

# Ziran – das chinesische Konzept der Natürlichkeit



Die allgemeine Erklärung, dass beim Taijiquan die Bewegungen und die Atmung natürlich sein sollen, findet in der Regel jeder verständlich und passend. Doch wenn bei Bewegungen Schwierigkeiten in der Ausführung mit der Aufforderung „Ganz natürlich!“ kommentiert werden, stößt dies beim westlichen Taijiquan-Schüler oft auf eine Mischung aus Erheiterung und Hilflosigkeit. Hier entsteht ein Missverständnis aus Unkenntnis des Bedeutungshintergrundes des chinesischen Begriffs *ziran*, der im Taijiquan mit „Natürlichkeit“ übersetzt wird. Bei *ziran* handelt es sich um einen Begriff, der neben seiner umgangssprachlichen Bedeutung auch als philosophischer Fachterminus verwendet wird.

自然  
zì rán

Ein wesentliches Konzept des Taijiquan, das immer wieder betont wird, ist die Natürlichkeit. Oft taucht dieser Begriff in Bezug auf die Führung der Bewegungen auf. So heißt es z.B. bei Wu Yinghua: „Ob in der Form oder im Pushhands, die Bewegungen sollten natürlich sein.“ (Ma, S. 24). Auch auf die Natürlichkeit der Atmung wird Wert gelegt. In einem Interview der Zeitschrift „Martial Arts“ (Martial Arts, S. 8) antwortet Ma Yueliang auf die Frage, ob das Studium des Taijiquan mit einer speziellen Atemtechnik verbunden sei: „Nein, man atmet ganz natürlich.“ Ma Jiangbao erläutert dies näher: Anstatt den Atem kontrolliert zu führen oder die Bewegung der Atmung anzupassen, soll beim Lernen der Form genauso geatmet werden wie sonst auch. Durch regelmäßiges Üben wird eine tiefe und volle Atmung erreicht und „die Atmung passt sich dann sehr natürlich der Bewegung an“. (Ma, S. 53 ff).

*Ziran* ist ein Zwei-Zeichen-Wort, das aus den Schriftzeichen *zi* und *ran* besteht. Eine einfache Übersetzung des Wortes *ziran* kann erfolgen, in dem man das Wort als Zusammensetzung aus seinen Einzelzeichen versteht. Im Wörterbuch (Das neue chinesisch-deutsche Wörterbuch) wird das Schriftzeichen *zi* mit „selbst“ und *ran* mit „so“ übersetzt. *Ziran* könnte also „selbst-so“ bedeuten.

Diese Übersetzung ist zwar recht einfach, gibt aber schon einen Hinweis auf den Ursprungsgedanken, der hinter dem *ziran*-Konzept steckt. Im erweiterten Wörterbucheintrag (Das neue chinesisch-deutsche Wörterbuch) unter *ziran* heißt es dann: „Natur, natürlich, von selbst, auf natürlichen Wege, dem Lauf der Dinge gemäß“. *Ziran* kann also mit Natur gleichgesetzt werden, impliziert aber auch eine innere Natur der Wesen und Dinge, welche selbst-so sind.

Schaut man in die Geschichte der chinesischen Philosophie, so findet sich dort die erste Verwendung des *ziran*-Konzeptes im Laozi, im Zhuangzi, im mohistischen Kanon und im Xunzi (siehe auch Röllike). Das *ziran*-Konzept ist als Antwort auf die Frage entstanden, was als *dao* bezeichnet werden kann. Im Laozi-Vers 25 heißt es dazu:

Der Mensch hat als Gesetzmäßigkeit die Erde, die Erde hat als Gesetzmäßigkeit den Himmel, der Himmel hat als Gesetzmäßigkeit das *dao*, und das *dao* hat als Gesetzmäßigkeit das *ziran*.

Bauer erläutert dazu: „der Ausdruck tzu-jan [*ziran*], wörtlich mit „von-selbst-so-seiend“ zu übersetzen, begegnet uns zuerst im Tao-te-ching [*Dao-dejing*] und bezeichnet dort die auf nichts anderes mehr zurückführbare Struktur des Tao [*dao*]“. (Bauer, S. 202)

In der daoistischen Tradition v. u. Z. hieß dies, dass man durch den Rückzug in die Natur dem *dao* näher kam. Indem man dann die Natur beobachtete, imitierte und die menschliche Kultur verwarf, konnte man seine eigene Persönlichkeit vollenden. Im 2. und 3. Jahrhundert n. Chr. wandelte sich diese Vorstellung. Nun musste das *dao* nicht mehr unbedingt in der Natur selber gesucht werden, vielmehr wurde das eigene Selbst zum Spiegel des *dao*. Bei Bauer heißt es, dass „eben die alleinige Anerkennung des eigenen Selbst bei allen Lebensäußerungen und Handlungen das entscheidende Charakteristikum jeder „Natürlichkeit“ und „Freiheit“ ist, die beide der Natur und dem Tao [*dao*] ebenso zukommen wie dem idealen Menschen“ (Bauer, S. 203)

Nach Wu Yinghua hat die Forderung nach Natürlichkeit auch damit zu tun, dass ein Großteil der Bewegungen im Taijiquan aus den traditionellen chinesischen Kampfkünsten stammt. Diese Bewegungen sind aber in Übereinstimmung mit der menschlichen Physiologie und den Gesetzen der Natur entwickelt worden.

Im Taijiquan sagt man: „*Shen xin ziran* – Körper und Herz/Geist sind natürlich“. Durch die Ruhe der Bewegung und der Stille des *xin* (Herz/Geist) soll der Taijiquan-Übende seine eigene Natürlichkeit finden und pflegen.

# 身心自然

shēn xīn zì rán

Diese Form von Natürlichkeit bezieht sich auf Körper und Geist und ist nicht etwas, das automatisch vorhanden sein muss, sondern sie soll durch einen stetigen Prozess erarbeitet und erhalten werden. Deutlich wird dies auch bei Ma Jiangbaos oben genannten Ausführungen zur Atmung im Taijiquan (Ma, S. 53 ff): Obwohl die Atmung nicht bewusst gesteuert werden soll, wird die richtige Atmung nur erreicht, wenn die Körperhaltung korrekt ist: aufrechte Kopfhaltung, aufrechtes Steißbein, gerader Rücken, gesenkte Schultern, herabhängende Ellenbogen und gesenktes Becken. Dies sind aber Voraussetzungen, die für die meisten nicht selbstverständlich sind und oft erst durch regelmäßiges Taijiquan-Training erreicht und dann erhalten werden können.

- Bauer Wolfgang, *China und die Hoffnung auf Glück*, DTV, München 1989
- *Das neue chinesisch-deutsche Wörterbuch*, The Commercial Press, Hong Kong 1986
- Ma Jiangbao, *Tai Chi Chuan*, Mach:Art, Ratingen 1998
- *Martial Arts*, Heft Nr. 8, Martial Arts Verlag, Stelle-Wittenwuth 1986
- Röllike Hermann-Josef, *Der Ursprung des Ziran-Gedankens in der chinesischen Philosophie des 4. und 3. Jhs v. Chr.*, Europäische Hochschulschriften: Reihe 27, Asiatische und Afrikanische Studien, Bd 51, Heidelberg, 1994

