch die alles, was ist, sein kann.** Das betrifft sowohl materielle als auch geistige Bereiche. Wir atmen dank Chi, wir bewegen uns dank Chi, wir denken dank Chi. Die Blumen blühen dank Chi, die Tiere fressen dank Chi. Die Sonne scheint dank Chi. Und der Mond scheint dank Chi. **Chi ist also eine umfassende „Substanz“, die dem Ganzen Leben schenkt.** Darum finden wir auch Übersetzungen, wie zum Beispiel „Lebenskraft“, „göttliche Energie“, „Weltgeist“ oder „göttlicher Atem“. Der Begriff ist nur metaphorisch zu nehmen, um etwas zu beschreiben, das mit anderen Worten nicht erklärt werden kann. In der christlichen Mystik wird hier gerne der Begriff „Gott“ genommen, um diese **letztgültige Energie** zu benennen. Dabei handelt es sich aber tatsächlich nur um eine Benennung. Es ist nicht mehr. Denn bei Chi geht es um etwas, was man nur erfahrbar, aber nicht in Worte zu fassen ist. Deswegen wird schon im ersten Kapitel des Daodejing vor einer genauen Begriffsbestimmung gewarnt:

„Könnten wir weisen den Weg,  
Es wäre kein ewiger Weg.  
Könnten wir nennen den Namen,  
Es wäre kein ewiger Name.“

**Das Chi ist eine Größe, die immer existiert, und durch die alle Erscheinungen möglich sind. Die gesamte Wirklichkeit, einschließlich ihrer Veränderungen und ihres Potentials für Veränderungen, ist von Chi durchdrungen.** Im Daoismus wird geglaubt, dass die Welt aus einem ursprünglichen Chi heraus entstanden sei. Dieses Chi wird als Yuanqi bezeichnet. Hier waren die Gegensätze, so wie sie die Menschen erfahren, noch miteinander vermischt. Yin und Yang gehörten also zusammen. Dann kam die Trennung des Einen und es folgte die Spaltung zwischen Yin und Yang. Yuanqi spaltete sich in Yangqi und in Yinqi. Yangqi ist hell, aufsteigend und der Himmel. Yinqi ist dunkel, sinkend und die Erde. Und zwischen diesen Polen steht der Mensch als Mitte. Der Kosmos gilt im daoistischen Denken als belebt. Das heißt, dass Himmel und Erde, genau wie der Mensch, atmen. **Himmel und Erde leben in Zyklen.** Das Einatmen ist rein. Das Ausatmen ist verbraucht. Zwischen Mitternacht und Mittag atmen Himmel und Erde ein. Zwischen Mittag und Mitternacht atmen sie aus.

**Nach daoistischer Auffassung ist der Atem nicht nur der Lebenserhaltung dienlich, sondern**

**er dient ebenso der Gesundheit und der Verbundenheit eines Menschen mit dem „großen Ganzen“.** Das ist auch der Grund, weshalb es im Daoismus vielfältige Atemübungen gibt. Außerdem versinnbildlicht der Atem die Idee der wechselwirkenden Gegensätze: Das Einatmen bedarf des Ausatmens – und umgekehrt. Der Mensch kann nicht immer nur einatmen. Irgendwann kommt der Punkt, wo er ausatmen muss.

Aufgrund falscher Vorstellungen herrscht die Phantasie vor, Chi sei eine Art Flüssigkeit oder ein Gas, das im Körper umherschweben würde und man bräuchte bloß lernen, es zu steuern und nach außen auf einen Gegner zu übertragen, um diesem einen erheblichen Schaden zuzufügen. Um den Kampfkünsten also ein Stück weit ihren Mythos zu nehmen, ist an dieser Stelle zu konstatieren, dass es Chi im Sinne einer Substanz nicht gibt. **Im menschlichen Körper gibt es weder ein Gas noch eine Flüssigkeit, die als Chi bekannt ist.** Wohl aber existiert der Mensch nach daoistischer Auffassung einzig und allein durch Chi. Er bewegt sich dank seiner Muskeln, Bänder, Sehnen, Knochen und dank seines Geistes. **Aber all das wird durch das Chi erst ermöglicht.** Dies ist rein philosophisch zu verstehen und zu bewerten und hat keinerlei Einfluss auf die Qualitäten eines Kampfkünstlers.

Wenn jemand zum Beispiel **eine enorme Kraft trotz geringer Anstrengung** entfalten kann, dann wird Chi als Ursache genannt.